

感冒爱找哪类人
爱赖床朋友少老便秘

“明明我比他年轻,为啥每次流感我都被感染,他却没事?”“我每天在家里待着,没机会接触感冒的人,怎么还会感冒?”很多人有过这种疑惑。其实,这可能是你的生活方式出了问题。据英国《每日邮报》近日报道,感冒爱找有下列生活习惯的人。

1.爱赖床。缺乏睡眠会降低免疫力,每天应确保8小时的睡眠。英国卡迪夫大学普通感冒研究中心主任罗纳德·艾克利斯教授提醒,若睡眠过多会让血液循环减慢,导致免疫系统不能有效运转。

2.过度节食。脂肪会抑制免疫细胞的功能,尤其是女性,要格外注意体重。但不要为减肥过分节食,否则会导致类固醇分泌紊乱,降低免疫力。

3.不晒太阳。维生素D在免疫细胞的形成过程中起重要作用,而紫外线能促进维生素D的生成。如果不爱晒太阳,就会导致免疫力下降。秋冬季节光照较弱时,还可以多吃些鱼、蛋来补充维生素D。

4.不运动。美国一项研究发现,每周运动(跑步、快走等)3次、每次30分钟能增强免疫功能。罗德教授认为,运动能加快血液循环,利于白细胞均匀分布到全身,还能通过改变激素水平来增强免疫力。此外,已经感冒的人,只要症状不严重,也不要卧床不起,轻柔的锻炼能加速痊愈。

5.朋友少。人们经常认为接触很多人会更容易被感染。而事实上免疫系统能“熟记”它所接触过的各种病菌,因此经常与家人朋友一起会增强人们防御疾病的能力,还能缓解精神压力。

6.老便秘。经常便秘会让肠道没有“闲暇”来抵抗病菌。丹麦研究显示,在饮食中补充益生菌会让感冒的病程缩短48%,泰国最近也有研究显示,益生菌能抵御感冒。因此流感季节可以适当吃些含有益生菌的食物,如酸奶等。

土豆不能当菜 脂肪也分好坏
哈佛大学推出饮食新指南

美国哈佛大学公共卫生学院网站最新载文,刊出由哈佛大学营养专家和“哈佛健康通讯”共同推出的健康饮食新指南——健康饮食餐盘。新指南建立在美国农业部饮食指南基础上。对此,专家根据中国人的膳食特点,对该指南做了进一步补充。

蔬菜水果占餐盘1/2。多吃各种颜色的水果和蔬菜。这部分食物颜色越丰富,种类越多,越有益健康。土豆和油炸薯条不该归为蔬菜,因为这类食物富含淀粉,吃时如果不减少主食的量,长期大量吃会增加肥胖和2型糖尿病等疾病风险。此外,蔬菜营养往往比水果丰富,不能用水果代替蔬菜。

全谷食物占1/4。全谷食物(包括全麦、糙米、全麦面包和全麦面条等)

更有益血糖和胰岛素控制。应尽量减少白米饭和白面包等“精制谷物”的摄入,全谷食物加工越少越好。付金如指出,对于中国人来说,还应多吃传统淀粉豆类,如红豆、绿豆等。

健康蛋白质占1/4。鱼、禽类、黄豆、坚果和鸡蛋等食物不但含有大量的健康蛋白质,还富含有益健康的多种营养素。如鱼类含有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸,黄豆中富含纤维素、钙等,坚果中含有一定量的抗氧化物质。相比之下,红肉(牛肉、猪肉和羊肉等)中也含有丰富的蛋白质,但由于其含有大量的饱和脂肪,对健康不利,应控制其摄入量,同时还要避免加工肉食(熏肉、香肠、热狗等)。付金如提醒,健康蛋白也需要合适的烹调方法,肉类应以煮、炖、炒为好,少

用煎炸;鸡蛋的最佳烹调方式是煮;建议每天摄入一定量的黄豆制品,如豆腐、豆浆等。

食用健康植物油。食用油是膳食中脂肪的重要来源,一般植物油中的不饱和脂肪酸含量较高,是膳食中好脂肪的重要来源,如橄榄油、菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油和花生油等。但是黄油和猪油等往往含有大量的饱和脂肪,对控制血脂不利,应尽量少吃。付金如指出,植物油虽然比较健康,但也要控制其摄入量,每天最好控制在30克以下,同时避免长时间高温烹调。

多喝水、咖啡或茶,少喝甜饮料。专家建议,每天应喝一定量的牛奶(250克左右),少喝含糖饮料,如碳酸饮料等。

开心果要选绿仁的

开心果是营养非常丰富的一种坚果,有研究表明,每天食用40克左右的开心果,可减少患心脏病风险。但开心果该怎么选呢?

黄壳、紫衣、绿仁。纯天然的开心果外壳应该是奶黄色,带少许斑点;果衣为紫红色,富含花青素;果仁为翠绿色,

富含叶黄素。专家指出,有些商家为了将发霉开心果的霉点洗掉或使其卖相更好,可能会将其漂白。漂白过的开心果外壳较白,果衣和果仁都是暗黄色。研究表明,抗氧化物质花青素和叶黄素在漂白时被大量破坏,消费者在选择时要特别留意。



瑜伽瘦身得到很多人的推崇,但是有些医生却抱怨瑜伽运动不仅没有达到健康的效果,反而给练习者带来一些伤害。下面告诉你练习瑜伽的注意事项,让你的瑜伽练习健康有效。

练瑜伽瘦身需了解的注意事项

1.热身运动

瑜伽作为一种健身方式,在练习之前记得要先热身几分钟。练习中通过倾听自己深沉平缓的呼吸来感受身体的每一寸变化,引导你从一个姿势到另外一个。如果感觉不适,应当延缓瑜伽动作。

2.空腹练习

练习瑜伽前2至3小时宜保持空腹的状态,可预防因消化系统运作时抢去供应大脑及四肢的血液和营养,削弱瑜伽体位对身体的功效;同时亦可避免因身干扭动、屈曲对胃部及内脏引起的不适。

3.选择老师

选择一个有经验的瑜伽老师,牢记他的方法和风格。并在上课之前让你的老师了解你的身体状况,不要羞于问你的身体是否适合练习瑜伽,如果你的老师不能对于你的具体身体状况提供反馈,那么显然这是一个提示:他可能不适合你。

4.量力而为

每个初学者的柔软度、耐力及学习能力各有不同。练习瑜伽时应按照个人体能,量力而为,跟从导师的指导学习。切勿急于求胜,高估自己的能力,盲目仿效导师或资料学员,练习高难度的瑜伽动作。这样只会增加受伤

的机会,产生挫败感,最终得不偿失。

5.时间沉淀

瑜伽动作需要在时间的推移和经验的累积中仔细练习。当你在头脑中有了对动作的基本认识之后,再用身体去尝试。如果是练习流瑜伽或者热瑜伽则更具挑战性。当你伸展身体或者挤压肌肉时候,没有感到疼痛、紧张或疲劳,那么你可以大胆让你的呼吸带领你的身体做得更好。

6.赤脚练习

坚持赤脚练习,穿着柔软舒适、非活性天然纤维织物制成的服装,这样可以让你的皮肤更好地呼吸。

7.用鼻呼吸

空气中充满灰尘、病毒、悬浮粒子,用鼻子进行呼吸能阻隔污染物,亦能令吸入的空气变得温暖和湿润,减少对呼吸管道的刺激,还可以保持吸入的空气卫生、洁净;更重要的是瑜伽讲求呼吸的控制,若无法用使用正确的呼吸,会令体位的效益大打折扣,妨碍学习进度。

8.可使用辅助工具

不要害怕使用瑜伽的辅助道具。它们可以帮助我们更好的伸展身体的各个部位,同时令我们健身过程更加高效。

9.莫存攀比

瑜伽是一种着重的内在修练的运动,而并非是一种竞技比

赛,不要模仿其他任何人,没有两个人是身体状态是相同的,练习时不应与其他练习者攀比,否则会因为争斗心而牵动情绪,产生竞争、骄傲、好胜、求成的不良心态,破坏练习时的专注力和学习动机。也不要因为自己做不到某个动作而沮丧,每个人都有自己的优劣势。你只要在自己身体许可的情况下挑战自己的极限即可。初学者应与自己比较,以昨天的表现作评分的准则,日子有功,自会进步。

10.运动安全

一般来说,瑜伽适合任何年龄的人士参与。不过,患有心脏病、高血压、视网膜脱落、头颈背有伤患者、怀孕妇女、重病或手术后的病人,更要注重运动的安全。因为某些瑜伽呼吸及体位,对身体会构成负荷或压力,令伤患及身体不适。所以学员在练习前应请先征询医生意见,并在上课前通知导师自己的健康状态,以便作出适当的跟进和指导。

11.聆听身体

要彻底感受瑜伽对身心的感觉,必先要集中精神,细心聆听身体的声音,感受每一个动作和呼吸对身体的反应。练习时,如身体出现不正常的剧痛、晕眩、呼吸困难时,莫要逞强,强迫完成整套动作,应慢慢停止练习,并通知导师,等候适当的指示和

协助。

12.熟悉自己

熟悉自己的身体各个部位,尤其是你的双腿双脚,尾骨,坐骨,耻骨,骶骨,肋骨锁骨,肩胛骨,颈部以及你的头部等位置。

13.沐浴护肤

瑜伽课后,不要急于马上入浴,待脉搏平稳、体温恢复正常,稍作休息后才沐浴;特别是高温瑜伽后,毛孔扩张,身体容易着凉。洗澡时,水温亦不应过热或过冷,以免刺激皮肤,变得干燥和失去弹性。沐浴后,宜涂上一些润肤霜,保持皮肤润滑。

14.适量喝水

瑜伽体位有助按摩腹部内脏,促进肠子蠕动,帮助消化,预防便秘、腹部胀气等问题。练习后半小时宜喝适量开水,有助肠蠕动,加快排出体内毒素,同时补充练习时(特别是高温瑜伽)出汗时所流失的电解质,滋润肠胃和肌肤。

15.持之以恒

瑜伽与其它运动一样,也不是一朝一夕即可练成的;随着练功方法的不同,各人体质的差别,所获的功效亦有不同。但无论你修练哪一种瑜伽,都要按照指导和持之以恒的练习,保持定期练习瑜伽的习惯,抱着“不求成功,只求练功,功到自然成。”的正确态度,才能日见成效。