

冬季少得病的健康忠告

冬季天气寒冷、病毒肆虐,是心脑血管、呼吸系统、免疫系统疾病的高发期。美国《预防》杂志近日撰文刊出10个领域的专家总结出的忠告。

家庭医学专家:注重社交。美国威斯康星大学家庭医学副教授瑞克尔表示,研究发现老闷在家里不出门,很伤免疫力。要尽量丰富社会活动,拜访不常见的亲戚朋友、参加义工活动等都不错的方法。

顺势疗法医生:多吃大蒜。顺势疗法专家罗森博格表示,烹饪食物时加入大蒜是增强免疫力的便捷方法。每天吃一瓣即可,可以将大蒜碾碎洒在饭菜中。如果不想有难闻的口气,可以选择大蒜素保健品。

公共健康专家:经常漱口。公共健康专家格雷格表示,流感病毒入侵时先突破喉咙里的黏液防线。如果及时漱口,喉咙里的黏液及困在其中的病菌将被冲洗掉。日本研究也发现,每天漱口3次患感冒的几率降低35%。专家提

醒,漱口时头部尽量后倾,然后全部吐出,漱口时间最好持续1分钟。

针灸专家:扎针预防。针灸疗法在西方已日趋流行。专家建议流感季节每6~8周进行一次针灸疗法,能增强抵抗力。

流行病学专家:热洗衣服。研究发现,流感病毒可在棉衣上生存8~12小时。密歇根大学的艾莉森博士表示,可用热水洗衣服的办法减少病毒残留,晾干后用蒸汽熨一遍衣物,杀菌效果更佳。

内科专家:小心孩子。内科专家戈瓦特尼表示,病毒在孩子身上寄存的时间更长。他们的症状不同于大人,隐蔽并具有很强的传染性,所以拥抱、亲吻孩子后要及及时洗手,少带他们到人多嘈杂的地方。

理疗专家:弄湿袜子。加拿大自然科学学院的莱斯利表示,晚上睡觉时先把袜子浸入冷水、拧干穿上,然后再套上一双干燥的羊毛袜。这样可刺激

全身血液循环,从而增强机体免疫力。但此法不适合有三高等慢性病、体质差、足部溃烂等人群。

睡眠专家:保持规律。美国研究人员最近发现,相对于每天至少睡8小时的人,睡眠不足7小时者感冒几率增加3倍。不过睡眠专家威特博士表示,不仅要睡足,而且要有规律,尽量按照固定时间作息。

综合医学专家:补充黄芪。亚利桑那州综合医学中心主任麦兹表示,黄芪是增强机体防御能力的草药,中医常会建议用黄芪根熬汤饮用。如果预知自己要和很多人接触,可以提前几天喝点黄芪汤。

运动医学专家:喝点啤酒。德国运动医学专家乔纳斯研究发现,如果跑步者经常喝不含酒精的啤酒,其患上呼吸道感染的几率减小,这要归功于其中具有抗感染功效的多酚。但如果喝含酒精的啤酒,每天摄入量一旦超过14克,就会适得其反。

超市买来的一大块肉直接放进冰箱,靠鼻子闻判断食物是否过期,平时你有这些习惯吗?日前,加拿大“生活放大镜”网站最新文章,刊出加拿大健康组织和美国梅奥诊所总结出的“储存食物常犯的10个错误”,快来看看自己有没有中招吧。

1.没有认真封口。封口不当容易造成空气和湿气进入,导致食物腐败。

【纠正措施】储存食物时,务必拧紧盖子或将塑料袋内的空气挤出去,然后扎好封口。如果保鲜膜无法封紧器皿口,最好再用一根橡皮筋扎好。

2.不换原包装。肉类、切开的蔬菜和水果等用保鲜膜包装的食物看上去似乎包裹很紧,其实很可能存在肉眼难以发现的漏气孔。

【纠正措施】用保鲜膜包装的食物买回家后如果暂时不吃,应去掉原包装,用干净的塑料袋或保鲜膜重新包装好后,再放进冰箱。

3.储存容器过大。食物少而容器过大,容易导致食品表面变硬,并加速其腐败变质。

【纠正措施】食物与储存容器应尽可能匹配,所留空隙尽量小。

4.大块食物不拆开储藏。猪、牛、羊等大块食物如果不分开储存,一次吃不了,下次再反复解冻,很容易加速食物变质。

【纠正措施】将大份食物分成若干份一次可吃完的量,分别包好储存。

5.不留意冰箱温度。冰箱温度稍微高几度就可能造成某些食物更快变质。

【纠正措施】冰箱冷藏室和冷冻室的温度应分别低于4℃和零下18℃。

6.塑料外卖盒循环利用。很多人不舍得扔塑料外卖盒等容器,拿来反复使用。但这些盒子并不结实,一旦有破损就会导致食物快速变质。

【纠正措施】外卖盒用完



储存食物常犯十个错

就扔掉,盛放食物时用新的容器,确保其没有破损。

7.冰箱门上乱放食物。冰箱门上的温度通常比冰箱内架温度稍高,导致食物更快变质。

【纠正措施】鸡蛋、牛奶和新鲜熟食等易变质的食品应放在冰箱内部的架子上或盒子中。

8.把太热的食物放入冰箱。食物太热时不能放入冰箱,否则既对冰箱造成损耗,又容易导致周围食物因为温度升高而滋生细菌。

【纠正措施】温热食物最好放凉后再放入冰箱。冷藏大盒温热食物时可以加些冰块,或将其分成若干小份储存。

9.冰箱里的剩饭不贴标签。剩饭剩菜放入冰箱后很容易被遗忘,这类食物即使冷藏也易变质。

【纠正措施】剩饭剩菜放入冰箱时,最好贴上标签,注明日期。一旦过期,马上扔掉。

10.靠嗅觉判断是否过期。很多人不清楚食物的保质期,单凭嗅觉判断食物是否变质。其实没有味的食物也可能已变质。如被李斯特杆菌污染过的食物,色香味都不会有变化。

【纠正措施】注意包装上的最佳食用日期。最好通过外观及手感判断食物是否变质。如肉食出现变色、发黏或包装膨胀等情况,应立即扔掉。

胃不好,吃点生姜



消化不良的人,大都有过胃泛酸的经历。室内外温差大的冬季,是胃食管反流的高发季节。姜能刺激肠胃分泌消化液,进而中和酸性。因此,通过食用生姜或饮用姜茶,能有效缓解胃部不适。

三餐中加入姜。将生姜切丝加入菜肴中,如生姜葱末海带汤、当归生姜炖羊肉、姜烧猪肉等,都是适量摄取生姜的方式。每天只需吃1克左右的生姜,即可改善消化。

善用生姜粉。英国权威医学期刊《柳叶刀》曾刊文指出,生姜磨粉服用,可抑制胃蠕动的频率与幅度,缓解不适。

喝姜茶。没有条件自己做饭的人群,可通过喝姜茶来舒缓寒冷体质,改善胃酸过多等问题。方法是:将生姜去皮、切片,加入热水煮开,接着将生姜片取出,依个人喜好添加柠檬片调味。

10个习惯有助降糖

多吃天然食物。食物中含有各种独特的生化酶,是治病最佳“药物”,而且加工程序越少,效果越好。对糖尿病患者来说,豆芽菜、水果和坚果等都适合生吃或凉拌等简易烹饪食用,特别是一些富含膳食纤维的食物,如甜菜、胡萝卜、柑橘等,能延缓肠道吸收糖分。

增加维生素C摄入。增加饮食中维生素C等抗氧化剂的含量,能防止动脉血管壁被破坏,减少斑块堆积和心脏病,从而有效减少糖尿病并发症的发生。增加膳食中果蔬的比例,能提供抗氧化剂的最佳来源。

每天喝绿茶。与其他饮品相比,绿茶由于未经发酵,多酚的含量较高。多酚具有较强的抗氧化性能和降血糖作用,它还能对血糖的释放起到控制作用。

用亚麻籽油。研究发现,食用亚麻籽能让餐后血糖水平下降28%左右。将家中的食用油换成亚麻籽油日常烹饪,不失为一种健康和美味兼得的好方法。

冥想静坐。瑜伽的基础动作冥想,能有效降低体内肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素的水平,而这些激素正是让胰岛素的生成加剧和血糖水平

升高的“幕后推手”之一。因此,通过冥想、静坐等方法放松神经,也有助于控制血糖。

打太极拳。打太极拳、练气功等传统锻炼方法,可帮助人们调节呼吸、改善血液循环,对身体起到整体调节作用。澳大利亚的一项研究还发现,2型糖尿病患者练太极拳,还能减缓糖尿病引起的身体功能衰退,对肥胖的患者效果尤其显著。

自我按摩。通过按摩足部等身体部位,一方面防止并发症发生,另一方面能对胰腺、肝脏和内分泌系统起到调节作用,有助于刺激人体生成更多的胰岛素细胞。这种“反射疗法”,长期坚持效果显著。

坚持散步。规律的步行锻炼能减少内脏脂肪的含量,预防糖尿病神经病变,并有助修复受损的神经,对控制血糖水平也有所帮助。

温水澡。适当的温水刺激,可促进全身的血液循环,避免周围神经病变,并减轻并发症引起的疼痛。

精油熏蒸。某些植物精油有着良好的保健功效,比如天竺葵有助于缓解疼痛,薰衣草油则可以使人精神放松,帮助减轻压力。

你的记性还好吗

认知障碍症的一大典型特征是记忆力丧失。如何区分正常健忘与认知障碍症早期症状呢?《美国退休人员协会杂志》近日撰文,刊出7道选择题,帮助大众自测记忆常识。

1.什么是认知障碍症?

- A.一种涉及记忆丧失的疾病
- B.大脑心智能力严重下降,严重干扰到日常生活
- C.是阿尔茨海默氏症的另一种说法
- D.一种通过冥想打坐可以缓解的精神疾病

答案:B。美国梅奥诊所神经病学教授戴维·克诺普曼博士表示,很多人认为阿尔茨海默氏症与认知障碍症是一回事。然而,阿尔茨海默氏症是认知障碍症的最常见原因。另外两个主要原因是中风和类似于帕金森氏症的莱维小体病(LBD)。

2.何种记忆缺陷应引起高度关注?

- A.抑郁症

- A.忘记了去当地的杂货店的熟路
- B.记不得上周看过的那部电影的名字,几小时之后才想起来
- C.忘记上次把钥匙放在哪里了
- D.本来是去杂货店买牛奶的,结果却买回其他5样东西,唯独忘记了买牛奶

答案:A。偶尔将钥匙放错地方以及忘记名字都是很常见,各种年龄都可能发生。但是,在本来十分熟悉的街道迷了路则是一个更严重的问题。

3.除了阿尔茨海默氏症之外,还有哪些情况会导致记忆丧失?

- A.抑郁症

- B.某些药物
 - C.压力
 - D.以上都是
- 答案:D。抑郁和压力会对记忆的形成和重新获取形成干扰。而某些药物的副作用就包括记忆丧失问题。

4.大脑的哪部分对记忆的形成至关重要?

- A.海马区
 - B.小脑
 - C.额叶
 - D.丘脑
- 答案:A。海马区对学习记忆起着核心作用。人的大脑有两个海马区,分别位于大脑左右半球。



5.哪种方法已经科学证实可提高健康成人脑功能?

- A.补充维生素A
 - B.高脂肪低碳水化合物饮食
 - C.运动锻炼
 - D.以上都是
- 答案:C。多项研究表明,锻炼不仅可以强壮身体,而且可以增强大脑功能。

6.哪种方式已经科学证实会降低健康成人脑功能?

低健康成人脑功能?

- A.吸烟
 - B.频繁的社交活动(包括读书俱乐部等活动)
 - C.阅读名人杂志
 - D.喝咖啡
- 答案:A。多项研究发现,吸烟与记忆丧失有关。记忆丧失还和高血压等与心脏病相关的疾病存在重要关联。

7.什么是记忆术?

- A.可提高脑力的抗氧化剂
 - B.可治疗慢性健忘的药物,目前药店就有出售
 - C.可提高记忆力和认知能力的填字游戏等
 - D.有助于记忆的认知改进方法或设备
- 答案:D。记忆术是帮助记忆信息的有用工具。记忆术经常涉及诗歌、歌曲(如唱字母歌,学习字母表等)或者缩写词等。