

大忙人怎么留住好身体

人们虽然了解“保证充足睡眠”和“多吃果蔬”等健康规则，一旦工作忙起来，就无暇顾及这些细节了。美国《预防》杂志最新载文，刊出“繁忙族的健康捷径”，帮你解决这一苦恼。

苦恼1：运动前来不及热身。

健康捷径：加州运动专家大卫·克鲁斯博士表示，运动前充分热身有助于防止运动损伤。如果来不及热身，开始时动作应尽量放慢些，之后循序渐进，逐步增加运动强度。

苦恼2：吃不到水果蔬菜。

健康捷径：美国达拉斯体育营养学专家艾米·古德森博士表示，偶尔果蔬摄入量不足并不是大问题。人体的营养调节周期一般为2~

3天，因此应在随后的一两天吃够水果蔬菜，推荐苹果等高纤维水果以及浆果。

苦恼3：整天坐在办公桌前。

健康捷径：至少每小时起身活动一次。克鲁斯博士表示，坐班工作难以避免，但可以用手机定时提醒自己每30分钟或60分钟站起身走动、伸展四肢或倒杯水等。

苦恼4：每晚睡不够8小时。

健康捷径：午睡20~30分钟。短时午睡有助于改善白天的困倦。加州约瑟夫医院睡眠紊乱研究中心主任彼得·A·弗迪奈克斯博士表示，即使熬夜，次日也应正常起床，否则容易导致生物钟紊乱。

苦恼5：下班太晚，不知道还能不能吃晚饭。

健康捷径：古德森博士表示，为了避免消化不良和过量饮食，晚餐吃啥、吃多少比几点吃更重要。如果晚上回家很晚，可以少吃点富含蛋白质、纤维素和少量健康脂肪的食物，比如蔬菜沙拉等。

苦恼6：没时间静一静。

健康捷径：美国心理学专家赫迪·汉娜博士表示，冥想打坐有助于缓解压力，减少体内炎症，降低心脏病危险。如果没时间，听音乐也有同样的保健效果。

理苦恼7：没空度假。

健康捷径：汉娜博士表示，远离电子邮件和社交网站有益健康。如果太忙没时间休假，可以限制使用电子邮件的频率和时长，比如每天查邮件不超过两次。



苦恼8：没有整段的时间锻炼。

健康捷径：克鲁斯博士建议，每周做5次30~60分钟有氧运动，2~3次力量运动。如果实在太忙，难以抽出整段时间锻炼，不妨化整为零，例如每天做三次10分钟的简短锻炼、用爬楼梯取代乘电梯、站起身接电话、在办公室经常走动等，其累计效果同样有益健康。

人到中年，吃饭要悠着点儿。据美国“健康日”网站近日报道，美国南加州大学的学者进行的两项新研究发现，中年时期食用含有大量肉类和奶酪的高蛋白质食物可能会缩短人的寿命。同时，他们发现老年时期若食用含有大量动物蛋白质的食物反而会延长寿命。这项研究成果表明，人对营养的需求在不同年龄段是不一样的。

发表在《细胞代谢杂志》上的这项研究考察了美国6800多名中老年人的数据资料。分析结果显示，50岁左右的中年人，如果每日摄取的热量有20%来自动物蛋白（主要是肉类或乳制品），那么他们死于癌症或糖尿病的风险会增加4倍。与摄入动物蛋白质含量少的同龄人相比，他们在接下来的18年里死于任何原因的风险会增加近2倍。然而，对于那些饮食中的蛋白质主要来源于植物性蛋白（如豆制品等）的中年人来说，早亡风险较低或不存在。

研究还发现，65岁以上的老年人如果食用了大量的动物性蛋白质，那么他们死于癌症的风险要比少吃肉的同龄人低60%，死于其他原因的风险也要比后者低28%。

这项研究充分证明，高蛋白含量的食物（特别是如果蛋白质来自动物）对中老年人的危害相当于吸烟。研究者认为，这部分程度上是由于天然生长激素和一种名为IGF-1的细胞生长因子（也被称为促生长因子或类胰岛素一号增长因子）被激活，过多的生长因子对健康的中年人可能会起到反作用。但这些因子的活性会随着年龄的增长而自然下降，这就解释了为什么老年人摄入大量动物蛋白反而对身体更有益处。

中年吃太好，早亡风险高

耳垢俗称耳屎，人们平时很少对它有太多的关注，但这种黏性物质能揭示出人体的大量信息。近日，美国《赫芬顿邮报》刊文，总结出耳垢的6个秘密。

1.耳垢能防止耳朵发痒。耳垢的一个实际功能就是能对耳朵起到润滑作用，就像眼泪能润滑眼睛一样。适量的耳垢能避免耳朵发干发痒。

2.掏耳朵弊大于利。这种黏性物质是由具有润滑作用的分泌物、脱落的皮肤细胞、污物和灰尘构成的，大部分的耳垢能够自行被清理出来。下颚的每一个动作（无论是说话或是咀嚼），都能将耳垢推出耳道，并不需要棉签。实际上，试图清理耳垢的做法弊大于利，很可能使耳垢被进一步推进耳道而不是被清理出来。大多数专家建议人们不要去理会耳垢，除非它影响到了你的听力。

3.耳垢反映汗水味道。有些人的耳垢较湿润，而另一些人的耳垢更干燥。如果你的耳垢呈现为白色片状，这就意味着你的汗液不会那么难闻，

因为这表明你体内缺乏引起体臭的物质；如果耳垢呈暗色且发黏，这就意味着你的汗味儿很难闻。

4.耳垢因种族而异。美国费城莫耐尔化学感官中心的研究者发现，与汗水一样，耳垢中的化合物在不同种族之间存在着差异：能够生成气味的分子在白种人耳垢中的数量普遍高于东亚人。

5.压力或恐惧会增加耳垢的分泌量。耳朵中有助于耳垢分泌的腺体被称为大汗腺，而大汗腺（也称顶浆分泌腺）也负责生成具有臭味的汗液。根据美国演讲、语言和听力协会的研究显示，压力会刺激大汗腺分泌汗液，也会让大汗腺产生更多的耳垢。

6.“清水加棉签”是最有效地清理方式。切忌不可用材质较硬的工具去掏，更不要用蜡烛来燃烧耳垢，否则就会造成烧伤、耳道堵塞或鼓膜穿孔。如果一定要清理，在淋浴时，用少量的温水清洗耳朵，然后用消毒棉签擦干耳道，这样会更安全、更干净。

耳垢的作用



先踩脚印再选鞋

有时，别人穿着柔软舒适的鞋子，到了自己脚上没走几步却开始让人不舒服。这可能是因为你的脚型和鞋子不匹配。近日，美国“跑鞋大师”网站刊登了一个测试方法，教大家按照自测的脚型挑鞋子。

首先，在平地上铺一张纸，然后将脚用水浸湿，走过这张纸，上面留下的脚印能反映出脚在走路时对地面的缓冲作用，从而判断出脚型。

普通型(如图1)。

如果脚印接近第一张图，你就属于正常足弓者。这类人的足弓微微内拱，有助于吸收冲击力，但是并非一点问题都没有。如果鞋子过紧或鞋尖太窄容易导致鸡眼，因此应尽量避免穿尖头鞋。

扁平足(如图2)。

这类脚型由于脚底内侧足弓弧度小，站立时整个脚几乎贴着地面，不利于缓冲，容易导致受伤。应选择鞋底有拱垫、鞋跟较硬的鞋，否则易患足底筋膜炎。并且，鞋底跟部及弓腰处要稍窄，鞋帮要紧。

高足弓(如图3)。

这类脚型由于足弓弧度太大，难以贴近地面，在运动时脚与地面的冲击力非常大，容易受伤。应选择鞋底柔软或有气垫的鞋，以减轻震荡对脚部的伤害。



高效工作 自我按摩
联络朋友 冥想放松

每天必须做的事

每天，我们都忙得焦头烂额，以至于忘了打理自己的身心。近日，媒体指出，想要更健康、快乐，有些事不可不做。在此基础上，小编采访相关专家，为您总结每天必须要做的8件事。

过一个有条不紊的早晨。很多人的一天是从忙碌的早晨开始：匆匆起床穿衣，没时间吃早饭、上厕所……久而久之，这会带来很多健康问题。专家称，老不吃早饭会给身体带来消化疾病、胆固醇增高、胆结石、肥胖等7个“大麻烦”。专家指出，早上有便意时如果不及时排便，可使大便中的水分被肠道反复吸收，导致大便干结难排，造成便秘。另外，大便中有害物质被肠道吸收，还会出现头晕乏力、食欲减退等症状。由此可见，早晨的时间安排对健康影响很大。专家建议，为了早上有条不紊，大家可以早餐晚做，在头天晚上把早餐准备好，睡前定个闹钟，把如厕、吃早饭的时间预留出来，最好再腾出一点时间做会运动，拉拉筋骨一天都有活力。

提高做事效率，不拖拉。如今很多人以“工作狂”自居，他们大部分时间都在上班、加班、思考工作。不过，意大利帕多瓦大学最新研究发现，过分沉迷工作，消耗人体自我恢复的时

间，既不利于身心健康，又影响工作效率。因此，人们应该学会高效率地工作，而不是长时间工作。美国效率专家克雷格·贾罗指出，接到任务后马上着手去做，不在背后闲聊八卦，处理事情不拖拖拉拉或半途而废，学会拒绝自己职责范围以外的任务等可以帮助人们提高工作效率，更运筹帷幄地工作和生活。

三餐要吃奶、豆、粗粮。饮食上注意营养充足，身体才能更好地运转。国人食物消费量调查显示，生活中人们对奶类、豆制品、粗粮的摄入量远远低于中国居民平衡膳食宝塔的推荐摄入量，由此导致骨质疏松和骨折十分常见。肥胖和慢性病人数量激增、结肠癌等癌症高发。专家表示，在保证膳食平衡的基础上，老百姓应该做到每天早上喝一杯200毫升左右的牛奶，中午吃一些豆腐、豆片等容易消化的豆制品，晚上喝用薏米、

燕麦、小米等杂粮混在一起煮的杂粮粥。

花5分钟冥想。学会放松相当重要，冥想5分钟可能就够了。美国俄勒冈大学尤金分校研究指出，冥想可以有效缓解疲劳，提高注意力，改善焦虑、低落、愤怒等消极情绪。另外，美国佐治亚大学医学院研究发现，冥想有助于降低血压，减少人们患上心脑血管疾病的风险。如果有条件的话，在冥想的同时配合静卧，并努力调节呼吸，缓解压力和改善情绪的效果更好。值得提醒的是，只要有意识地放松自己，方式不拘一格，眺望远方、绕办公楼走一圈、听10分钟舒缓的轻音乐等都是很好的方法。

每天运动20分钟。美国卫生及公共服务部门建议，每周应进行中等强度运动至少2.5小时，平均下来相当于每天20分钟左右。除了在室外进行快走、跑步、打球等运动外，专家

建议，每个家庭都应在家里开辟一小块运动区域，并购置一些简单的运动器械，方便随时锻炼，比如仰卧板适合久坐、腹部脂肪较多的人，哑铃适合需要锻炼全身肌肉的人。

多和家人交流。很多人往往买快餐用来当做家人的晚饭，总是错过孩子的家长会和运动会，造成家庭角色的缺失。殊不知，有些感情缺失的伤害是很难弥补的，特别是对身心成长中的孩子。因此，上有老下有小的职场人士应该更多地回归家庭，多陪父母和爱人交谈，帮助孩子解答学习中的困惑，还要认真地策划家庭活动。比如按时下班为家人做顿丰盛的晚餐，陪家人逛街或看场电影，周末带着一家人外出郊游等。切忌回家后继续抱着手机、电脑等。

早中晚自我按摩。生活中，很多人都有脖子僵硬、肩膀发酸的经历，

每天做些自我按摩能避免这些不适。专家推荐，早晨起床前做伸展运动，把双臂缓缓伸到头顶上方，双手交叉，伸个懒腰，能锻炼手臂肌肉和手腕力量，促进人体血液回流；中午休息时做扩胸运动，双手自然下垂，在背后交握，然后伸直手臂，挺起胸部，重复10次，能锻炼胸部肌肉，增加肺活量，帮助人体呼出更多废气，吸入更多氧气；晚上睡觉前拍身体，特别针对腹部、臀部、腿部等部位，外力作用可以促进皮肤、皮下血管舒张，疏通经络，利于安眠。此外，利用空闲时间叩齿、提肛、转眼球、用手梳头都有很好的保健效果。

常和朋友联络。研究证实，多交朋友助人长寿。美国犹他州杨百翰大学研究发现，爱交朋友、常与朋友往来的人比社交活动极少的人平均多活近4岁。相反，“孤家寡人”的生活会带来孤独感，使抗压能力下降，抑郁症风险增加。然而，很多人因为没时间、环境变化等原因与朋友联系得越来越少，最终形同陌路。专家表示，耐心和联络是维系友情的关键因素。耐心是指与朋友要有逐渐深入了解的过程，不要因为偶然意见不合就急于否定。另外，创造各种理由保持联络也很重要，以唱歌、庆祝生日等为由聚会都不错。