

晨起做七個保健動作 幫助男人提神又醒腦

每天早晨起床之前堅持做幾個簡單易行的動作,會使您全天精力充沛,有利于增強體質,增進健康。

搓臉 早晨起來之後,先用雙手的中指同時揉搓兩個鼻孔旁的“迎香穴”數次。然後上行搓到額頭,再向兩側分開,沿兩頰下行搓到額尖匯合。如此反復搓臉 20 次,有促進面部血液循環,增強面部肌膚抗風寒的能力,有醒腦和預防感冒的功效。天長日久,還能減少面部皺紋,改善容顏。

轉睛 運轉眼球,先左右,後上下,各轉 10 次,能提高視神經的靈活性,增強視力。

叩齒 輕閉嘴唇,上下牙齒互相叩擊 36 次,間宜旋舌,以舌尖抵頂上顎數次。能促進口腔、牙齒、牙床和牙齦的血液循環,增強唾液分泌,提高牙齒抗齦能力和咀嚼功能等作用。

挺腹 平臥,伸直雙腿,做腹式深呼吸。吸氣時,腹部有力地向上挺起,呼氣時松下。反復挺腹十餘次,可增強腹肌彈性和力量,預防腹部肌肉鬆弛、脂肪積聚,且能健胃腸利消化。

提肛 聚精會神地提緊肛門十餘次,可增強肛門括約肌力量,改善肛周血液循環,預防脫肛、痔瘡、便秘。

梳頭 坐在床上,十指代梳。從前額梳到枕部,從兩側顳額梳到頭頂,反復數十次。可改善發根的營養供應。減少脫髮、白髮,促進頭髮烏亮,且能醒腦爽神,降低血壓。

彈腦 兩手掌心分別按緊兩耳,用食指、中指和無名指輕輕彈擊後腦,反復 3——4 次,可解疲乏,防頭暈、強聽力、治耳鳴。

四項基礎運動讓男人更健康

讓男性健康的幾項基礎運動包括什麼?主要是慢跑,快走等等。平時多做對身體益處多多。

慢跑

慢跑是當今世界上最流行的有氧代謝運動方法,對保持良好的心臟功能,防止心臟功能衰退,預防肌肉萎縮,防治冠心病、高血壓、動脈硬化、肥胖症等,都具有良好的作用。

慢跑的速度不宜太快,要保持均勻速度,主觀上不感覺難受,客觀上以每分鐘心率控制在 180 減去年齡數為宜。例如一個 60 歲的人,其慢跑時的心率應為每分鐘 180-60=120 次,運動時間不少於 20 分鐘,每周不少於 4 次。對於慢性病

患者宜選擇強度小、時間短的方案,中老年及體質較差者宜選擇強度小而持續時間較長的方案,年輕人及體質較好者,宜選擇強度較大、持續時間較短的方案。

跑走交替

跑走交替有兩種方法:一種是先走後跑,即走 1 分鐘後跑 1 分鐘,交替進行。每隔 2 周可調整增加一次運動量,縮短走的時間,增加跑的時間。另一種是由走開始鍛煉,隨著身體適應能力的增強,漸漸過渡到由慢跑代替行走。運動時間可持續 20~30 分鐘,每周不少於 4 次。適合初參加鍛煉及年老體弱者。

登樓梯

登樓梯是一項較激烈的有氧鍛煉形式,鍛煉者須具備良好的健康狀態,一般採用走、跑、多級跨越和跳等運動形式。鍛煉者可根據自己的身體狀況和環境條件,選擇適合自己的鍛煉方法。

初練者宜從慢速並持續 20 分鐘開始,隨著體能的提高,逐步加快速度或延長持續時間。當體能可耐受 30~40 分鐘時,即可逐步過渡到跑、跳或多級跨樓梯。

騎車

騎自行車健身的鍛煉效果不亞於慢跑和游泳。為了達到健身目的,鍛煉者必須掌握好運動的強度:初始者一般應達到每分鐘蹬車 60 次;對於有一定基礎的鍛煉者,每分鐘蹬速可為 75~100 次。每次鍛煉的時間不得少於 30 分鐘,每周不少於 4 次。

快步行走是一種最簡單而有效的有氧健身運動。鍛煉者一定要根據自己的健康情況、體力、年齡和習慣,自行掌握強度。速度一般應控制在每分鐘 100~130 米,每次步行持續不少於 20 分鐘。每天最好選擇在晚飯前或進餐半小時以後,在空氣清新、環境幽雅的場所步行。



“法國悖論”一直是營養學界的一個熱門話題。一般意義上的健康生活方式,法國人不佔什麼優勢,但他們的心血管病發病率卻相對較低。一些人認為這與法國人嗜好葡萄酒的生活習慣有關。不過,前段時間雲無心在《新知周刊》上撰文,解釋了葡萄酒為什麼不可能是造成“法國悖論”的原因。

那麼,“法國悖論”究竟是什麼原因造成的呢?美國的凱斯勒(David A. Kessler)博士在他的著作《饕餮的終結》一書中指出,法國人用餐時間更長、點餐分量更小或是造成他們心血管

疾病的發生率和心臟疾病死亡率較低的關鍵。

首先,食物的分量大小與條件性過食有關。簡言之,大份的食物,常讓人不自覺地多吃。美國人特別愛好大份的食物。2003 年,美國費城大學和法國國家科學研究中心的聯合研究發現,美

“法國悖論”的成因

國的食物分量比法國多 25%。這一情形幾乎遍及所有餐館。

研究者還對兩地餐飲指南和烹飪書分析了一通。知名餐飲指南《Zagat》的費城版和巴黎版,顯示了兩地飲食風格的差異。費城食評家更喜歡評點大份的食物,設有自助餐的餐廳更受推崇;巴黎的食評家則壓根不提這些。在美國的煮婦烹飪書里,重點通常是如何做出一桌肉類豐盛、蔬菜寡淡的菜肴來。

法國神經科學家克洛爾(Will Clower),在《關於脂肪的謬誤》里則將“法國悖論”細化為

幾個關鍵詞,除慢進食、小分量外,還包括更喜魚肉、進食好脂肪、低糖、少零食、拒絕美式食品。

法國文化和傳統習俗,也與這一悖論有關。在過去,法國人每天固定進食 2-3 次,兩餐間不吃點心零嘴。巴黎迪尤醫院的肥胖研究者貝利葉(France Bellisle)說,法國人打小就知道這一條。當然,法國悖論並非不可打破。貝利葉指出,小吃、快餐店如雨後春筍般矗立巴黎街頭,良好的膳食結構和習慣正受到衝擊。原本的膳食習慣被打破後,“因飢餓而吃”終將被“為了吃而吃”所替代。

凱斯勒是克林頓當政時的 FDA 局長。面對越來越肥的周圍人群,他痛定思痛,開始探究人何以愛享食物,身體發福?

他指出,現代人的肥胖,多歸因於食物太好吃了。好吃的關鍵要素是糖、脂肪和鹽的合理搭配。現代食品工業的陽謀,也正是將三者的搭配推向極致。人類天性脆弱。美食,是大腦難以抵禦的天然誘惑。減低大腦對食物的慾望,或許這將是未來保持膳食平衡、合理減肥的好策略。

預防頸椎病,首先要知道它形成的原因。頸椎病的致病因素分為內因(體內因素)和外因(急性慢性外傷),內因是致病的基礎。瞭解致病因素再對症調節,常做頸部保健操,從生活細節入手遠離頸椎病。

內因主要分三個方面

1、年齡因素。許多脊柱疾病與年齡關係較密切。比如頸椎間盤突出症,多見於青壯年,因為在此時期內,髓核含水量較高,彈性較大,纖維環一旦破裂,髓核即因內壓較大而向外突出;老年人由於髓核含水量較少,內壓較小,彈性降低,即使纖維環破裂,也很少發生髓核脫出。

2、職業。職業雖不屬於人體本身的內在因素,但它對內因的影響及脊柱疾病的發生有較密切的關係。如長期伏案工作的打字員、會計,長期桌椅高度不合適,均易發生頸肩勞損。挑、抬、拋、擲等重體力勞動,用力不當時也容易損傷頸、肩、腰、背軟組織。

3、體質相關。體質強壯,則肌肉韌帶強健,承受外界的暴力和風寒侵襲的能力就強,不易發病。反之,則易發生骨關節蛻變。如身體虛弱

90%的白領有頸椎問題?預防要從細節做起

的中老年人,易感風寒而引發頸椎病,出現項背強硬、疼痛、轉側不利,肩臂疼痛。

外因分為兩個方面

1、急性頭、頸、肩外傷。有些外傷不易引起人們注意,例如坐車打瞌睡,遇到急剎車,頭部突然後仰,可造成頸椎揮鞭性損傷;嬰幼兒頸部肌肉尚未發達,頸軟,如過早抱起或抱孩子姿勢不合適,容易造成過伸性頸椎損傷。

2、生活中的不良姿勢。在現代人的工作生活中,用電腦姿勢不對、仰臥看書、疲勞駕駛、在沙發上睡覺是危害頸椎最嚴重四個因素,而且沒有得到大家的普遍重視。
從生活細節入手預防頸椎病



一、首先應當糾正不良的休息和工作習慣,減少頸部的疲勞,不可長時間看電視或長時間低頭工作,工作時不要長時間保持一個姿勢。長期伏案工作及長時間持續低頭手工操作,可能會破壞頸椎生理曲度,導致頸椎生理曲度反向彎曲,故工作中宜定時休息並進行適度抬頭訓練。

從事電腦操作等人員,頸部長時間固定於一個姿勢,也容易導致頸部肌肉韌帶的勞損,每工作 1 小時應改變姿勢並適當活動,以增強頸部肌肉韌帶的血液供應、增強彈性,避免積累性勞損。

二、保持良好睡姿,選擇合適的枕頭。

應以仰臥為主,側臥為輔,要左右交替,側臥時左右膝關節微屈對置。俯臥、半俯臥、半仰臥或上、下段身體扭轉而睡,都屬不良睡姿,應及時糾正。頭應放於枕頭中央,以防落枕。枕頭科學的高度為:枕高=手的寬度,而且枕頭不宜過硬,躺下後,枕頭的側面應形成馬鞍狀。

三、避免受寒。受寒將導致肌肉張力增高、失去彈性,從而易於損傷,張力增高也會增加椎間盤壓力、壓縮椎間隙而惡化神經根壓迫症狀,受寒還可能導致神經根周圍的炎症加重。

四、症狀輕者,可聽從醫生的指導,採用臥床休息、頸頸領制動、口服消炎止痛藥物或理療等保守治療。頸椎牽引可在家中實施,需詳細地向醫生問明使用方法和牽引時間,可有效地減輕症狀,防止病情進一步加重。當頸椎病加重,會產生嚴重的雙上肢放射痛或麻木,或上下肢無力,走路不穩,可能需要手術治療。

五、慎用頸椎牽引。頸椎牽引是目前治療頸椎病較有效的方法之一,但不恰當的反復牽引可導致頸椎附着的韌帶鬆弛,加快退行性病變,降低了頸椎的穩定性。



世衛組織最新公布 2012 版健康食品排行榜

今年的最新榜單,首次為食品劃分了類別。

肉食榜冠軍:鵝肉

肉食榜:鵝肉、鴨肉、雞肉

6 年前,世界衛生組織的肉食健康榜上有雞肉、牛肉、袋鼠肉等 6 種。今年,上榜的肉食竟只有鵝肉、鴨肉及雞肉。鵝肉鴨肉的化學結構很接近橄欖油,對心臟健康有益。鵝肉則是公認的“蛋白質最佳來源”之一,其不飽和脂肪酸含量適中。

水果榜冠軍:木瓜

水果榜:木瓜、桔子、橙子、草莓、獼猴桃、芒果、蘋果、杏、柿子、西瓜

木瓜第一次取代蘋果,成為健康水果的第一名,這得益於木瓜酵素的發現。木瓜酵素可幫助人體分解肉類蛋白質。消化科專家建議飯後吃少量木瓜,可以幫助腸道消化,難以被人體吸收的肉類蛋白質,對預防胃潰瘍、消化不良等也功效。此外,由於木瓜酵素能幫助

分解並去除皮膚表面角質層的細胞,因此也被越來越多地應用在護膚品中。

橘子與同胞姐妹橙子分別登上排行榜的第二、第三位。西方營養學家認為橘子和橙子中維生素的含量甚至遠遠多於木瓜,但東方營養專家對它們的當選有不同觀點,因為中醫認為過度食用這兩種水果,會破壞人體內的陰陽平衡,造成氣血失調,導致“上火”。

肉甜汁美又抗癌的草莓排在第四位。最新研究發現,草莓還有鞏固齒齦、清新口氣、滋潤咽喉的功效。蘋果則從去年的榜首掉到了第七位。營養學家解釋說,這是由於蘋果種類繁多,培育方法改變,導致蘋果內糖分上昇的同時,維生素含量卻降低。此外,獼猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜等 5 種香甜多汁的水果也躋身健康水果榜。

蔬菜榜冠軍:紅薯

蔬菜榜:紅薯、玉米、蘆筍、花椰菜、茄子、甜菜、薺菜、苜蓿菜、土豆、金針菇、雪里紅、大白菜

菜。

紅薯前兩年一直游走在排行榜邊緣,今年終於排在了第一。專家解釋說,這是因為紅薯中的化學物質含量降低,纖維含量在近年內大大提高。特別是紅薯中含有豐富的賴氨酸,可以迅速增加飽腹感,而美國斯坦福大學營養研究院也指出,紅薯中含有一種類似雌性激素的物質,有助於保護皮膚,延緩衰老。除了紅薯,世界衛生組織還將玉米、蘆筍、花椰菜、茄子、甜菜、薺菜、苜蓿菜、土豆、金針菇、雪里紅、大白菜等 11 種蔬菜排進了健康榜,而入榜的健康蔬菜大半產於東亞。世界衛生組織專家指出,往年一直遙遙領先的土豆之所以今年排名靠後,是因為土豆發生了“早衰”現象。農學家認為這是由於過量使用殺蟲劑所致,並正在合力研究對策。

零食榜冠軍:核桃

零食榜:健腦乾果及豬肝

世界衛生組織的“健康零食排行榜”的乾果

如:核桃、花生、開心果、腰果、松子、杏仁、大豆等。最令人驚訝的是在零食榜的最後一位是豬肝。

忌吃內臟的美國人歷來把食用動物的肝、腎等內臟習慣,視為東方人不良飲食嗜好之一,但新的飲食研究讓他們不得不重視豬肝中豐富的營養成分。豬肝中除含有大量的蛋白質,還含有豐富的礦物質如:鈣、磷、鐵及維生素 A、B1、B2 等。中醫認為豬肝有明目功效。但是,世界衛生組織的專家們最終還沒有給豬肝找到一個適當的位置,想來想去,只好跟那些零食們混在一起。

食用油榜冠軍:橄欖油

食用油榜:橄欖油、玉米油、米糠油

食用油排行榜和去年幾乎一樣。橄欖油、玉米油和米糠油都含有大量不飽和脂肪酸,能幫助清除人體血管壁上的膽固醇,有助於預防高血壓、動脈硬化及冠心病。