



夏天多出汗就是最好的養生

出汗。

古語也有個說法,叫“冬不爐,夏不扇”。意思是說,冬天不要過分接近火爐,不然就會使陽氣受到干擾。夏天不要一個勁兒地扇扇子,應讓身體自然排汗。

人本身就要順應自然,冬天接受寒冷的刺激,夏天體驗炎熱的感覺,讓身體多出出汗。而現在我們夏天到哪里都是空調,冬天又大都在暖氣房里熬着,過得太舒適了,身體自然會出毛病。

夏天多出汗的 8 大好處

1 出汗排毒

汗水也能大量排出體內的易引起腫瘤的有毒重金屬,如鉛、鎘等。所以,主動出汗能加快人體的體液循環和代謝過程,將體內堆積的有害重金屬、尿酸等排出體外,提高免疫力。

2 出汗降血壓

運動出汗可以擴張毛細血管,血液循環加快,經常運動可以調節血壓,起到降壓的作用。夏季溫

度高,毛細血管擴張,這也是夏季血壓較冬季血壓低的原因。

3 出汗防慢病

出汗還能消耗身體多餘能量,有助于促進脂肪的分解,有一定的減肥作用。身體內、血管內的脂肪少了,自然高血壓、高血脂等慢性病及心血管疾病也會減少、好轉。

夏天身體機能就會比較活躍,此時加強運動,科學排汗,效果是平時的好幾倍,更有利于減肥,改善身體狀況,預防“三高”等慢性疾病。

4 出汗滋潤皮膚

汗水是最好的保養品。夏天人之所以容易大汗淋漓,就是因為外界溫度高,人體為了保持恆溫,就不斷地排汗散熱。而由於出汗的過程是從毛孔中排出汗水,人體表面分泌的油脂和雜物也會一同排出。因此,夏天多流汗也有助于保護體表皮膚的乾淨,滋潤皮膚。

5 保持身材預防肥胖

出汗之後身體內部是非常活躍的,這樣能夠促使脂肪轉化為熱量通過汗水排出體外,所以說,運動出汗減肥的原理也出自這里了,出汗能

夠幫助你一定程度地瘦身減肥成功。

6 出汗預防結石

結石主要是體內的磷酸鎂等無機鹽類在體內結晶沉積形成,而出汗能有效排出體內鹽分並保留骨骼中的鈣質。這一生理過程能限制鹽和鈣在腎臟和尿液中堆積起來,而這正是結石的來源。並非巧合,出汗較多的人會喝更多的水,從而也防止了結石的形成。

7 預防感冒

出汗,實際上有助于抵抗結核病菌和其他危險的病原體。汗液中含有的抗菌肽,能有效地抵禦病毒、細菌和真菌;它能進入細菌的細胞膜,對其進行分解。

2013 年發表在《美國國家科學院院刊》上的研究成果表明:皮離蛋白,能夠非常有效地對抗結核病菌和其他細菌。這種天然物質比抗生素更為有效,皮離蛋白這種天然的抗生素在微酸性的汗液中能夠自然地被激活。

8 提高免疫力

夏天多出汗,還有另一個驚人的好處,那就是提高身體免疫力。出汗的首要功能,就是充當體溫調節器的角色。冬天受點冷、夏天出點汗,才能保證人體的這種體溫調節機制常用常新。

跑步如何不傷膝?牢記七“點”

“跑步傷膝,登山損膝”,平時不喜歡運動的人,常將此話作為偷懶的藉口。但美國運動醫學學會《ACSM 運動測試與運動處方指南》指出,運動可以減輕關節炎的痛感,維持受累關節周圍的肌肉力量、減輕關節僵硬程度、預防功能減退,改善心理健康和生活質量。只要記住以下這七“點”,跑步不但不傷膝,還能壯膝:

跑慢點。運動越費力,強度越大,對關節的壓力就越大。因此,要想既運動又不傷關節,就要選擇適當的運動強度。具體以跑步時自感輕鬆或稍費力為適當。如果跑步時能較從容地和別人聊天或接電話,而不是上氣不接下氣,這個運動強度就適合且安全,對關節衝擊不大。

6 個不良習慣 會讓美齒慘變黃板牙

加州牙醫師凱茲(Harold Katz)表示,牙齒最外層的琺瑯質通常是白色到略白的藍灰色。隨著琺瑯質變薄,下層的黃色牙本質(dentin)就會逐漸顯露。幸好只要改變以下六個錯誤的習慣,就能讓琺瑯質保持健康,避免牙本質外露,且避免污漬讓牙齒變得黯淡無光。

過度使用漱口水或選用太酸的漱口水

許多人習慣用漱口水保持口氣清新,但凱茲警告,許多市售漱口水偏酸,若太常使用恐破壞琺瑯質,不妨以多刷牙和定期潔牙等方式保持口腔清潔。

吃太酸

吃太酸也會傷害琺瑯質,這些食物包括柑橘水果、果汁、番茄、鳳梨、醋和碳酸飲料等。凱茲說,這不表示你不能吃這些蔬果或飲料,但吃完後多喝水,也可防止藍莓、暗色茶、葡萄酒使牙齒顏色變暗。

跑短點。運動時間和距離都不宜過長,時間一般在半小時到一個小時左右為宜。強度和時間或強度和距離組合起來可反映運動量,具體要看運動前確定什麼目標。如果想輕鬆或稍費力地跑 10 公里,那多長時間跑完要看個人狀態和基礎。總之,運動後應覺得有點累,但如果跑完都不想吃飯了,下次就要減量。

跑低點。低是指跑步時腳底離地的高度,就是說跑姿要正確,小步幅高步頻。腳底離地越近,對關節衝擊越小,“啞當啞當”的高抬腿大步跑一定傷關節。

跑少點。沒必要天天跑步,每周 3~5 次足夠。不跑步的時候可以做力量訓練或拉伸運動。

嗜喝咖啡

佛利曼牙醫集團的醫師卡蒂亞·佛利曼(Katia Friedman)說,研究人員雖然發現喝咖啡對身體有好處,但咖啡停留在口中的時間越久,牙齒就會持續接觸染色介質。她建議,可以喝快一點或用吸管喝,減少染色介質停留在口中的時間。

抽菸

香菸或菸草捲中的化學物質會附着在琺瑯質上,造成牙齒變黃;抽得越久,越明顯。

口腔衛生習慣不佳

不常刷牙或不用牙線會造成牙齒表面累積齒菌斑,破壞保護牙齒的琺瑯質,也會因此讓牙齒變黃。

刷牙太用力

假牙專科醫師納托爾(Mazen Natour)說,雖然經常刷牙是好習慣,但刷得太用力或太快,並

熱身整理認真點。

為護好關節,運動前的熱身要充分且認真,不可“跑癮”上來匆匆開跑。熱身時的拉伸要適度,過度可能造成損傷。跑完了做好整理運動,讓身體慢慢涼下來再拉伸,拉伸時間要長一點,各關節充分伸展,但要以不痛為原則。

瘦一點。膝關節承擔着全身大部分的重量,人越胖,它受的壓力越大。肥胖者即使不運動,膝關節壓力也不小。所以,要護關節,必須減肥。

呵護多一點。車要保養,身體各部件也如此,不運動時要保養膝關節。選雙能緩衝震動、增加穩定性的跑鞋,專門針對膝關節做些強化訓練,如靠牆蹲。不管是什麼運動,都要避免驟起驟停、高衝擊性的動作。只有在平時和運動時都樹立保護關節的意識,並掌握科學運動、適量運動的方法,關節損傷才會遠離。

不會對牙齒比較好。若使用含研磨成粉的牙膏,恐怕更慘,會刷掉琺瑯質,使牙本質外露。



中國式飯局里,總有人不停地夾菜、倒酒、勸吃。

其實這種熱情,有時候不僅讓客人有壓力,也會傷害客人的健康!

1、來,再喝一杯! 勸人喝酒,就是勸人得癌!

所謂無酒不成席,國人聚會應酬,少不了酒。飯桌上,勸酒是中國人表達好客熱情的一種方式,正所謂“感情深一口悶,感情淺舔一舔”。

但如果你知道,多喝一口就離癌症更進一步,你是否會放下手中的酒杯,或者不再勸酒?

英國科學月刊《成癮》(Addiction)(英國老牌醫學—精神病学雜誌,影響因子 4.97)刊登的一項綜述文章指出,酒精可以致癌,並且至少與七種癌症相關:口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、結腸癌、直腸癌和乳腺癌。

除了這七種癌症,越來越多的證據顯示,酒精還會導致皮膚癌、前列腺癌和胰腺癌。而且,飲酒量越大,罹患癌症的風險也越大。

酒精和癌症如此相關,能做到的就是:能不喝就別喝,要喝也要儘量少喝。中國營養學會建議的成年人適量飲酒限量是:

成年男性一天飲酒的酒精量不超過 25 克,(相當于啤酒不超過 1 瓶,或葡萄酒不超過 250ml,或 38 度的白酒不超過 2 兩,高度白酒不超過 1 兩);成年女性一天的飲酒的酒精量不超過 15 克,(相當于啤酒半瓶多一點,或葡萄酒 150ml,或 38 度的白酒別超過 1 兩)。

2、來,趁熱吃! 趁熱吃,毀了多少人的食道!

中國人偏愛熱食,喜歡趁熱吃,也喜歡勸別人趁熱吃。食道癌成了中國最普遍的四種癌

症之一,發病率位居世界首位,與這種飲食習慣恐怕不無關係。

世界衛生組織下屬的國際癌症研究機構(IARC)曾在《柳葉刀》發佈研究報告:飲用 65℃ 以上的熱飲,會增加患食道癌的風險。

中國式飯局,毀了多少人的健康

很多人愛吃火鍋,剛從火鍋里涮出來的,馬上就往嘴巴里送。長期這樣吃過燙的食物,損傷了食道黏膜,容易引發慢性食管炎。

反復燙傷可構成黏膜淺表潰瘍,招致慢性口腔黏膜炎、食管炎等,長此以往會誘發癌變。

3、來,多吃肉! 大魚大肉吃多了,病就近了!

就吃那麼點,再吃點吧!”飯桌上,這可能是聽到最多最熟悉的話。

主人的本意可能是好的,希望客人吃飽、吃好,不要太拘謹,但現在普遍的問題不是吃不飽、吃不好,而是吃太飽、吃太好了!

根據中國肉類協會 2015 年的統計數據,目前中國人均肉類消

費量是 63 公斤 / 年,超過《中國居民膳食指南(2016)》所建議的人均 27.4 公斤 / 年一倍以上。特別是,中國人還尤其愛吃紅肉。

但吃肉過多,對身體來說,並不是什麼好事!人們攝入過多肉類,尤其是紅肉,會容易引

發與超重、肥胖、高血壓、糖尿病、心臟疾病等慢性病。



再者,肉類中還含有嘌呤,易在體內代謝過程中生成尿酸,易引起痛風、骨發育不良等疾病。

肉要適量吃。《中國居民膳食指南(2016)》建議每天人均禽畜肉攝入量 40~75g,也就是大約 1 個手掌大小的肉量。多炖蒸,少煎炸。

4、再吃點水果! 吃飽了再吃水果,胖!

飯後上一份果盤十分常見,美其名曰“消食水果”“飯後果盤”。這也算中國式飯局的一個特色了。但是,飯後再吃水果,其實是妥妥地增肥,原因如下。已經吃下肚的食物,腸胃正忙于消化,再接着

吃的水果,反而會導致攝入的能量過剩而使人變胖。而且,這樣做還可能讓胃不舒服。

因為水果中的糖可直接被小腸吸收,而正餐時所吃的主食、肉類等混合性食物中含澱粉、蛋白質較多,需要在胃內停留一段時間才能被消化。

如果餐後馬上吃水果,消化慢的混合性食物會阻塞消化快的水果,影其消化吸收,易出現胃脹、泛酸等不適。

5、吃飽了,去 K 歌! 吃飽了唱歌,嗓子破了!

飯桌上吃飽喝足了,有人會提議:去 K 歌!吃飽了去 K 歌,是對自己和朋友的身體不負責!

這是因為,吃得太飽去 K 歌,會使聲帶黏膜充血水腫,容易導致血管破裂、出血,引起急性聲帶炎,說話時聲音嘶啞、喉嚨痛,嚴重的甚至會失聲。

而且,飯後唱歌同樣也影響胃腸消化功能,吃飽後胃容量增大,胃壁變薄,血流量增加,此時唱歌會使隔膜下移,腹腔壓力增加,容易引發消化不良,胃腸不適等疾病。

6、吃飽了,去洗澡、去泡脚! 有三高,可能要命!

酒足飯飽後泡個熱水澡,或者用熱水泡腳?危險!

酒和熱水的刺激,會導致體表血管擴張,大量血液從內臟轉移到體表,腦、心、腎等重要臟器會因此出現缺血缺氧,很容易誘發心絞痛和心肌梗塞。有三高的人和老人一定要提高警惕。

而且泡澡後人會大量出汗,丟失了大量體液,容易導致血黏度高,繼而形成血栓,誘發意外。

大便這樣說明有疾病