

健康的理由

2019 最走紅的一段話

家人愛你,臥床三年試試
不保健,換個器官試試
有保險,住個 ICU 試試
不要去試,一試全劇終!

健康的理由:

年輕時不拖累生你的人
年老時不拖累你生的人

2019 最智慧的一段話

世界是你的,也是我的
但歸根結底
屬於那些身體好的,活得久的。
不管是二三十歲,還是六七十歲,
甚至八九十歲,
活出生活的質量,
活出健康的體魄才是硬道理。

2019 最犀利的一段話

人老了,最貴的床是病床
人老了,最好的醫生是自己
人老了,最好的長壽法是好心態
人老了,最省錢的美容方是睡覺
人老了,最簡單的養生法是走路
人老了,什么最值錢?當然是健康

2019 很精闢的定義

什么是醫生? 醫學院老師如此定義
醫生的作用:我們所有人的歸宿都是火葬場,全都在路上排隊,醫生的作用就是防止有人插隊,時不時的把人從隊伍里拎出來往後面排排,當然有的實在拎不動也只能隨他了,真是神一般的定義!
總結:少吃肉多運動,不然醫生拎不動。

2019 最火的一個杯子

一個杯子居然把一個很多人爭論不休的問題,解釋得如此通俗易懂。
1、“醫院”,是等杯子掉下來,看看怎么修補!
2、“保險”,是等杯子掉下來,看看還能賠多少錢!
3、“養生”,是往里推一把,竭盡全力不讓杯子掉下來!
沒有人會因為重視養生而傾家盪產,太多人卻因為失去健康而人財兩空。

最真誠的話

人活一世,可以是清貧,但只要健康,就擁有了最大的財富; 人的一生, 從出生到老去,若能健康地一路走過就是幸福。美好的一天從健康開始。

游泳、長跑、舉重、爬山……為強健孩子體魄,不少父母早早地就讓孩子接觸各式各樣的運動。北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩表示,從運動角度看,12 歲前的孩子不宜過早進行三類運動,選擇運動形式要量力而行,做到科學鍛煉。

1.長時間的耐力運動。6 歲前不適合長跑、爬山等一次性路程長度超過 2000 米以上的運動;6~12 歲不適合 2 小時以上的徒步走。孩子呼吸系統、循環系統、肌肉系統的能量代謝水平低, 供氧能力跟不上此類運動的消耗。

2.長期靜力運動。倒立、舉重、扎馬步等肢體靜止不動或不發生明顯位置移動的運動,這種運動形式使肌肉持續處於緊張用力狀態,孩子肌肉不發達,長此以往很可能導致肌肉勞損。同時,這種運動會壓迫脊柱、腰椎、胸椎,影響孩子生長髮育。比如說, 練舉重較早的孩子大多長不高,一個很重要的原因就是長期靜力壓迫,使得孩子參與身高發育的軟骨提前鈣化, 難以進行身高發育。

3.器械運動。生活中常見的啞鈴、杠鈴等器械,會讓身體受到大力量刺激,孩子肌群發育不完善,過大刺激不利于生長髮育。在靜力運動和力量練習中,常伴有憋氣現象,孩子憋氣會引

起胸腔內壓力急劇上升,有礙靜脈血回流。過早進行此類運動,不利于孩子心肺功能正常發育。

另外,需要提醒大家的是,很多家長看到明星運動員從小練習某種體育項目,也想讓自家

孩子不宜過早做三類運動

孩子學一學,但這種行為並不可取。這裡涉及一個概念——提專項化, 它是指按照成人運動員的要求訓練兒童青少年, 有很多不利之處。孩子骨關節正處於發育期,力量及穩定性差,過早的專業化訓練易引起各種損傷, 比如長跑會導致韌帶拉傷、軟骨損傷,而且這種勞損往往難以恢復。孩子思維和注意力發散,專項訓練較單調,容易打擊他們的運動興趣和積極性。

事實上,不同年齡段有最佳運動項目匹配,家長不妨結合孩子自身體質情況進行科學篩選。

越小越好:輪滑。孩子年齡越小,學輪滑越容易。三四歲就可以開始學, 孩子體重小,柔韌性比較強,容易控制平衡。



壞習慣傷肝毀健康

當肝病較重時會出現激素水平的失衡,影響機體的正常功能。

貯存功能: 肝臟可貯存脂溶性維生素,人體 95%的維生素 A 都貯存在肝臟內。肝臟還是維生素 C、D、E、K、B1、B6 等的貯存和代謝場所。鐵是組成血紅蛋白的重要成分,肝臟中儲藏的鐵比體內全部血液中含有的鐵還要多。

產生膽汁: 膽汁是有助於吸收脂質和脂溶性維生素的消化液。肝臟會生產膽汁,然後將其運送至膽囊後蓄存下來,在膽囊內濃縮之後被排放到十二指腸當中。

10 個不良生活習慣影響肝臟健康

睡眠不足: 若經常熬夜既會導致睡眠不足,還會影響肝臟夜間自我修復。“晚睡族”應儘量調整好睡眠時間, 最好每晚 11 點以前入睡, 保證每晚睡夠 7-8 小時, 以便讓肝臟有效排毒,保證全身健康。

不及時排尿: 早上起床後要及時排尿, 可將累積一夜的毒素及時排出體外, 避免毒素滯留體內,導致肝臟“中毒”。

暴飲暴食: 暴飲暴食既損害腸道健康, 也容易造成體內自由基大大增加。肝臟的主要作用是幫助人體清除體內自由基,

肝臟是人體最大的消化腺, 也是體內新陳代謝的中心。據估計,在肝臟中發生的化學反應有 500 種以上。具體說起來,肝臟主要從事下面 5 種“工作”。

肝臟的 5 種“工作”

合成功能:五穀雜糧進入消化道,經過消化,水解為葡萄糖,才能運送至肝臟,然後被人體吸收利用。

葡萄糖被運送至肝臟後, 其中一部分在肝臟內貯存為糖原,以備日後利用。由消化道吸收的氨基酸也在肝臟內進行蛋白質合成、脫氨、轉氨等作用。肝臟還是多種凝血因子的主要合成場所,人體內 12 種凝血因子,其中 4 種是在肝內合成的。

分解功能: 肝臟是人體的主要解毒器官, 它可保護機體免受損害。體內的某些代謝廢物或腸道細菌的腐敗產物以及服用的藥物等,經過肝臟處理,有毒物質變成無毒、毒性較小或易於溶解的物質被排出體外, 這個過程稱為解毒作用。

過濾功能: 激素合成于內分泌器官, 以微量調節各種人體功能。大多數激素在肝內發生化學變化並排出。如甲狀腺激素、雌激素、醛固酮和抗利尿激素都在肝內進行代謝。所以



水土不服到底是啥?原來是身體裏的菌群在搞鬼

大家應該都有過這樣的經歷吧: 每次旅行或者出差, 到了當地之後就開始沒有食慾、便秘,或者噁心、腹瀉,也可能失眠、乏力, 有時候還會口腔潰瘍、臉上起痘…這些症狀看起來都不大,但加在一起就是讓人特別的難受。

我們一般就把這一系列問題叫做“水土不服”。

水土不服一般是因為在出差或旅行時打亂了平常的作息規律, 吃的東西也和平常不一樣。但為什麼這些改變了人就會不舒服呢?

近來,有研究發現,這些原來都是“腸道菌群”搞的鬼!

你體重中的 1kg 左右屬於你腸道里的菌菌們…

在我們的胃腸道里, 生活着數量驚人、種類繁多的微生物, 加起來能達到 1kg 左右,總數在 10 的 14 次方以上,比我們自己細胞的 10 倍還多。

這些菌可不只是生活在我們身體里而已, 它們在我們的營養吸收、免疫調節、抗衰老等方面都扮演這很重要的角色。

每個人都有腸道菌群, 但是菌種組成比例卻是人人不同的。這個屬於你的獨特比例是在你的長期生活中漸漸積累形成的。

當你到了一個新地方, 吃了些亂七八糟的當地小吃下肚, 腸道里的菌群就會“吃不慣”。這會使得原本的菌種比例遭到破壞, 隨之而來的就是各種生理活動受到影響。

而表現在你身上,就是各種“水土不服”的狀態了。

不過, 我們的腸道菌群並不是沒有

調節能力的。一旦飲食恢復, 它們就又能變回原樣了。下面這個研究就證實了這一點——

歷時 6 個月的“換菌”之旅

華中科技大學科研人員招募了一支由 10 人組成的中國志願者團隊,他們從北京出發,在特立尼達和多巴哥停留了 6 個月,然後返回北京。

在特立尼達和多巴哥逗留期間, 志願者成員消費了更多的西方飲食: 魚和海鮮、乳製品和精製穀物,這與他們在北京的飲食習慣大不相同。

研究發現,志願者的腸道菌群也隨着飲食的改變而發生了顯著變化。

此外,跨國志願者腸道菌群之間的變換通常可以在 1 個月內完成, 並且志願者腸道菌群有特定的變化趨勢。

這次的實驗證明瞭, 飲食長期的轉變可改變腸道菌群,而飲食的恢復也可使腸道菌群恢復。

水土不服怎麼辦?

遇到水土不服的情況,如果輕微的話,只要稍微等一等,等着我們的腸道菌群適應了就好了。

這期間儘量先按照原本的飲食習慣吃, 吃當地小吃要循序漸進地來~

也可以吃一些相應的食物來緩解症狀:

比如便秘的話就多吃點水果蔬菜;

胃口差的話就吃一點山楂之類的開胃食物;

也可以服用益生菌劑來進行調節。

如果出現上吐下瀉、過敏起疹等嚴重症狀的話, 應到醫院諮詢後使用相應的藥物。

但是,不要亂用那些偏方,比如,喝家鄉的泥土泡的水……

泥土里有着各種各樣的微生物, 其中不乏致病菌。如果不殺菌就喝的話,重則導致致病菌感染,後果不堪設想;輕則進一步擾亂腸道菌群,加重不適的症狀。

最後,說說如何善待我們的腸道菌群。

腸道菌群對我們到底有多重要?

保護腸道,摒除致病菌

我們的腸道菌群通過佔位、營養競爭和分泌各種物質來制止致病菌在我們腸道中增殖,從而保護我們的健康

幫助吸收營養物質

腸道菌群通過自己的酶類來幫助我們分解沒能分解完全的食物,從而幫助我們進一步吸收營養物質, 包括維生素 B、K、氨基酸、微量元素、礦物元素鈣、磷、鐵等等。

雙歧桿菌還能把膽固醇轉化為類膽固醇,從而降低血清膽固醇含量。

加強消化道免疫功能

腸道菌群能激活腸腸粘膜內的相關淋巴組織,從而加強我們消化道粘膜的免疫功能,還有一定的抗腫瘤的作用。

抗衰老作用

有觀點認為肌體衰老始于腸道。正常情况下我們身體的自由基代謝處於平衡狀態,而一旦腸道內平衡發生破壞,就會發生自由基過盛,肌體快速衰老等問題。

此外,腸道平衡被打破,也會使有毒物質產生增

3 歲後:游泳運動。3 歲後可以去戲水池玩耍培養興趣,6 歲後可以開始進行有呼吸節律的游泳訓練,注意掌握正確動作,儘量少做憋氣練習,游泳距離應循序漸進,200~300 米即可。

5 歲前: 球類運動。“球”是移動物體,能刺激視覺、鍛煉反應能力,促進身體對精細動作控制,提高身體協調性。對处于快速生長髮育期的嬰幼兒來說, 球類是鍛煉較為全面的運動。

12 歲前: 短跑運動。12 歲前可練習 50 米短距離跑步,12 歲後可練習 400 米或 800 米跑。鍛煉應強調趣味性,可以蛇形跑、接力跑。

排出毒素,淨化血液,人體內的自由基越多, 肝臟功能受損就越嚴重。

不吃早餐: 吃早餐有助于中和胃酸和保護肝臟,減少胰腺炎、糖尿病、膽結石、便秘等多種疾病的危險。因此要養成吃早飯的習慣。

吃藥太多: 有研究表明,長期服用止痛藥等會加大肝臟解毒負擔,導致肝臟損傷,因此,服藥必須嚴格按照醫囑,在醫生指導下服用。

攝入加工食物過多:很多加工食物中添加了多種防腐劑、色素、人工甜味劑等食品添加劑,這些添加成分含有人體較難分解的化學物質,進入人體後會增加肝臟解毒負擔,誘發肝臟損傷。

食用油炸食品過多:國外醫學專家指出,油脂和飽和脂肪酸的長期堆積會導致脂肪肝。有研究表明,吃油炸食品一個月即可導致肝肝發生明顯變化。

常吃半生不熟或燒焦食物:半生不熟食物或烹飪時燒焦的食物(特別是肉食)容易導致肝臟受損。研究發現,醉蝦、生蚝和半生不熟的貝類往往帶有細菌和寄生蟲, 一旦發生急性胃腸炎、痢疾,容易導致肝病惡化,甚至誘發肝昏迷。

過量飲酒:過量飲酒會降低肝臟淨化血液的能力,導致體內毒素增加,誘發肝臟損傷及多種疾病。長期過量飲酒還容易導致肝硬化。

經常生氣發怒:心理學專家指出,人在發怒時,往往在大腦皮層中出現強烈的興奮點,以致造成一時間的“意識狹窄” 現象, 往往會大動肝火,傷及肝臟。

多。有毒物質進入血液,侵蝕全身器官。

什么情况會導致腸道菌群失調?

首先, 腸道菌群是隨着年齡而發生變化的。嬰兒的腸道中幾乎全是雙歧桿菌。而 60 歲以後,30%的老人腸道內幾乎沒有了雙歧桿菌。

對健康人來說, 腸道菌群主要受飲食習慣和生活習慣的影響。

而對病患者來說,手術、外傷、感染、腫瘤、化學物品以及疾病對腸道菌群也有很大影響。激素、放射治療和化療也會破壞腸道菌群的平衡。

值得一提的是, 長期使用廣譜性抗生素可以使大多數腸道菌被殺死, 從而腸道菌群徹底失衡。

怎么保護我們的腸道菌群呢?

1、最重要的是保持良好的生活習慣和飲食習慣。

規律作息與飲食。壓力大的時候找到合適的排解方式,而不是暴飲暴食。

2、膳食纖維雖然不能被我們吸收,但是對於腸道菌群來說卻是“愛吃”的食物。膳食纖維可以調節腸道菌群、增加有益菌。

因此, 日常飲食中要多吃點高纖維的食物,包括水果、蔬菜、雜糧、全谷、豆類等。

3、酸奶里面含有有益的乳酸菌,有的還額外添加了益生菌, 長期堅持食用對於調節腸道菌群也很有幫助。

雖然益生菌通過喝的方式很難在腸道定植下來, 但是有研究表明, 只是“穿腸而過”的過程也能夠起到益處。此外,即使不是活菌,是死菌或者菌體碎片, 也具有一定的調節作用。

4、要注意避免抗生素濫用。