



血液黏稠的人 晨起會有 4 個“異常”

如果早上醒來,渾渾噩噩,頭腦暈乎乎的,或許是身體內的血液黏稠度上昇,血液流通不順暢,大腦供血不足引起。

2、晨起呼吸不暢

血液黏度高的人,起床後流回到心臟的血液會比正常人少,加上因為血液的黏稠過高,血液循環如果供血不上,身體里面的氧氣和二氧化碳也就不能順利完成交換,這樣子就會使得肺部跟腦部這些重要的臟器缺少

血液的流通,導致早起通常會感到呼吸困難。

3、晨起眼前發黑

早上起床出現眼前發黑這種表現,雖然這種發黑是短暫性的,也要注意可能是身體血液黏稠度偏高了,血液流通不順暢,營養物質和氧氣不能及時供給視神經,導致視神經和視網膜暫時性缺血缺氧出現眼前發黑的現象。

4、晨起手腳無力

血液是決定人體健康的重要因素。人們日常過多攝入脂肪、膽固醇、鹽分、糖分等等,會增加血液黏稠度,這樣就會增加血管的負擔,讓人們更容易患上高血脂、高膽固醇、高血壓、動脈硬化、腦血栓、心肌梗塞、阻塞性視網膜炎以及慢性肝腎疾病等等慢性疾病。

血液黏稠的人晨起會有 4 個“異常”

1、晨起頭腦發暈

有這 4 個特征的男人老得慢 若占 2 個也有潛力

1、愛運動

愛運動的好習慣一旦養成了,會促進雄性激素的分泌和全身細胞的有氧呼吸,延緩細胞衰老的速度,使身體排出毒素,人自然也會減緩衰老的時間。

不管選擇哪一種運動,包括去公園、操場、健身房,甚至在室內也行,從事快走、打球、游泳、騎車、慢跑、跳繩等等都好,選擇最適合的一種運動,堅持鍛煉,一定能收穫好處。

2、陽光樂觀

擁有陽光、樂觀、自信的特質,會讓男人顯得精神奕奕,臉上也經常浮現出淡淡的笑容,這樣的男性無論對待工作、家庭、愛情或是婚姻生活,總能以更積極的心態去應對,即使遇到一些比較棘手的問題,也總能更好地尋求解決問題的辦法。

而那些一遇到壓力就悲觀、沮喪、手足無措、一蹶不振的男人,總是眉頭深鎖、悲觀沮喪,不但老得快,還可能進入一個惡性循環,引發身體其他疾病。

因此,男人想要延緩衰老,一定要保持心態積極、樂觀、平和,只要心態好、繼續努力,總會找出解決問題



的方法,因此,陽光、樂觀的情緒會促進健康,也能讓你的狀態更好,老得更慢。

3、適度保養

男人適度擦點護膚品,也是延緩皮膚老化的重要步驟。春夏時節比較強的紫外線輻射,和秋冬乾燥的氣候,都會對我們的皮膚造成摧殘,這一點不論男人或女人都是一樣的。

有自信的男人適度做保養時,不去理會別人一些不瞭解的眼光,能夠適當使用一些護膚品,例如夏天用點防曬霜或選擇遮陽帽,適當為身體補充水分,更加愛惜身體。雖然有沒有注重保養可能短時間看不到差別,但時間久了,就會看出來誰是老得慢的“潛力股”。

4、頭髮亮澤濃密

頭髮亮澤、濃密的男性腎臟功能強健,陽氣足,身體狀況也更好,衰老的速度自然會慢。而禿頂或頭髮稀疏的男性,無論長相多么英俊瀟灑,都可能因為髮型特點顯得衰老。

男性保護頭髮,除了保持充足的睡眠之外,要多吃黑色食物,黑色入腎,例如黑米、黑豆、桑葚、黑芝麻等食材,對益精、補腎之虛都有較好的食療功效。



小朋友不愛吃飯是每個父母都很擔心的問題,孩子不愛吃飯肯定是有一些原因的,只有找到原因從根本上改善這些問題孩子才會愛吃飯,身體也會更加的健康。

孩子为什么不愛吃飯呢？

1.孩子想自己吃飯

孩子在某一個階段會有一個階段的表現,比如說到了孩子的自主意識萌芽期,孩子是想要自己做主吃飯的,會自然的拒絕家長喂食,這樣的情況一般會出現在孩子要求自己穿衣,洗澡之前,這一點家長可以着重的注意。

2.吃零食

孩子對零食是沒有抵抗力的,如果一直吃零食消化系統會處在持續的工作中,最終導致腸胃功能紊亂,孩子愛吃甜食,比如說糖果、巧克力等,甜食吃太多會影響中樞神經讓其興奮,所以這就導致孩子不餓不願意吃飯了。

3.吃飯沒有規律

吃飯不規律是孩子到飯點不愛吃飯的一個重要的原因,孩子到點不按照吃飯會擾亂腸胃消化規律,到飯點也不想正常的吃飯。

4.飯菜單一

血液黏稠與飲食有很大關係,生活中不能吃太多油膩性食物,比如肥肉、動物內臟等,也不能吃太多辛辣食物,比如火鍋、麻辣燙等。

3、經常轉動腳踝

經常轉動腳踝可以有效預防血液變黏稠,可以站着,躺着或者是坐着,以腳踝為中心做旋轉轉動,每天一次,每次 3 分鐘,腳踝的周圍有很多穴位,而且這些穴位都是氣血運行的樞紐,適當的轉動,不但可以刺激這些穴位,還可以促進循環,從而防止血液黏稠。

4、早起後喝杯溫水

早起後,喝杯溫水促進血液流動,促進體內代謝,還能解渴。堅持每天晨起一杯溫熱的白開水能讓你很好的遠離血液黏稠的困擾,獲得健康。

5、少吸煙喝酒

吸煙,會損害血管內皮,還會增加血液黏度,加速動脈硬化,破壞血管彈性,甚至導致血管鈣化。喝酒會導致脂肪的聚集,增加血脂。

孩子不愛吃飯的五大原因

飯菜單一導致孩子吃膩了,給孩子做飯應該迎合孩子的口味,變着花樣給孩子做飯,菜品如果單一沒有變化孩子就會吃膩了。

5.身體不舒服

孩子碰到頭疼腦熱、身體不舒服的時候胃口肯定是不好的。

孩子不愛吃飯怎麼辦？

一,變着花樣做飯

當孩子不愛吃飯的時候父母要想辦法多做一些花樣出來,保證營養的情況下改變食物的顏色、圖案,讓孩子愛上吃飯,把吃飯變成一種興趣。

二,不吃零食

偶爾可以吃點零食,但是飯前不要給孩子吃零食,特別是一些垃圾食物,儘量不要給孩子吃,如果孩子用哭鬧的方式要求吃零食,可以陪着他玩一會轉移注意力,讓孩子暫時忘記。

三,固定吃飯時間

到飯點以後要按時讓孩子吃飯,事先和孩子約定好,告訴孩子吃飯一定要吃完,不要浪費糧食,如果吃不完飯了沒有東西吃,時間一長就會養成按時吃飯的好習慣了。

四,不苛責孩子

當孩子實在不願意吃飯的時候不要強壓着孩子吃,這樣只會讓孩子對吃飯有更多的抵抗,在心理上留下不好的陰影,對發育也是不好的,如果小朋友吃不下那么就晚一會再吃,等到他真的餓的時候就會自己找飯吃了。

孩子不愛吃飯的相關原因和解決方法上面已經介紹過了,希望通過介紹能夠給廣大的父母提一下醒,孩子不愛吃飯肯定是有一定的原因的,只有找到原因才會幫助孩子更好的進食,找不對方法的情況下是適得其反的,不但孩子不正常吃飯而且對吃飯還會有抵觸心理,掌握孩子的心理很重要。

5.維持口腔環境的清潔

每半年到牙醫報到一次,檢查牙齒,洗牙保持口腔環境清潔,以維持咀嚼能力,減少心臟血管疾病的並發症風險。

6.每周多外食幾次

我們當然推薦大家在家里吃飯,但也不要認為外面的食物都是有毒的。50 歲以後,我們反倒建議各位國粉們積極創造想吃的慾望,就算一個人,也可以到不同的餐廳用餐,挑戰味蕾,一週來一次,穿上最喜歡的衣服,帶上自己的夥伴們,出門享受一次年輕!

7.多炖少炒,最理想烹飪方式

在蒸、炒、炖、煲等烹飪方式中最適閤中老年人的是炖和煲。所謂炖,就是不加油,直接把肉放入鍋中,加入適量的冷水煮。老年人的咀嚼能力大多衰退,而炖出的肉質鮮嫩柔軟,更適宜老年人的飲食習慣。

採用炖食的方法,飽和脂肪酸可減少 30%~50%,不飽和脂肪酸則有所增加,膽固醇含量下降,營養更好。



專家認為:老人的飲食不要太清淡了

日常生活中,有不少的人認為上了歲數後就要吃素了,這樣可以預防慢性疾病,對身體來說是最好的方式。而在吃素上,也分為很多種。

全素食:完成吃素的方式,就連雞蛋、牛奶都不會吃的人,被稱之為全素食。

彈性素食:彈性素食在生活中非常常見,這種吃素的形式主要是偶爾會吃肉,並非天天吃。

魚素:肉類分為很多種,有禽肉、畜肉、水產類等等,魚肉也是肉的一種,如果你每天只是吃魚肉,剩下的吃素,這種方式是魚素。

蛋奶素:蛋奶素也是非常常見的形式了,他們不會吃肉但是會吃蛋類跟牛奶。

這麼多吃素食的辦法,其實都不適合老年人。老年人雖然基礎代謝沒有年輕人快了,但他們更需要的就是補充營養。無論你屬於上面哪種吃素方式,對老人來說都有可能造成營養不良的情況。

另外,還有一個問題是,如果你是自主的吃素,沒有在任何營養師的指導之下,很容易出現營養不良的問題。根據調查發現:在吃素的人群里面,很難有人可以達到營養均衡。

所以,是不建議老年人吃素的。在老年人的飲食中,要注意補充充足的鈣成分,根據中國營養學會的建議補鈣量:老年人每天每人需要補鈣的量要在 1000mg。

尤其是對於有骨質疏鬆遺傳史的家庭,更要注意。在飲食當中,添加富含鈣的豆製品、綠葉菜、奶類都是很好的選擇,其中奶類每人可以保持 300ml~400ml。

在主食上,大家可以以自己的一個拳頭為主,每天保持新鮮的蔬菜水果供應,以及適量的原味堅果,堅果的含量主要是一小把即可。

最後在吃肉上面,不需要太多,根據自己手

50 歲之後 別再粗茶淡飯

掌的大小,每天吃這麼多就可以了,差不多就可以到健康的標準,也就是 75g 以下,避免熱量攝入過多的問題。

"老人健康的關鍵與其說是疾病,不如說是老化。若要抑制老化,粗茶淡飯不但沒有幫助,反會增加老化速度"。

根據日本厚生省(一個日本的政府部門名稱)《健康營養調查》,年紀越大,營養不足,每五位 80 到 84 歲的老人就有一位被歸類為"低營養族羣",85 歲以上的人則有 1/3 沒有攝取足夠營養。

吃得越清淡,老化就越嚴重

原因是,老年人胃口變小後,三餐要是粗茶淡飯,熱量和營養素就會不足,免疫力因此下降。營養不足使得因心肌梗塞、狹心症等心血管疾病死亡的風險變大,"若高營養族羣的死亡風險是 1,那低營養族羣的風險就是 2.5 倍"。

為此,日本曾警示他們的民眾:長期營養攝取不足,死亡風險可能倍增,認知機能也會下降。(低營養族羣:BMI 指數在 20 以下的狀況越嚴重)一項調查結果表明,不吃肉的人比兩天吃一次肉的人患痴癡症的機率要高一倍。

由此可見,影響健康的原因並不是食物本身,而是人類的處理方式、食用量。絕對禁吃蔬菜並不能保證健康長壽,相反,可能造成蛋白質等營養素供給不足,而最終加快、導致死亡。

所以,每人都應安排合理科學的膳食,在葷食方面不應取偏頗態度,只有科學處理好葷素的關係,才能吃出健康,吃出長壽。

延遲老化的飲食方式,專家提出下列飲食

重點:

1.每一餐都很重要,紅肉白肉都要吃,都不多吃

一般來說,老年人的飲食,應以魚、奶、蛋為主再輔以其他肉類食物、每天吃 50 克紅肉為宜;運動量大的老人,可多吃一些,達到每天 75 克左右。

患有高血脂、糖尿病等慢性病患者,則應少吃紅肉,一周可吃 1~2 次,以每次不超過 50 克為宜。

魚肉是肉食中最好的一種,其肉質細嫩,比畜肉、禽肉更易消化吸收。同時魚肉中脂肪含量低,對防治心腦血管疾病更為妥當,常吃魚還有健腦作用。因此,肉類選擇上,提倡多吃魚。

2.三餐份量均衡

三餐份量平均分配,可以讓肝臟穩定合成白蛋白,使合成代謝反應安定運作。

3.食物選擇上,充分攝取動物性蛋白質並選取高抗氧化食物

動物性蛋白質食物含人體必需胺基酸,建議攝取量比國際飲食參考攝取量再多一些。抗氧化食物可以清除體內自由基,減緩老化速度。比如一些深海的魚。

4.不要只挑軟的食物吃

咀嚼能力反映身體的老化程度,為了維持咀嚼能力,建議選擇適當食物,每口食物慢慢咀嚼。