

春天常犯困

靠吃可提神

春天人容易犯困。其实多吃一些提神的食物就可以对抗春困。

脱脂酸奶 一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,可以明显改善疲乏、嗜睡。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻。

麦片 燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

草莓 草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼 金枪鱼是高蛋白质的鱼,相对于其他鱼来说,金枪鱼含有丰富的酪胺酸,酪胺酸在人体内能帮助大脑神经传递物质,使人注意力集中,思维敏捷。

豆类 人的生存不能少了铁质,它是产生人体能量的主要介质。经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。

薰衣草柠檬茶:振奋精神 选取5~6颗干燥的薰衣草花蕾,与柠檬片一起放入茶杯中,加入沸水加盖5~10分钟,如果是与柠檬汁一起搭配,待茶呈淡绿色温凉后加入即可。

蜂蜜菊花茶:提神健身 将1公斤鲜菊花瓣捣烂,加水煎半小时,连续两次等量提取,滤除残渣,合并两次提取液,小火浓缩至500毫升,待晾至60℃以下时加入500克蜂蜜调匀。每日饭前服用,每次20毫升。(安依)



意大利一项研究发现,降低心率有益降低心脏病发作风险。降低心率有5个简单方法。

间歇式有氧运动 锻炼可提高心脏工作效率,减少获得必要血液的心脏泵血次数。间歇式高强度锻炼可使心脏泵血量增加10%,但慢跑没有这种作用。专家建议,以最大心率90%的强度跑步4分钟,之后以最大心率70%的速度慢跑3分钟。间歇运动重复3次。这样的运动每周进行3次。

经常按摩 经常按摩可减慢心跳。按摩放松可减少体内肾上腺素、去甲肾上腺素和应激激素的分泌,进而降低心率。

睡眠备好耳塞眼罩 在正常睡眠过程中,狗叫等噪音导致的每次惊醒可以使心率平均增加13次/分钟。因此,为了防止噪音影响睡眠,最好准备好耳塞,因为耳塞可使噪音降低33分贝。另外,戴上眼罩防止灯光刺激,也有助于提高睡眠质量。

切勿憋尿 该小便时应及时排尿。

简单五招降低心率

因为膀胱受压增大会导致交感神经活动增加,进而导致冠脉收缩,心跳加快,甚至会增加心脏病发作风险。

补充鱼油 鱼油有助于改善心脏对迷走神经的反应,进而降低静息心率,改善心率反应,更好地保护心脏。(方革)



弹簧床垫保养小常识

第一,刚使用时去掉塑料包装膜。

第二,定期改变受力点,定期翻转床垫。新床垫刚开始使用时,每两到3个月进行一次正反、左右、转角互换,之后每半年调转或翻转一次。

第三,不要在垫面上局部受

力重压,以免造成床垫局部凹陷变形影响使用。

第四,使用前应先套好保洁垫或床笠,以便于床垫保持清洁。定期使用吸尘器清理床垫,但不可用水或清洁剂直接洗涤。除使用床单外,最好能套上床垫罩,避免床垫弄脏,以确保床垫清洁卫生。(杨霄)

倒入白酒一盅,再煎一开,滤出药渣,饭前服用,每日3次。

【功能】活血化瘀,温经通络。

【主治】由于紧张、压力过大、心情不好引起的月经不调,月经数月不来潮,或伴有少腹疼痛。

(白城市中医药老科协:王文卿)

治月经不潮方

【处方】红花、苏木、当归,各等分。

【制用】本方药混合一起,拌均匀研磨成粗末备用。每次取药末15g,加入凉水100毫升,煎开时



怎样减少汽车内空气污染

中国室内装饰协会室内空气监测中心的一项检测数据表明:90%以上的轿车内,苯、二甲苯、甲醛等有毒有害气体严重超过国家室内空气质量标准,最高者竟超标10倍以上。而且不论高档车还是中低档车,都不同程度地存在车内污染问题。

美国非营利组织“生态中心”研究人员曾在200多款车内发现了超过275种不同化学物质,其中一些化学物质与出生缺陷、学习能力损伤、肝脏疾病和癌症关联密切。

那么,如何避免车内空气污染带来的健康危害?专家给出了以下建议。

新车最好放置两个月再用 新车出厂后的6个月内是有害物释放的高峰期。因此,新车最好先放置一两个月再使用。

塑料包装尽快撕掉 很多人买来新车舍不得撕掉座椅上的塑料膜,殊不知,有些塑料膜也是很大的污染源,而且它们会让座椅失去透气性,把有毒气体“闷”在车内。

开车前先通风 每次开车前,先将车门全部敞开,将空调开至最大,彻底给车内通风换气后再驾驶。天气晴好,交通状况也较好时,应多用外循环,或者关闭空调,打开车窗,用自然风换气。

车内最好别放香水 目前许多汽车香水、空气清新剂是化学合成品,不但对空气质量没有改善,反而会对车内的空气造成二次污染。

每3个月清洗一次空调滤芯 车辆用了一段时间后,可自行清洁空调滤芯。一般每3个月用刷子清洗一次即可。

定时清理后备厢 后备厢中存放的物品,如轮胎、润滑油、清洁剂等的气味会进入驾驶舱内,污染空气。(赵朋)



四招让老人学会管理时间

学会管理时间并不只是年轻人的事。退休后,老人自主支配时间变多,更需要合理规划。60岁是人生重新上路的好机会,应该在此时认真梳理自己的生活,为回归自我状态做好准备。以下四招值得参考。

每天一张时间规划表

老人每天都应该有一张时间规划表,除了日常家务,一定要安排出运动、兴趣爱好以及与人交流的时间。每天至少应到户外活动2小时。上午9~10点和下午3~4点比较适宜外出,可在家附近的公园散散步、打打太极拳或晒晒太阳。还可以去餐馆用餐,去商场和超市购物等,这些活动可增加每日运动量,同时增加与邻里朋友的接触。每天留给自己1小时来培养兴趣爱好,这会给你带来轻松愉悦的好心情。每天和老

伴儿聊半小时天,说说最近的想法和感受,增进彼此的了解,互相疏解心中的烦闷情绪。

每周给自己放两天假

如果老人和子女一起生活,日常需要担负照料子女的工作,那就记得每周给自己放两天假,做一些自己喜欢的事。其中一天可以去参加兴趣班,或去老年大学上课。另外一天投身大自然,约三五好友去爬山、郊游、野餐等,这有助于让你的心胸更开阔。

每月给老友打个电话

朋友是人生不可或缺的重要元素,是快速提升积极情绪的主要途径。不妨给自己制定一个目标,每月给老朋友打一个电话,关心一下对方的生活近况,交流彼此的兴趣爱好,相信这会给你的生活带来不少意外收获。

每年换个地方生活一段时间 面对终年一成不变的生活,可以尝试换个地方住,生活会变得更丰富。可以每年制定1~2个旅行计划,去看看外面的世界,感受不同的风土人情;也可以考虑候鸟式生活,夏天去凉快的地方避暑,冬天去温暖的地方过冬;或者回老家生活一段日子,吃吃家乡菜,与亲戚们叙叙旧,这些都会为生活注入新的活力。(李洋)

