

冬季手脚凉 妙招来缓解

手脚冰凉只是一种症状,可以通过一些方法自己来缓解。

心平气和 调整心态避免精神紧张或情绪激动,对防止手脚冰凉有一定作用。研究证实,当情绪激动时,手的温度很快会下降3—6摄氏度,平静后即可恢复。

合理饮食 可适当多食羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉、水产品等温性食品;花生等坚果可以帮助身体产生热量、促进血液循环,也可常食之。

保暖防寒 选择合适的保暖品,穿合适的鞋袜,如布底绒里棉鞋和毛巾袜,既暖又舒适;鞋内最好放鞋垫,并经常更换保持干燥。手除了左右手经常互相摩擦外,还要注意戴较宽松的手套,太紧的手套不利于血液循环。

体育锻炼 可以通过打太极拳、

步行、慢跑、爬楼梯、健身舞等进行全方位的锻炼。如果手冰凉,上肢的活动量应大些;如果脚冰凉,下肢活动量应大些。通过加强对手脚的锻炼,可改善手脚冰凉的状况。

自我按摩 按摩的部位有:心俞穴(左右肩胛骨中间、脊梁骨两侧大筋的部位),按揉36次,左转18次,右转18次。这个部位自己够不着可请别人帮助;肾俞穴(即两边“腰眼”),两侧各按揉36次。按揉气冲穴(大腿根内侧),在穴位的下边有根跳动的动脉,先揉气冲穴,然后按揉跳动的动脉处。一松一按,交替进行,一直揉到腿脚有热气下流的感觉为止;揉搓涌泉穴以感觉到热为限度,再搓揉脚趾,特别是大脚趾头第二节的几根汗毛的地方,叫“三毛穴”,要多揉搓,然后稍用力捏3—5下。

热水泡脚 可在每天晚上用热水泡泡脚,也可以切些生姜片,用开水冲泡,待水温稍热,使脚可以缓慢放进去时,泡上15分钟到20分钟,这样可以加快血液循环速度,还可以消除疲劳,助于安眠。

常喝“三红汤” 红豆250克,红枣15—20枚,红糖适量。把红豆浸泡两个小时,红枣洗净,去核。锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖。大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出开小火。焖到红豆熟烂,就可以喝了。需要提醒的是,“三红汤”含糖量较高,不适合有糖尿病的朋友喝,腹胀、体质燥热的人也不适合。(苏民)

健康人生

一边听音乐一边打太极拳,能够增加动作的节理性,增加了观赏美感。但事实上,它不仅不能增强锻炼身体的效果,有时候甚至会让这样的锻炼方式效果大打折扣。如果仅仅是作为锻炼健身,而不是表演练习太极拳的话,不配音乐、自己一个人练习效果会更好一些。

太极拳作为一项具有悠久传统的拳术,它的理念与气功有共通之处,讲究的是“以意行气,以气运身”,“打拳心为主”。在练习时,应当做到意识高度集中、呼吸均匀顺畅,更重要的是还要做到心静,如此才能达到健身祛病的效果。

如果以音乐配合来打拳,人们练习时,招式动作上会不由自主地迎合音乐的韵律,心态上也不可能做到无视一切,尤其是不能做到忽视自己需要配合的音乐。这必然会造成人的心态不能全神贯注于打拳这件事上,也违背了太极拳的“以气运身”的理念,从而影响练拳效果。(马宇)

练习太极拳不宜配乐



发胖这八个原因最常见



婚后发福 很多男性结婚后不久就开始发胖了,多为饮食习惯改变,生活节奏趋稳等所致,通常被俗称为“发福”。大多数情况下,体重只是小幅增加,不会导致严重肥胖,但也有例外失控的。

生育后发胖 女性肥胖的重要原因之一。孕期体重增长太多(比如超过15公斤),不哺乳或哺乳期短(比如不足6个月)或奶水少,哺乳期“补”过头,这些都会使产后体重滞留更加严重。错过哺乳期后,生育后肥胖减肥非常困难。

戒烟致胖 戒烟后体重增加,发胖是很常见的,控制饮食,增加运动可以避免戒烟后发胖。

经常或连续在外就餐 在外就餐,除面条、水饺等少数简餐外,大多会遭遇高油、高盐和饮品(饮料或酒),摄入能量(包括但不等于进食量)大增,导致肥胖。

饮料代水 甜饮料含大量糖,1瓶(500毫升)普通可乐大约含有60多克糖,需要步行60分钟才能消耗掉这些糖,比喝1瓶啤酒更加胖人。如果再缺少应有的运动量,能量过剩脂肪堆积在所难免。

注射胰岛素 胰岛素(注射的和自有的)的一个作用是促使糖合成脂肪,所以胰岛素抵抗经常导致发胖,而且脂肪主要堆积在腰腹部或躯干,这使四肢显得格外细瘦,体型怪异。饮食控制不佳或运动量不足使之雪上加霜。

使用激素 控制肾炎、哮喘、红斑狼疮等疾病需要长期使用激素,这些激素促进脂肪合成并集中到脸部、后背和躯干等部位。凡激素导致的肥胖均减肥更难,但控制饮食并增加运动量可以在一定程度上避免或减轻这种肥胖。

甲减“肥胖” 这种“肥胖”十分顽固,除非服用甲状腺激素治疗甲减,否则就算使劲节食、天天运动、拼命折腾,体重也不会下降。目前甲状腺疾病(包括但不限于甲减)十分常见,如果女性出现这种顽固“肥胖”,应第一时间去医院检查甲状腺功能。

其实,让人发胖的情形还有很多,如睡前喝奶、偏方(喝葡萄糖粉)、胃病痊愈、献血后大补、卧床制动等,这并不奇怪,毕竟体重变化是最基本的、最常见的身体变化之一。那些作用于我们身体的各种因素,饮食、运动、疾病、药物、衰老、生育……很多都会引起体重或身体成分变化,不是发胖就是变瘦。只要做好防范,控制体重也不难。(沈华)

胡萝卜怎么吃最营养?

在胡萝卜众多吃法中,最推荐的是用胡萝卜做馅包饺子、蒸包子。主要有两个原因:首先,胡萝卜中富含的β-胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。把胡萝卜与肉类混合做馅,动物油脂会提高β-胡萝卜素的吸收率。做素馅,最好先将切碎的胡萝卜在油锅中翻炒几下,使β-胡萝卜素溶解出来,再调成馅。其次,胡萝卜切碎后,营养更容易吸收。

胡萝卜与其他食材一起炖煮,如牛羊肉,也是不错的选择。但不妨先把胡萝卜整根煮熟后,再切块放入锅中与肉一起稍炖几分钟。据英国纽卡斯尔大学研究,这样可使胡萝卜中的抗癌物质比先切再煮增加1/4。

(韩忠)

营养快线



骨科医生:多坐硬板凳

常坐沙发不利于健康,沙发质地太软,腰椎缺乏足够支撑。原有弧度被迫发生改变,容易骨盆向后倾斜,椎间盘所受压力增大。久而久之会导致腰部肌肉劳损、骨质增生,甚至诱发腰椎间盘突出。

建议:坐有靠背的硬椅子,臀部要充分接触椅面,腰背部贴紧椅背,这样可以使腰背部肌肉更放松,腰椎间盘压力也较小。

心血管内科医生:疲劳时别喝咖啡、浓茶

有人习惯在感到疲劳的时候喝咖啡、浓茶或抽烟来提神,千万别这样做,否则会对心血管系统造成巨大的伤害,心慌就是这种症状的表现之一。

建议:不妨泡点提神、缓解疲劳的饮品。比如,将百合、枸杞、红枣各20克,加水泡5分钟后调入蜂蜜喝,早晚各一次。

血液病科医生:头发能不染就不染

1999年以来,上海各大医院

各科医生最想告诉你的事

血液科相继收治过一些不明原因的白细胞、红细胞、血小板大幅度减少的血液病人。经医院病例分析和调查,这些患者均是彩色染发者,且都有两年左右的染发史。

建议:1.能不染就不染;2.实在想染发的,最多半年一次。

肿瘤科医生:发霉食物要全部扔掉

花生、玉米、黄豆、坚果等食物如果发霉了,一定不要再吃了,其中产生的黄曲霉毒素可能使人急性中毒甚至死亡,长期低剂量也会增加癌症风险。

建议:一旦发现霉变食品,大家一定要坚决丢弃,别拿自己的健康冒险。

肾内科医生:上厕所要勤快

长时间憋尿,会造成自身抗感染能力下降,导致膀胱炎等尿路感染,严重的会影响肾脏功能、

风寒感冒方

【处方】荆芥10g,防风10g,前胡10g,薄荷7.5g,生甘草7.5g,生姜3片。

【制用】上方为1剂量,每日1剂。用凉水500毫升浸泡30分钟后,煎取药液75毫升,共煎两次,将两次药液合在一起,分两次温服。

【功能】辛温解表,疏风散寒。

【主治】初冬天气变凉感寒,发热无汗,身痛骨节酸痛,乏力神疲,或伴有咽痛,尿少而色黄。(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

