

改善肠道环境 过健康生活

养生专家提醒:肠润茶不靠谱,运动才是“王道”

□本报记者 洪璇

最近,家住杭州上城区的小叶遇到了烦恼,每天早上起床刷牙,都觉得口腔中弥漫着一股异味。“味道太重了,虽然刷牙了,可是还是很难闻,这样我出门都快不敢张口说话了。”小叶为此来到社区医院就诊,医生通过检查后诊断:小叶的口臭都是肠道毒素淤积所致。

新时代健康产业体质养生师刘娟告诉记者,肠道毒素淤积在不同性别和年纪中均会出现,所以清肠排毒对避免口臭或肠道疾病很有必要。“欲得长生,肠中常清”,出自汉代学者王充的著作《论衡》,后面还有一句话是“欲得不死,肠中无滓”。因此,清理肠胃、排除大肠毒素,可以让我们的身体更轻松、更健康。刘娟为大家推荐几个简单的清肠排毒的好方法,只需要日常稍加注意,就可以改善我们的肠道环境。

“大家比较熟悉的应该是喝盐水清肠

法,这个也是最简单的方式。”刘娟建议在清肠前一天饮食方面清淡为主,大鱼大肉暂时忌口一日,不吃不易消化的纤维,并且保持心情愉悦,晚上10点左右入睡。次日早上5点50起床,先喝一杯温开水,活动一下。另外兑一杯盐水,在6点左右,身体排毒的最佳时间喝。盐水最好温热,盐味和稍微咸一点的菜汤差不多。“喝水应该讲究技巧,如果小口小口地喝水,水流速度慢,水很容易在胃里被吸收,产生小便。所以最好是大大口大口地喝,吞咽动作快一些,这样,水能够尽快地到达结肠,同时刺激肠蠕动。”刘娟强调,“现在市民会被一些广告误导,选择一些清理肠道的饮料,其实并不建议大家以此达到清肠目的,日常饮食中还是需要补充纤维素、益生菌,所以每天进食

谷类、蔬菜、水果都具有通便和调理肠胃的功效。”刘娟表示,摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜本身就能和日常饮食中大量的肉类取得营养的均衡,具有通便和调理肠胃的意义。

至于肠润茶之类,刘娟表示也不可取。“这些产品的原理都是一个字:‘泻’,成分都是一些强泻药,只能作为短期救急的权宜之计。”刘娟介绍道,如果长期使用,会抑制肠道的正常分泌功能和蠕动节律,形成对泻药的依赖。一旦停用,反而会加重便秘,造成没有泻药无法排便的恶性循环。与此同时,还会增加患结肠黑变病的风险,而结肠黑变病的患者,发生息肉和肠癌的风险远高于常人。

很多女明星都习惯在早上喝黑咖啡来消水肿,这是因为咖啡具有利尿的效果,而同时,咖啡豆中的咖啡因也会刺激副交感神经,因而促进肠道的蠕动,让早晨排便变得更加顺畅。“可以考虑试试喝黑咖啡的方式,不过每天以不超过2杯为宜,对于容易紧张焦虑的人,喝多了可能就是有害。”刘娟说。

与其在吃上下功夫,刘娟建议广大市民还是走出固定区域,到户外去多运动。“运动方法在帮助女性清肠排毒除口臭的作用不容忽视,除我们熟悉的漫步、快走、游泳、自行车等有氧运动外,俯卧撑、揉腹等健身运动和按摩也有不错效果。不仅有助粪便加速排除,而且有助肠道内菌群保持平衡,避免肠胃老化的情况发生。”

高效午睡法 醒来不犯困

在工作日,你有午睡的习惯吗?专家表示,午睡是一个好习惯,更是人体一天运转中的一个重要“临停点”。因此,建议不管睡眠好不好的人,中午都尽量睡一会,给身体停下来的时间。许多上班族都有午睡的习惯,但是多数午睡过后会觉得反而没有精神,那么究竟怎么午睡才能让我们不发困呢?

睡午觉的最好时机一般是在被称为第二睡眠周期的“12点-15点”。在这其中小憩三十分钟左右,就能使大脑得到很好的休息,下午的工作效率也会得到提高。午睡最好在20-30分钟内,不要超过30分钟,睡眠时间过长容易进入深度睡眠,反而会影响晚上的睡眠,这一点一定要注意。

对于午睡后反而更疲劳的人群,建议可适当缩短午睡时间,使你的午睡并未进入短波睡眠阶段,因为人处于短波睡眠阶段相对较难醒来。这类人的午睡时间控制在

10-15分钟即可,这个午睡时间长度能让人经历第二阶段睡眠,而这一阶段对记忆和健康都有重要作用。

有时候会觉得中午老是睡不着,尤其是你从紧张的日程表中挤出一个午睡时间的时候更觉得难以入睡。面对这种情况,千万不能觉得不疲劳或睡不着就起来继续工作,而应该平躺下休息,因为躺下休息和不休息也会有很大不同。即使我们不睡着只躺下休息20分钟,也会像睡了一觉一样。即使你并不容易觉察到,但只要躺下歇息一会,你身体的精神和体力都能得到较好的恢复。

很多人习惯午饭后就睡,而这时胃刚被食物充满,大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养明显下降,马上入睡会引起大脑供血不足。所以,午睡前最好活动10分钟,以便食物消化。另外,睡醒之后可以喝杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,然后可以进行一些散步类的轻度活动。

6招教你甩掉“朦胧脸” 让你精神一整天

都市人生活节奏快,相信很多朋友都有过辗转反侧的夜,无论怎样都无法安睡。偶尔一次的失眠或许还好,但是如果失眠成为一个常态,必然会对生活产生不良影响。很多人经常晚上睡得很晚,以至于起床后脸色非常难看,没有血色、精神也极差,这种就叫“朦胧脸”。想要远离疲倦脸,就要在睡前做这6件事。

1.晚餐不宜太饱

晚餐太饱会导致睡觉时血液集中在胃部,使脸部血液量减少,影响肤色。要尽量避免或少量摄取盐分,最好不要喝酒,这样可以避免晨起时面部及眼睛周围出现浮肿的状况。

2.认真卸妆

在睡前一定要记住清除掉脸上的妆容,这样有利于夜间皮肤的呼吸与排泄废物及汗液;如果清洁方法不正确,很容易造成眼睛红肿。因此,应该用棉球蘸取眼部清洁液,放在眼皮及睫毛上10-20分钟,再用棉花轻轻擦拭干净。

3.眼霜不可少

在睡前可以先用温水浸泡茶袋,然后将其压在上眼皮上10分钟,再涂上眼霜,这有利于眼部肌肤的保养,能防止鱼尾纹的产生。

4.护肤程序不能落下

在睡前,首先将脸部清洗干净,然后用棉球蘸取收敛化妆水轻轻拍打在脸上再抹上乳液。睡前清洁脸部能清除掉污垢,减少其对皮肤的侵害;护肤水和乳霜能滋润皮肤,有抗衰老的功效。

5.热水泡脚

睡前用热水泡脚能够促进血液循环,使人容易进入梦乡;泡脚后在脚上涂抹乳液用双手在脚趾脚掌脚背反复按摩能够为脚部提供营养,防止脚部衰老。

6.泡个热水澡

全身清洁和护理。在睡前,可以洗一个热水澡,这有利于缓解疲惫的身体。洗澡后,用润肤油或润肤露轻轻按摩全身。然后穿上烘暖后过10分钟的浴衣或睡眠袍。这时肌肤会彻底吸收衣服上的温度,使肌肤更加光洁和富有弹性。