

坚持做好这三件小事 让健康从新年伊始便常伴身边

本报记者 王宇怀

新年伊始,许多人通过登高的方式来祝愿自己在未来的一年可以身体健康。坚持登高、徒步等运动可以让身体保持健康,同时,生活中的一些健康习惯的保持也不容忽视。从现在开始坚持以下三件小事,一年以后或许会有意想不到的效果。

食:吃好每一顿早餐

人每一天的生活都是从早餐开始的,吃一顿早餐才能让一天的工作、生活充满火力。尽量保证早餐有谷类、肉蛋、奶、果蔬四样。

如今,社会节奏加快,很多人的早餐都是胡乱应付的,如在路边买个鸡蛋饼边走边吃;办公室里准备



一点饼干;提前买好面包和牛奶应付。认真准备早餐、重视早餐营养的人现在少之又少,很多人甚至长期不吃早餐,这样对身体并无益处。只有保证每天吃早餐,才能远离肠胃疾病、避免营养不良和低血糖。

同时,早餐也是控盐的第一

步。尽量选择少盐的白粥;当你习惯了中式早餐,离不开咸菜、腐乳时,就要想办法一点点减量。此外,早餐过于油腻会给胃肠带来很重的担负,而且还会引发高血脂。早餐要相对清淡、营养为主,油炸类食品尽量不要吃。

住:晚上11点前一定要睡觉

为什么强调睡觉的时间点呢?因为在中医上,“子午觉”是养生妙道,子时就是指从23点到凌晨1点,是睡眠的最佳时机,而午时指的是11点到13点,此时要小憩。

台州市第二人民医院皮肤科副主任医师陈再明表示,现在的年轻人作息普遍不规律,但是晚上11点前睡觉,对皮肤保养,整体健康

都非常有益。其实这也是他雷打不动的生活习惯,再忙也得按时睡觉,让身体好好休息。晚上11点到凌晨1点,这段时间的睡眠是最养人的,如果因为种种原因熬夜,休息不够,就会耗伤气血。长此以往,还会出现面色晦暗、少光泽等情况。对于女性来说,熬夜不但伤皮肤,而且容易导致阴血不足、脾

胃虚弱,造成便秘。

此外,陈再民认为,晚上熬夜其实就是在折磨人的身体,会让人的血压和胆固醇升高,这些都会给心脏带来健康风险。而早睡能让人身心放松、提升记忆力,有助于新陈代谢,并在第二天的工作中保持头脑灵活,保持积极向上的情绪。

行:健身只需“15分钟”

在提倡全民健身的今天,体育锻炼已经成为许多人每天必须参加的一项活动。不一定要花上过长的时间,每个人根据自己能力量力而行就能通过运动调节新陈代谢,刺激身体机能,消耗身体中多余的脂肪,从而促进脂肪的新陈代谢,提高心血管系统功能,改善肺

呼吸功能。当然,这些效果的达成需要长期的坚持。

对于那些苦于没有时间锻炼的人而言,杭州师范大学体育与健康学院教授杨明表示,现在的白领们在办公室里受场地、时间限制,健身操是不错的选择。长时间的静坐看电脑对身体的危害不言而喻,从百

忙之中抽出15分钟,做一套健身操,也可以达到一定的健身效果。健身操简单易学,也不需要很大的运动空间,工作疲劳了,站到走廊上,心理默念口号,让自己“操练”起来。不仅可以达到健身效果,还可以让紧张工作的大脑休息一下,保持良好的精神状态。



健康百科

为了养生“不得已”,保温杯里泡枸杞 食用枸杞还得具体分析

本报记者 王品蓓

2018年,“朋克养生”突然兴起,不少年轻人也开始学起了老一套的养生经:拿个保温杯,里面放上几粒枸杞泡水喝。虽然不甚了解其中原理,但是总认为老一辈传下来的养生方法肯定没错。这些天,杭州市上城区的陈星荣却因此遭了秧。

“元旦前几天气温骤降,没有及时换上厚衣服,因此感冒了。”陈星荣表示,这个元旦小长假都待在家养病,他还特意泡了枸杞茶喝。谁知道,竟然起了反效果,病情加重,不得已只能去医院看病。

杭州市第一人民医院呼吸科医生张明表示,枸杞属于药食两用的食物,其中的枸杞多糖、胡萝卜素和微量元素对于身体肯定是有益处的,但是因为它本身的药用价值,并

不是适合所有人去食用。“正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好就不要吃枸杞。”张明告诉记者,感冒在中医理论上来看,属于要避免外邪入侵,而枸杞性温热,感冒时候只会加重病情,“正所谓虚不受补。”

此外,张明指出,任何滋补的东西都要注意量上的控制。“体质虚、抵抗力差的人,应该坚持长期吃枸杞,每天控制在30克左右,这个量可以缓解体虚的问题,也不至于让身体受到损伤。”

对于这两年突然“热”起的黑枸杞,张明觉得普通人对于“黑红之分”并不用过于重视。“黑枸杞粒小,基本都是野生的,本身蕴含的微量元素和矿物质确实要比红枸杞丰富,因此在



价格上也要贵上不少。”张明解释到,黑枸杞的花青素比较丰富,因此在抗氧化、抗衰老、美容养颜方面,黑枸杞比红枸杞更胜一筹,但是就食用价值来看,两者并无高下之分。

对于老百姓来说,泡茶或许是最方便的一种方法,但是用来煲汤也是很好的一种方式。“在煲汤前直接放入30克枸杞,这样除了能解油腻,还能在量上进行控制,很适合一些‘懒人’在家自己动手。”张明说。

健康小贴士

中药使用有讲究 莫把“毒药”当解药

中医药是中国传统文化的瑰宝,深受国人喜爱。生活中也有不少人有使用中药来治病痛的习惯,然而,误用、滥用中药的情况也时有发生。

前不久,《一碗山豆根水让南阳11岁小姑娘手脚变形、严重脑损伤》一文刷遍了朋友圈。山豆根究竟是什么?为什么会有这么大的毒性?省中医院中医内科主任医师金涛表示,其实不光是山豆根,很多生活中常见的中药,在使用不当的时候都可能成为“毒药”。

“山豆根具有清热解毒,消肿利咽之功效。”金涛解释,山豆根也含有多种生物碱和黄酮类化合物,其中苦参碱和金雀花碱有较强的毒性,过量服用可导致中枢神经系统和胆碱能自主神经系统功能紊乱。

在处方中,山豆根的用量一般控制在10克以内,少数人用到6克的剂量就会出现呕吐、腹痛等不良反应。严重的山豆根中毒可以造成脑干、小脑、基底节区及大脑皮层的对称性病变,这种病变往往症状较重,且恢复效果不佳。实际上,金涛的门诊也遇到过滥用中药的患者,还有人拿着一张毒性强大的方子来找他转方,惊得他直接喊停。

金涛回忆,当时是一位肿瘤患者来转方,可他带来的药方上写着“山豆根30克,天南星15克,甘草20克”等等,整张方子的毒性非常强大。“毫不客气地说,这张方子的毒性强到可以毒死几个人,我告诉病人,这张方子万万不能再继续使用,否则到时候夺去生命的就不是癌症了。”金涛说,幸好来得及及时阻止,患者终于放弃了这样的“毒方”。

实际上,不光是山豆根,还有很多百姓熟悉的中药,也有毒性,比如雷公藤,可祛风除湿,活血通络,但有一定毒性,用来泡酒时,一次饮用剂量不宜超过15ml;再比如何首乌,历来都是作为补益药物使用,但何首乌含大黄花酸、大黄花素蒽醌衍生物,这些对身体具有一定毒性作用,会使肝细胞平常结构和代谢功能发生异常,引起肝脏损害。

为此,金涛强调,中药是瑰宝,但它也是双刃剑,如果剂量和煎煮方法不正确,反而会伤人。使用中药,一定要求助于专业的中医师。切勿随便服用,将“毒药”误当成“解药”。

(通讯员 陈敏娜)