

14个生活中的小纠结 健康专家帮你逐一破解

有伴侣参与 减肥效果好三倍

荷兰阿姆斯特丹应用科学大学的一个研究发现:当伴侣共同进行生活习惯的改变时,更有可能获得健康上的改善,尤其是可使减肥成功率提高近3倍。

这项研究的对象是824名心脏病发作幸存者。他们被要求选择一些方式来改变自己的生活,以减少心脏病复发的可能,包括:减肥、体育锻炼和戒烟。参与者的伴侣也可以选择加入,与爱人共同进行改变。

研究发现,有伴侣陪着一起改变者,改变成功率是单独改变者的2.45倍。其中,有伴侣陪着一起减肥,成功的可能性比单独减肥高2.71倍。

研究人员说,伴侣往往有相似的生活习惯。如果只有一个人想改变,通常是很困难的。但当两个人共同改变时,伴侣提供的心理支持可以帮助另一半增加改变的动力。

据光明网

嚼口香糖 有助提高免疫功能

人人都知道,口香糖能清新口气,维护牙齿健康,但近期,日本顺天堂大学医学院的一项研究报告指出,咀嚼口香糖可促进唾液分泌,并增加作为唾液成分之一的免疫球蛋白A(IgA)在口腔内的分泌,有助于提高人体免疫功能。

研究小组对20名24~52岁的健康成人,进行开放随机交叉试验。受试者用水漱口后休息,然后咀嚼一片口香糖(不咀嚼者作为对照),时间为5分钟,并在咀嚼前后以及咀嚼过程中不断采集唾液,测量唾液和免疫球蛋白A的分泌量。

结果表明,咀嚼口香糖可促进唾液分泌,并增加口腔内免疫球蛋白A,约是不咀嚼口香糖的2.5倍,这是味觉刺激和咀嚼刺激在口腔内双重作用的结果。

研究人员指出,免疫球蛋白A作为生物防御系统对付各种病原体最前沿的排头兵,是承担传染病预防和抵御外敌入侵的重要免疫物质。

据钱江晚报

不吃晚饭 反倒容易长胖

肥胖有害健康,可诱发诸多疾病。于是,很多人不吃早饭或晚饭,特别是女性中的爱美一族。近期,日本大阪大学的一项研究报告指出,不吃晚饭的大学生体重增加和肥胖的风险高,在世界上首次明确了晚饭食用频率与肥胖的关系。

研究小组以该校2007~2015年入学的26433名学生为对象,对学生吃早、中、晚饭的频率,包括几乎每天都吃、有时不吃、不吃的时候多、几乎不吃进行了调查,并与在校期间体重变化进行了对比。

结果表明,每天几乎不吃晚饭的学生,与每天吃晚饭的学生相比,体重增加10%以上的风险;发生肥胖的风险(体重指数≥25),男性上升74%,女性上升68%。另外,早饭、午饭的食用频率与体重增加、肥胖未发现此类关系。

研究人员认为,上述研究说明,较之早饭和午饭,晚饭的食用频率与体重增加、肥胖有密切的关系。

当然晚饭也要合理食用,根据中国营养膳食指南,一天三餐摄入量比例,最好是早、晚餐各占三成,午餐占四成。

据健康网

起感染。男士就无所谓了,擦干净就行。

上厕所

蹲便好 还是 坐便好

正解:把脚垫高的坐便最好!

坐便时如果身体直立,一条叫耻骨直肠肌的肌肉会“勒住”直肠,不便于大便顺利排出。而蹲便的姿势可以使直肠解放出来,使得排便变得顺畅一些,但蹲便对于年长、腿脚不好的人来说有些难度。

所以平时在家坐便时脚下放一个垫脚的小凳子,也可以起到类似的作用。

剩饭剩菜

趁热放冰箱 还是 凉凉放冰箱

正解:趁热放冰箱!

当食物温度低于60℃的时候,就容易滋生细菌,而且温暖的环境必然加速细菌的生长速度。热菜凉凉必然经过一段较长的时间,在这段等待的时间里其实已经有大量的细菌了,再次食用就会有健康风险。所以趁热将多余的菜放进冰箱。

当然最好是根据人数和食量做饭,不要图省事一次做出几餐的量,下次加热再吃。食物还是新鲜烹制,现做现吃更有利于健康。不存在热菜放冰箱“更容易变坏”这种说法。这么做也不会损坏冰箱,冰箱没那么脆弱!

跑步

前脚掌着地 还是 足跟着地

正解:怎样最舒服就怎样着地!

严格讲,前脚掌着地对膝关节的压力更小,但非专业运动员的普通跑步健身者,不必过于在意,如果跑步速度快就前脚掌着地,不够快用足跟着地也可以。

关键要做到,身体稍前倾,脚轻轻落地,而不是“硬着陆”砸地面。

舌苔

刮 还是 不刮

正解:可以不刮。

正常人舌头上都会有一层舌苔。中医讲正常的舌苔是“薄白苔”,即舌头表面应该有一层均匀的、薄薄的、白色的舌苔,无需特殊处理。看舌是中医看病时非常重要的一个判断依据,舌头是反映身体状况的“一面镜子”。没有舌苔或舌苔厚、腻,或分布不均,或颜色发黄、发黑等均能提示一些有关健康状态的信息。

如果要找中医看病或调理身体,不能刮掉舌苔,这样会造成一种假象,干扰医生判断。如果平时有刮舌苔或刷舌头的习惯,也没什么不对。但从另一方面来讲,如果舌苔厚到需要刮掉或刷掉,说明身体还是有一定问题的,需要听从医生建议进行调理。

据北京青年报(图片来自网络,请作者与编辑联系,以便奉上稿费。)



的混合物,松软地沉积在牙缝、牙颈等各种犄角旮旯的地方,刷牙或漱口即可去除(所以提倡勤漱口、大力漱口)。

用餐顺序

先吃饭 还是 先喝汤

正解:餐前少量喝点汤。

餐前喝几口汤,可以湿润口腔、食道,同时“唤醒”我们的胃,令肠胃积极投入到消化吸收食物的工作中。民间也有“饭前先喝汤,不劳医生开药方”的谚语。如果“干”吃,胃里满满的都是干货、硬货,会加重胃肠道负担;但如果餐前喝太多的汤,则会冲淡胃液,影响消化和吸收。此外,餐后也不宜喝太多的汤,本来已经吃饱了,又灌很多汤进去,胃被撑得很大,蠕动减弱,负担加重,久而久之也会带来健康风险。

扭伤了

冷敷 还是 热敷

正解:先冷后热。

刚扭伤或崴脚如果肿胀疼痛严重,要先冷敷,可以消肿止痛,同时可把患肢抬高并绷带包扎。48小时后,可换成热敷,能起到活血散瘀的效果。

起床

叠被子 还是 不叠被子

正解:先平铺被子。

人睡着时会出汗,被子或多或少会有些潮气。如果起床马上叠被,部分水分难以

蒸发,螨虫在潮湿环境中会快速繁殖引起皮肤过敏等。

正确做法是把被子平铺在床上,开窗通风晾半小时后,时间允许再叠被子。

内裤袜子

一起洗 还是 分开洗

正解:最好分开洗!

穿过的袜子上主要有水分、盐分、乳酸、尿素、金黄色葡萄球菌、真菌、老旧角质等,脚臭的人可能还有白癣菌等真菌及一些臭味代谢物。如果清洁不彻底或晾晒时间不足,很难保证袜子上不残留细菌或真菌。如果内裤和袜子放在一起洗涤,极易造成脚上的细菌或真菌通过内裤感染到脆弱的生殖器。这一点男女都可能发生,尤其是女性更容易感染。有脚癣的人更应该注意袜子、内裤分开洗。

剪指甲

剪成圆形 还是 剪成方形

正解:稍微方一点好!

指甲如果剪得太圆太短,两侧新长出的指甲可能会长进肉里面,严重时可能形成嵌甲性甲沟炎。所以手指甲剪得稍微方一点,磨去棱角变成类似椭圆就好。

擦屁屁

从前往后 还是 从后往前

正解:女士从前往后擦!

如果从后往前擦,卫生纸容易将肛门的细菌带到女性的尿道、阴道从而引

越休息腰越痛 警惕患上“脊柱关节炎”

越休息腰越痛

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是脊柱关节炎,其属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊、漏诊。

腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般表现为“下腰痛”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往

上发展,可达到颈部。

腰肌劳损是越活动,症状越加重;脊柱关节炎则是越活动,症状越减轻。在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如,人在久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,随之会导致疼痛加重。

脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时

不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶,导致夜里凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过,起床洗个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。专家提醒,脊柱关节炎有

一定的家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

对于脊柱关节炎患者,服用非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区,抗炎药物不是抗生素或者抗菌药,而是被用于减轻炎症反应。对于服用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者,可以选择服用靶向药物。

据科技日报

弘扬丝绸文化 百家企业 鼎立汇聚 厂商直售 打破暴利传言 销售热线: 8155-8155

义乌传媒首届 苏杭丝绸服装节

丝绸女装78元起

真丝睡衣99元起

旗袍268元起

让你一省再省!

活动地点: 江东路33号 义乌市融媒体中心大院北展厅