

早喝蜂蜜午吃桂圆 下午踢腿晚按颈椎

一天有八大排毒时刻

人体内有很多我们看不见的垃圾,呼吸、进食都会产生一系列的代谢废物。一旦体内废物堆积过多,就会让身体“中毒”,便秘、肥胖、冠心病等一系列疾病就都不请自来了。排毒理论专家、北京中医药大学东直门医院内科主任医师姜良铎告诉《生命时报》记者,从中医角度讲,毒素总体上可分为“外来之毒”和“内生之毒”两大类。外毒指来源于人体之外的,如大气污染、水污染、农药残留、汽车尾气等有害身体健康的致病物质。内毒指的是机体在新陈代谢后产生的各种废弃物。人体毒素堆积主要有两大原因:一是毒素本身摄入量过多;二是年纪大了或某些器官患病,不能及时将毒素排出体外。其实,排毒也讲究“天时”,在合适的时间排毒,可以事半功倍。天津中医药大学第一附属医院心内科副主任、主任医师王强指出,按照中医一天十二时辰的养生规律,具体排毒时刻表是:

早上5点~7点:大肠排毒时间。如果大肠不能得到很好的排毒和修复,积累到一定程度的毒素不但会让皮肤长斑,甚至还会增加患直肠癌的几率。因此尽量在这段时间进行排便,因为时间越晚,积累的毒素就越多。如果便秘,则多吃一些富含粗纤维的食物,如麦片、全麦面包等。或者配合按摩大肠经,对排便和大肠的养护有很好的功效。

早上7点~9点:胃排毒时间。胃是人体最大的消化器官,有储存、转运、消化食物的

功能。因此,清晨可以采用跪坐姿势,练习腹式呼吸。每天坚持,可以促进胃部血液循环,改善新陈代谢,增强胃部的消化能力。此外,早餐一定要吃得丰富,最好能够吃一些养胃的食物,比如花生、核桃、苹果、胡萝卜等。另外,平时也可以泡一些红茶蜂蜜水喝,对胃也有好处。要保持心情愉快,因为紧张、焦虑等不良情绪也会对胃造成刺激。

中午11点~1点:心脏排毒时间。心脏是所有器官里的核心部分。午餐吃一些补心的食物,比如桂圆,可以补脾益心。这段时间还是心脏跳动速度的高峰期,因此不要剧烈运动。如果能够午睡一会儿,更利心脏排毒。

下午1点~5点:小肠、膀胱排毒时间。小肠分清浊,它会将水分送到膀胱,垃圾分给大肠,精华就供给脾脏。当人体饮水量不足时,小肠的蠕动能力就会降低,这种“分类”工作就不会做到最佳,不但营养无法及时输送,垃圾也无法及时输送给大肠。这段时间可以做些简单的运动,比如踢腿,可以刺激小肠经,让小肠更好地蠕动。也可以适当多喝水,加速膀胱排毒。

下午5点~7点:肾脏排毒时间。肾脏有毒素,主要表现在面部或者身体水肿、疲倦感增加。这段时间为一天中锻炼的最佳时机,有助加快肾脏排毒。慢跑、快走等是较好的运动方式。另外,扭腰的锻炼效果也不错,可以刺激肾脏,起到按摩作用。晚餐可以吃些黑木

耳、海带,不仅可以补肾,还可排毒。

晚上7点~9点:心包排毒时间。人的心火随着时间慢慢攀“升”,当这种毒素无法排出时,会影响睡眠,并出现胸闷、刺痛的现象。晚上7点~9点也是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或者手臂的肘窝处进行排毒,这样能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。除此之外还可以按摩中指,因为中指对应着心包经。

晚上9点~11点:淋巴系统和内分泌系统排毒时间。这段时间切记要放松身心,保持愉悦的心情。另外,还可以配合一些颈部按摩,或者按摩人体腋窝处的极泉穴,有助于淋巴排毒。

晚上11点~早晨5点:胆、肝、肺排毒时间。胆、肝、肺的排毒都需要在良好的睡眠下进行,所以睡眠质量很重要。可通过以下途径来提高睡眠质量,让胆、肝、肺得到充分休息,从而排出毒素。

- 1.睡前吃一些有益睡眠的食物,如麦片、核桃,或者喝一杯热牛奶。
- 2.穴位按摩。睡前将百会穴、涌泉穴、足三里穴各按30次,都可以有效地帮助睡眠。
- 3.黑暗环境下睡眠。晚上睡觉一定要关灯,因为光亮会影响脑果分泌褪黑素,褪黑素是帮助睡眠的重要功臣,有催眠的作用。
- 4.晚上11点前睡觉。晚上11点~凌晨2点是身体排毒的黄金时段。(据《生命时报》)

人参提取物活性成分可辅助癌症治疗

新华社华盛顿8月15日电(记者 任海)美国研究人员15日报告说,动物研究显示,人参提取物活性成分——人参炔三醇和类似化合物有助于缓解某些癌症治疗的副作用。

位于纽约的斯隆-凯特林癌症研究所的研究人员合成了类似于人参炔三醇的化合物,然后在患有乳腺癌或结肠癌的实验鼠身上展开实验,测试这种化合物抵消化疗或放疗副作用的能力。结果显示,在接受放疗前为实验鼠注射这种化合物,可以减少放疗引起的体重减少和血细胞损伤。

研究人员认为,人参炔三醇和类似化合物都能减少抗癌药紫杉醇所致的外周神经损伤和恶心引发的体重下降,并能减少抗癌药5-氟尿嘧啶对红细胞和白细胞的损伤,从而减少服药者感染和贫血的风险。

这项研究成果当天发表在美国新一期《国家科学院学报》上。研究人员表示,人参炔三醇和类似化合物可以成为辅助癌症治疗的一种临床选项。不过,在进行临床测试前,需要对人参炔三醇类似化合物的化学结构进行优化。

《每日邮报》撰文解答

鼻子为何会不透气

鼻子不透气的时候,干什么难受。但是是什么原因导致了呼吸不畅?英国《每日邮报》近日作了总结。

感冒。感冒导致的鼻塞症状大约会在一两周内消退。如果转成慢性鼻炎,可持续数月。食盐加温白开水,借助注射器每天清洗鼻腔可缓解症状。如果是慢性鼻炎,就需要抗生素或者类固醇鼻用喷雾剂。

香水。香水中的化学刺激物可诱发鼻窦肿胀。香水过敏者同时要避免接触洗洁精、消毒水和空气清新剂之类的家庭用品。

息肉。某些情况下,急性鼻炎可导致鼻息肉的形成,以致堵塞鼻孔。鼻腔喷雾剂只对80%的人有效,其余人还是要借助手术切除。

暖气。空气干燥会使黏液分泌量减少,诱使鼻黏膜发炎。

游泳。游泳池用来消毒的氯气不仅刺激眼睛,还会刺激鼻窦。游泳时可把鼻子“夹”住。游泳后如感觉鼻子不舒服,可用盐水冲洗一下。

牙龈感染。如果上颌的牙齿出现感染,细菌可以穿过骨结构感染至鼻窦。反过来,鼻窦感染肿胀也会压迫上颌牙齿,导致牙疼。出现这种情况要及时看医生。

花粉病。花草和桦树花粉是诱发鼻炎的主要原因,非处方的抗组胺药物可以抑制此类过敏反应。(据《生命时报》)

研究显示

早起抽烟危害最大

不少烟民有早上醒来就抽烟的习惯,殊不知,这早起的第一根烟对健康伤害极大。据美国合众国际社8月8日报道,美国宾夕法尼亚州立医学院进行的一项研究显示,醒来不久就抽烟会加大患肺癌和头颈部癌症的风险。

这项针对吸烟人士的研究涵盖了4775起肺癌案例,报告已被发表在《癌症》学刊上。报告指出,起床后半小时到1小时内抽烟的人与起床1小时后才抽烟的人相比较,前者罹患肺癌的概率是后者的1.31倍,而起床后30分钟之内就抽烟的人患肺癌的概率则是1小时后抽烟人的1.79倍。

这项研究还涵盖了1055个头颈癌案例,研究发现,起床后半小时到1小时内抽烟的人与起床1小时后才抽烟的人相比较,前者患病的概率是后者的1.42倍,而起床后30分钟之内就抽烟的人患病比例则是1小时后抽烟人的1.59倍。(据《生命时报》)

秋吃茄子能降“火气”

清热利气除秋燥 凉拌茄泥最营养



资料图片

立秋之后,天气逐渐干燥,加上“秋老虎”的余威,很多人在这时会出现上火的症状。民间中有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”的说法,中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能,所以在这个季节吃些茄子能降“火气”,除秋燥。而秋天收获的茄子被称为“秋茄”,带有独特的清香,口感细嫩,因此风味比普通茄子更胜一筹。

天津营养学会名誉理事长付金如告诉记者,茄子不仅是价廉物美的大众蔬菜,还是种食疗佳品。除了含有丰富维生素和微量元素外,还有一点与其他蔬菜不同,就是富含大量维生素P。维生素P是黄酮类化合物,有助心血管保持正常功能。因此,茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。此外,国外研究结果表明茄子还是蔬菜中的“抗癌强手”,其含有的龙葵碱成分能抑制消化系统肿瘤增殖,对防治胃癌有一定效果。

我们在市面上最常见到的是长茄子和圆茄子,它们到底有什么不同呢?北京农林科学院蔬菜研究中心研究员崔彦玲表示,长茄子和圆茄子在营养上并没有太大差别,只是在

口感上略有不同。长茄子皮中的水分含量更丰富,纤维也较细,所以质地柔软。而圆茄子皮中水分较少,纤维较粗,口感相对硬些。所以烹饪时,圆茄子多以炒炖为主,而长茄子以凉拌茄为佳。

付金如表示,茄子做法很多,煎炒烹炸都能烹调出美味,但需要选择健康的吃法。很多人做茄子时,喜欢用油炸或“过油”烧茄子,虽然美味,但高温会造成茄子中营养的严重损失,其保健作用也就大打折扣了,而且高热量高油脂的摄入也对身体不利。因此,在茄子的所有吃法中,凉拌茄泥最健康。

首先,拌茄泥加热时间最短,只需大火煮熟即可,因此营养损失最少。其次,拌茄泥用油最少,蒸好茄子捣成泥后,只需稍微淋一些调味汁即可。最后,拌茄泥的吃法营养吸收最完全,因为它不用削皮,而茄子皮中含有大量的生物活性物质。拌茄泥的调味汁最好用橄榄油、芝麻酱、蒜泥和少许盐。需要注意的是,茄子属于性凉食物,如果最近肠胃不适,就要少吃些,否则会加重肠胃的负担。

(据《生命时报》)

亮度高刺激泪腺 距离近双眼疲劳

手机上网最费眼

数字时代,智能手机大行其道,几乎人手一部IPHONE4、多普达,看小说、玩游戏、上网,玩得不亦乐乎。可是你知道吗,这些方便、时尚的手机,却也让你的眼睛离健康越来越远。

发表在《验光和视觉科学期刊》上的一项新研究发现,人们通过手机阅读文本信息或上网时,眼睛会比手里拿着一本书或一张报纸离得更近,这意味着,眼睛聚焦手机图文更费劲,更容易导致头痛和双眼疲劳等问题。长时间使用手机浏览网页,还会导致眼睛干涩和视力模糊,戴眼镜的人受影响更严重。

哈尔滨医科大学附属第四医院眼科主任韩清教授认为,除上述隐忧外,智能手机对眼睛的伤害还包括:长时间躺着玩手机容易使血液流向眼睛,导致眼部结膜血管轻度充血,甚至诱发结膜组织的慢性炎症病变等。

另外,智能手机一般屏幕大、亮度高,上面集中了太多的资讯,眼睛盯着屏幕时,不断变换的光影会对眼睛造成持续的刺激,可能导致泪膜层损害,甚至出现刺痛、流泪、畏光等症状。专家建议:

- 1.眼睛与智能手机之间应保持30厘米左右的距离。
- 2.光线不宜过强或过暗,应从左前方射来,以免阴影妨碍视线。
- 3.用手机时间不宜过长,不要躺着,每40~50分钟休息10~15分钟,闭眼或向远处眺望数分钟。
- 4.加强视力训练和坚持做眼保健操。尤其是室外体育运动,在空气新鲜、视野开阔的郊外远眺美好景色是眼睛最好的保健方法之一。
- 5.注意营养补充,尤其是B族维生素和矿物质。
- 6.年龄在18岁以下的青少年最好不要使用智能手机,建议选择功能简单、屏幕简单的一般手机。

(据《生命时报》)