

健康知识

常吃石榴护心脏

还可抗衰老,增强免疫力



秋季一到,籽粒饱满的石榴又“咧着嘴”朝大伙笑了。尤其是在人称瓜果之乡的新疆,石榴备受欢迎。原因除了甜美多汁外,还因为它可以保护我们的心脏。

新疆的冬季比内地来得要早,心血管病人随着天气变化有所增多。新疆维吾尔自治区医院保健科主任买买提·哈斯木主任医师,在治疗之余对病人介绍的保健办法就是:每天吃一个石榴。

买买提介绍:石榴能减慢心率,对心慌心悸的病人更为有益。而且石榴汁中含有多种抗氧化剂,这些抗氧化剂里的化学成分多酚和其他天然化合

物都有助于减少心血管壁脂肪堆积的形成,阻碍动脉粥样硬化,从根本上防御心脏病。维吾尔医学科专家最近还发现:石榴浆可以治疗心衰。

国际上也有石榴汁可以预防心脏病的报道。以色列工程科学院阿维拉姆教授在《临床营养学》杂志上表示:预防和治疗动脉硬化引起的心脏病,石榴汁比红葡萄酒的效果更佳。如果每天饮用2~3盅石榴汁,连用两周可将胆固醇的氧化过程减缓40%,阻止其沉积导致的动脉硬化。即使停止使用,这种神奇的功效仍可持续一个月,他断言石榴汁抵抗心血管疾病的临床效果非同寻常。

动脉硬化、衰老都是一个长期、缓慢的发展过程。买买提认为,从年轻时比如20岁就应该开始坚持适量饮用石榴汁。

另外,从干石榴种子中榨取的多聚不饱和油中石榴酸的含量高达80%,这是一种非常独特有效的抗氧化剂,可用以抵抗人体炎症和氧自由基的破坏作用。所以石榴还是增强免疫力的佳品。

石榴的药理作用是清热、解毒、补血、活血等。它良好的清热解毒功能,让黄疸性肝炎病人,几天之内就可以退掉黄疸。石榴籽和石榴花在药店也可以买到,它们有很好的止血作用,可以止血,如外伤,还可

以辅助治疗女性月经期过长。石榴清热、凉血的作用,对有哮喘疾病的人来说,也有极好的帮助,心率平稳,哮喘便可以缓解。

需要注意的是,石榴的酸性让胃口不好、特别是胃酸过多的人不容易接受,因此买买提主任建议:最好在晚饭后1小时吃,如果晚上吃感觉难以消化,还可以在白天两顿饭之间的时间吃,但决不可以空腹时食用。大的石榴一天一个,小的石榴一天两个,剥出的石榴粒大概150克左右就可以了。

(叶依)

健康提醒

秋季登山 应注意什么?

秋季登山能强健筋骨、排遣胸中之郁闷。秋季的山林中,还含有丰富的“空气维生素”——负氧离子,空气也很清新,此时登山对锻炼心肺功能非常有益。

不过,登山是一项耗氧量较大的运动,要注意以下几点,否则也会有损健康。

有心脑血管病者慎登山。爬山体力消耗较大,血液循环加快,会加重心脏负荷,容易诱发心绞痛、心肌梗塞。另外患有癫痫、眩晕症、高血压、肺气肿的病人,也不宜爬山。

忌天未亮时登山。秋季清晨气温低,室内外温差很大,受到冷空气的刺激,容易发生血管痉挛,诱发心脏病或高血压,尤其是老年人一定要注意。最好天亮后吃过早饭再爬山。

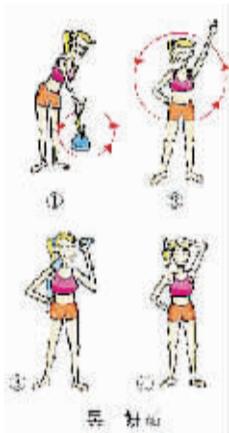
出发前喝点水。早晨人体血液黏稠度高,登山前不渴也要喝一杯水,既可稀释血液,又可减轻运动时的缺水。途中也莫忘随时补水。

速度要先慢后快。爬山前最好做些简单的热身活动,刚开始速度要慢,随后逐渐加大强度。登山是一种耐力运动,速度太快会过度消耗体力,甚至出现意外。爬山的高度和时间都应根据自己的体力情况而定。注意休息方法,爬山中途休息应长短结合,短多长少。短休息控制在10分钟以内,以站着休息为主。长时间休息可在20分钟以内,但不要马上坐下,应站一会儿再坐下休息。休息不要躺着,停下时最好别脱衣服,以防着凉。

护肤防止日晒。登山时汗水和油脂分泌较多,此时要准备一条干毛巾不时擦汗,休息前,可用温水和护肤香皂洗脸。秋季紫外线较强,为防止阳光暴晒,最好戴顶帽子遮住日光照射,或适当擦些防晒霜。

随身带些外伤药。爬山容易摔伤,应随身带一些外伤药。如创可贴、紫药水、药用酒精棉球、跌打损伤药等。还可准备一块丝巾,在必要时可做绷带用。

(王建霞)



4个小动作 肩膀变轻松

1.提重物旋转法

做个沙袋提在手中,上身向前自然弯曲,肩膀自然下垂,手持沙袋画圈,先顺时针旋转,然后逆时针旋转。锻炼过程中,沙袋的重量逐渐增加,从1公斤开始直到10公斤。这项运动叫提重物牵引,有牵拉肩膀的作用。

2.对墙画圈法

面向墙壁,伸直手臂,做画圆圈动作。经常重复这个动作,对肩周炎的预防和治疗将会有很大帮助。

3.拉毛巾疗法

拿一条长毛巾放在身后,两手各拽一头,一手在上,一手在下,像搓澡一样上下运动,动作可由小到大,每天坚持几次,有助于改善肩周炎的状况。

4.上肢绕脖子

闲坐的时候,将两只胳膊分别从前向后,或从后往前用力做绕脖子的动作,对肩周炎具有预防和治疗的功效。

(张丽红)

2008年《鹤壁日报》《淇滨晚报》开始征订了!



鹤壁人看咱自己的报纸

《鹤壁日报》全年订价:190元
《淇滨晚报》全年订价:88元

征订热线:3319180
邮政局淇滨收投分局:3339882
邮政局山城收投分局:2622583

邮政局鹿楼收投分局:3973151
邮政局中山收投分局:2312635
邮政局鹤山收投分局:2812404