

初秋多运动可防疾病解“秋乏”

初秋时节,天气渐渐凉爽,但气候忽冷忽热,让人感觉不适。而且夏秋换季时,一些慢性病如过敏性鼻炎、慢性胃炎等也易发作。多事之秋如何保健,今天就从运动的角度来说。

运动帮助解“秋乏”

刚刚过去的盛夏,人的皮肤



湿度和体温升高,大量出汗使水盐代谢失调,胃肠功能减弱,心血管系统的负担增加,人体过度消耗的能量得不到及时有效的补偿,失去了较多的“老本”。

秋季气候凉爽宜人,人体出汗减少,体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态,人体因此感到舒适,并处于松弛的状态。随之而来,机体有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的“秋乏”。它是补偿盛夏季节带给人超常消耗的保护性反应,也是使机体在秋季得以恢复的保护性措施。

此时,通过适当的运动,可以使我们的身体尽快度过“秋乏”的调整期。其次,保证充足的睡眠。睡眠不仅能恢复体力,还是提高身体免疫机能的一个重要手段。

慢性胃炎常摩腹

入秋以后,天气渐凉,是胃

病的多发与复发季节。患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。运动能够改善胃肠道的血液循环,以增强胃肠的适应性,减少发病率。

摩腹 用右手的掌心在腹部按顺时针方向做绕圈按摩,也可从上腹往下腹缓缓按摩。每天可进行3至4次,每次5分钟左右。通过腹部按摩,可以促进胃肠的蠕动,增加胃液的分泌,有利于食物的消化和吸收,同时可以减轻腹部胀痛。

散步 适合中老年慢性胃炎患者的运动疗法。散步时,机体的整个内脏器官都处于微微的颤动状态,加之配合有节奏的呼吸,可使腹部肌肉有节奏地前后收缩。横膈肌上下运动,给胃肠起到一种有益的按摩,能促进胃肠的蠕动,从而起到

提高胃肠消化功能的效果。

打太极拳 打太极拳可以促进腹腔的血液循环,改善胃部的营养状况,增加胃肠的蠕动。如果长期坚持打太极拳,可以促进慢性胃炎患者炎症逐渐消失,使胃肠功能逐渐恢复正常。

增强体质防鼻炎

由于气候变化,人体的抗病能力会有所下降。比如有些人的过敏性鼻炎易在初秋发作,出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状,影响日常生活和工作。

每天运动30分钟 有助提高身体的抵抗力。运动时血流增加还可以使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺等器官发挥最优功能。

瑜伽 瑜伽动作配合呼吸法可放松胸部肌肉,使肺吸入更多氧气,有利于对呼吸道的清洁,降低过敏性哮喘的发生。

按摩 头部按摩有助于扩张鼻腔,促进鼻内分泌物的排

出,缓解过敏性鼻炎。

蒸脸 将沸水倒入大口碗内,把脸置于其上约15分钟,或将热毛巾盖在面部,有助于治疗过敏性鼻炎。

运动适量防秋燥

秋季运动量与夏季相比可适当增大,运动时间也可加长,但要注意循序渐进。可以根据自己的体质和爱好,选择散步、健美操、球类运动等适合在秋季进行的项目。

在进行“动功”锻炼的同时,可配合“静功”,如内气功、意守功等,动静结合,动则强身,静则养神。由于人们在秋天容易疲乏,所以在运动后要注意休息,以恢复体力。对于老年人、儿童和体质虚弱者来说,要防止出汗过多,阳气耗损。

秋天干燥,对于运动者来说,每次锻炼后应多吃一些滋阴、润肺的食物,如梨、蜂蜜等。若出汗较多,可适量补些盐水。

(康舟)



当心“快餐综合征” 诱发口腔疾病

快餐,随着现代都市生活节奏的加快应运而生,并迅速成为现代人生活中不可缺少的重要部分。许多人认为西式快餐营养丰富,长期食用有益。尤其是大中城市的上班族,由于工作紧张,经常就近吃快餐。殊不知,他们会患上“快餐综合征”,进而诱发各种口腔疾病。

为什么会引发口腔疾病呢?由于长期吃快餐,品种单一,营养不全,使舌头失去了敏锐的味觉,表现为咽痛、口臭、口腔溃疡、牙痛、痰多、腹胀及烦躁多梦等症状。中医认为是饮食不节导致胃积滞化热、肝胆不和。因此,上班族对待午餐一定要谨慎、重视,不要随便凑合,预防“快餐综合征”。

午餐要尽可能多变换花样,不要为了省事老是吃一种食物,有条件时可多食富含维生素和微量元素的食物,多喝水,可选择一些清热的饮料,预防上火症状。这样即可预防减少口腔疾病的发生。

(吴鹏)

热烈祝贺我市“顶呱刮”即开型体育彩票中出10万元大奖。

睡眠问题目前已经成为全球化的话题。据英国媒体报道,一项新的调查发现,50%的英国人每晚睡眠不足6个小时,18%的人睡眠甚至不足5个小时。英国爱丁堡睡眠中心医生克里斯·伊济科夫斯基发现,睡眠不足的人中3/4早起后感觉筋疲力尽,1/4会因过于劳累不得不提前下班。因此,英国爱丁堡睡眠中心给睡眠不足者提了10个改善睡眠的建议。

1.少吃多餐:一些失眠者往往会在凌晨3点左右醒来,这很可能是因为血糖降低,机体开始分泌肾上腺素所致。对

专家教你睡得好

此,营养学家玛丽莲·格兰威尔建议:最好在白天稳定血糖,每隔3个小时吃些东西,但一次不要吃太多;如果睡前感到饥饿,不妨喝点甘菊茶,吃点燕麦饼干。

2.关掉手机:打电话或发短信会让人过度兴奋,这很容易导致失眠。因此,如果没有紧急事情,最好晚上关掉手机。

3.清理大脑:在你的床边

放好纸和笔,把你的焦虑随时写出来,这样你就不再那么担心,可以安然入睡了。

4.听听催眠歌曲:睡觉时,听听催眠歌曲,它会播放出如“睡觉是自然的过程,睡眠很轻松,很好……”之类的话。这样,你就会慢慢陷入这样的情境中,有助于尽快入睡。

5.生活有规律:养成规律

的作息间有助于调节睡眠周期。

6.把洗澡水温调低:睡前热水浴会使体温暂时升高,然后又自然下降,可能会影响睡眠。所以,洗澡时把水温相对调低一点,减少身体适应温度变化的过程,可以让你睡得更好。

7.做深呼吸:可以做深呼吸,用5秒吸气,然后屏住呼吸

5秒,最后吐气,重复3次。此动作可以产生令人放松的物质——内啡肽,让大脑尽快平静下来。

8.晚上不玩游戏:年轻人睡觉前不会受游戏中明亮闪烁屏幕的影响,但是大多数人会觉得过于兴奋,睡觉时大脑还在高速运转。

9.保持脚部温暖:保持脚部温暖能够提高睡眠质量。

10.遵守20分钟规则:如果你躺下20分钟都无法入睡,那就起床做点别的事情,直到有睡意再躺回床上。

(王凌杉)



2008年2月8日大年初二,一款名为“水宜生”的神奇水杯亮相中央电视台《走进科学》栏目,全国亿万观众通过电视荧屏认识了这款能够制造健康好水、缔造品质生活的高科技专利产品。“水宜生”发明人杨博士在电视节目里讲解健康、环保、抗氧化的现场实验让观众对碱性还原水迅速改善酸性体质、清除自由基(衰老因子)的神奇功效赞不绝口。一时间,“水宜

好水添动力,好水添活力,好水喝出一身轻 今年流行饮水养生,水宜生时尚养生杯 掀起亲情欢乐送

生”迅速成为国内各大网站,报纸、电视台竞相报道的热门词。用水宜生,喝健康好水,拥有品质健康好生活,已经成为2008年人们传递友情、亲情、爱情的最佳方式。

珍爱生命,关注健康。看看父母,拜访亲友,顺便为他们送上神奇水杯“水宜生”,也送去你的健康祝愿,让所有你关心的人都喝上健康好水,健康一生!

妻子送我水宜生:健康排酸添活力



曾有一位成功人士诉说发自内心的苦闷:“身体是革命的本钱,也是家庭幸福的基石,几年的拼搏让我从想喝不沾到想一天两包、酒可斗量,事业蒸蒸日上,身体却越来越差。将血脂、脂肪肝、容易感冒,血怎么量都是高,大同小异却没有,小毛病连续不断。我也想戒烟戒酒,加强运动,但繁忙的工作,无处不在的应酬,郁闷!我现在很为自己的身体担心……”烟酒、大鱼大肉、熬夜、加班、缺乏运动、紧张、焦虑……是现代精英人士的生活常态,这

些不良生活习惯无时无刻不在蚕食着精英们的体质,危害着他们的健康!水宜生微电解制水器能迅速将普通水转变成具有弱碱性、负电位、小分子团等特性的健康好水,让你随时随地通过喝水就能够中和体内酸毒、清除自由基,保护健康体魄。北京某房地产公司的张总这样评价水宜生:“当初老婆送我水宜生的时候我还没怎么一回事。有一次应酬客户喝了很多酒,我头疼、胃胀又烧心。回到家,老婆让我连喝了几杯水宜生生活性水,没想到身体马上就舒服多了,现在我每天不管到哪儿都带着水宜生。”

男友送我水宜生:饮水排毒好身材



爱时尚的林小姐是一位典型的现代职业女性,在电脑前坐就是一天,加班熬夜也是常事儿。工作压力、电脑辐射、没时间运动让还不到30岁的林小姐不得不面对面部色斑、小雀斑和腹部赘肉的烦恼。“多亏了男朋友送我水宜生!”林小姐兴奋地说,“听说用这个神奇水杯喝水就能够去

脂溶油,清除自由基,男友马上就送我了一个。现在我再也不用担心电脑辐射和身材走样了,每天只要喝杯水就能够轻松应对!我用了还不到一个月,明显感觉小脸平了许多,脸部皮肤也清爽多了!现在,只要一拿起水宜生就能感受到男友对我无微不至的关爱!”

儿子送我水宜生:神清气爽精神好



父母年纪大了,身体健康是儿女最关心的。随着年龄的增长,人体新陈代谢逐渐变慢,体内沉积的酸性垃圾越来越多,血液也变得越来越黏稠,健康风险大大增加。俗话说:血毒万病生,万病由酸起。我们常吃的鸡鸭鱼肉都是酸性食物,所以为了健康,很多老年人都不敢大口吃肉,总是要

考虑自己的血脂、血压、血糖等指标。退休教师张阿姨说:“中老年人要多吃蔬菜水果等碱性食物来中和体内的酸性废物这些健康常识我们都知道。可有时候很难真正做到。现在有了水宜生就简单多了,每天只要用它喝水就可以中和酸毒,降低血脂,促进新陈代谢,改善微循环,同时它产生的宜生活性水还具有延缓衰老的功效呢。儿子送给我的这台水宜生真是太好了。”

水宜生 微电解制水器



水宜生微电解制水器是采用先进的纳米技术,将高纯生化富氧、特种稀土材料以及从火山岩矿石中萃取的有益成分,在高温状态下融合制成一种具有卓越的光、电、力、磁、热、催化及催化氧化性能,集净化、矿化、活化于一体的高科技功能复合水处理材料产品,它在水室中的电解,可产生亿万级负电位,产生二三十万个微电流,能对所产生很好的负电溶解,在瞬间将普通水变成符合世界卫生组织好水标准的水宜生生活性水,还原和除毒,清除自由基。

弱碱性:迅速中和体内酸性废物,调节人体的酸碱平衡,维护健康酸性体质,预防疾病。

负电位:具有强弱的还原性,能有效清除体内过剩的自由基,保持青春,延缓衰老。

小分子团:有效增强溶解、乳化、渗透力,能有效改善人体微循环,促进新陈代谢。

富含氧:提供人体细胞所需养分,活化细胞,增强自然免疫力,增强免疫力。

矿物质和微量元素:比例适当,便于人体吸收,促进人体健康。

品质生活品质水,好水喝出真健康,选择水宜生,小水杯让您整体健康!

水宜生 北京水宜生科技发展有限公司 厂家授权专卖,谨防假冒
网址: <http://www.sysbj.com.cn>
新城区翠莎购物广场一楼东门水宜生专柜 老区联华地王百货负一楼中厅水宜生专柜
贵宾热线: 3338633 13323926333 即日起赠送2008养生宝典“健康与长寿的奥秘”