



春季晨练要有“阳光意识”

晨练目前已经成为市民锻炼身体的重要选择,但错误的晨练时间可能会对身体造成伤害。专家提醒,春季户外晨练一定要有“阳光意识”,太阳出来以后再外出锻炼才最健康。

部分人会认为清晨时空气是“清新”的,这是一种误解。重庆市气象局的专家告诉记者,春季日出之前地球近地面通常会出现逆温层,导致空气污染物无法扩散,黎明之前的时段一般是一天中空气污染最严重的时候。同时专家提醒,植物叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用,如果

在日出之前晨练,此时阳光还没照射到叶片上,一夜没有进行光合作用的植物附近,非但没有新鲜的氧气,相反倒积存了大量二氧化碳,不利于身体健康。

市民外出锻炼需要有“阳光意识”,选择在太阳出来半小时后进行锻炼,既可以使身体在短时间内充分受热,避免清晨寒气的侵袭,又可以通过晨练接受一定时间太阳紫外线照射,杀死皮肤上的细菌,刺激骨髓的造血机能,改善贫血症状,真正起到一举两得的功效。

(李松)

科学家测定 周口店北京人“年龄” 老了 20 万岁

因为测定了比较准确的同位素“年龄”,出土于我国北京周口店的北京猿人头骨,登上了3月12日出版的英国《自然》杂志的封面。

我们终于比较准确地知道,原来我们的老祖宗“北京人”早在距今约77万年前,就在周口店繁衍生息了,较此前历史教科书上的“约50万年前”的估计“老”了20多万岁。运用目前世界上最先进的加速器质谱测年方法,论文通讯作者、南京师范大学地理科学学院沈冠军教授与其合作者,对北京周口店古人类遗址地层年代做了迄今为止最精确的测定。

从小我们就在历史教科书上读到:“约50万年前,距北京城约50公里的北京市房山区周口店龙骨山的周口店北京人遗址,已有人类活动。”当时限于技术手段,考古学家只能给出“约50万年”这样一个“毛估



躺着思考问题思维更敏锐 可更快得到答案

站着想不出来,那就躺下试试。科学家试验发现,躺着是思考的最佳方式。

临床试验表明,同站立或坐着的姿势相比,当人们躺在床上或沙发上时,他们解决问题的速度会更快。

科学家发现,去甲肾上腺素——在压力下大脑产生的自然激素,能够干扰脑细胞的活动,降低人们叙述和

推理时的注意力。人们站立时会触发大脑产生反应,这种反应会产生更多的去甲肾上腺素。但躺着则能降低这种激素的浓度,有助于更清醒地思维。此外,当人们躺着时,大脑的血液流动会比站立时更加顺畅,有利于大脑供血供氧,大脑会更清晰地浮现出日常生活的点点滴滴,头脑中有更多的空间供思考。

(家保)

专家归纳完美早餐方案: 营养健康“三杯水”

第一杯:纤维水帮助肠胃做运动

人体经过8小时睡眠,消耗了大量的水分和营养,早晨起床后处于一种生理性缺水状态,在开始一天的活动前,最好喝250毫升暖开水,以补充水分让肠胃慢慢恢复活动。若在水中加入适量膳食纤维粉,可帮助调节肠胃,排毒畅通。膳食纤维来源于蔬果,主要作用是平衡肠道正常菌群,维持消化系统和肠道健康,并有助于稳定血糖水平。每天摄入足够的膳食纤维还有助身体减少对食物中油脂的吸收,达到更好的减重和排毒目的。

第二杯:调制一份美味又营养奶昔

应对职场动荡和压力,迎接学业中的挑战和未知需要时刻补充能量,一杯富含营养蛋白和各种矿物质的细胞营养餐能帮助你保持精力充沛。如果没有时间烹调传统的早餐,那就

自己动手打造营养早餐吧,将蛋白粉加入豆浆、牛奶并根据个人的口味爱好,再加上喜爱的水果或果仁一起搅拌,几分钟内,您便可轻松调制出一杯营养齐全、易于消化、美味可口的营养早餐。

第三杯:上班之前喝杯草本茶

现在的上班族工作强度高,而休息时间相对少,许多人进入办公室便觉得精力不济,易感疲倦。专家建议在上班之前或工作间息,喝一杯健康时尚的草本茶。红茶和绿茶提取物中富含茶多酚等成分,具有抗氧化作用,能帮助促进新陈代谢,让您保持充沛的精力。

俗话说:“早餐要吃得像皇帝”。早餐吃好,对于一天的意义非常重要。“三杯水”的方法不仅简单易操作,而且营养齐全,读者们不妨试一试!

(南方)

专家提示 选牙刷注意 4 标准 可延缓口腔老化

要想拥有洁白的牙齿、健康的口腔,就要选好牙刷。一把合适的牙刷,甚至比牙膏更重要。

如今,市场上的牙刷各式各样,在牙刷的保健功能上也不断推陈出新,有的将牙刷毛做成凹凸型刷头,有的把牙刷柄造成流线型。那么,最健康的牙刷究竟什么样呢?上海交通大学医学院附属第九人民医院牙周病科副教授尹元正告诉《生命时报》记者,好牙刷,要符合以下标准。

牙刷头前端应为圆钝形。市场上那些刷头方形、三角形的牙刷最好不要买。美国牙科医学会(ADA)推荐了牙刷头规范,即牙刷头的长度应为2.5—3.2厘米,宽度为0.8—1厘米,有2—4排刷毛,每排5—12束刷毛,牙刷头前端应为圆钝形。

每组牙刷毛要等高。现在的牙刷中,两侧刷毛弯曲而中央区域刷毛较短的比较少见,但研究表明,这类牙刷清除菌斑的能力并不大。因此,建议还是选牙刷毛等高的牙刷。

多束刷毛更好。牙刷毛通常呈束状排列成3—4排,多束刷毛更有利提高清洁效率。刷毛顶端球形化可避免平直切割末端造成的牙龈摩擦。

牙刷不要选硬毛的。选择牙刷时,用手指压一下刷毛,如手指有刺痛感则表示太硬,不宜选用。

刷柄与刷头有一定角度。牙刷手柄应该与手形匹配,目前市场上有直线型和角度型两种。临床研究表明,直线型使用时,用力不好掌握,而角度型更容易到达菌斑清除区域。一般刷柄与刷头的角度以17度—20度为宜。

此外,还有一些牙刷是针对特殊人群的。例如牙周病人可以选择牙间牙刷和牙龈按摩牙刷,手脚活动不便的人,可以选用电动牙



刷。

对于市场上出现的一些美白牙刷,尹元正指出,牙刷设计应该围绕高效清除牙菌斑、维护口腔健康的主题展开,任何牙刷都不能因附带功效而偏离正题。美白牙刷可能在清除牙面色素上有一定功效,但也可能伤害牙体硬组织和牙龈。

最后,尹元正还提醒大家,不仅要选择一把健康的牙刷,还要学会正确的刷牙方式,这样才能延缓口腔老化的进程,让你晚掉几年牙。

(唐珍)

容易发怒的人应该多吃蔬菜

现实生活中,有的人很容易发怒,周围的人都只知道此人脾气大,却很少想到此人很可能是患了一种疾病。中医将容易发怒称为“善怒”,是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状,又称“喜怒”、“易怒”,属于疾病的范畴。

中医理论认为:“肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。”意思是说,肝属于刚强、躁急的脏器,喜欢舒畅柔和的情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有关,主要为肝郁气滞、肝火上升、脾虚肝乘等三种症候。

肝郁气滞所引起的善怒在饮食上可多吃些具有疏肝理气作用的食物,如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。

肝火上升所引起的善怒,除戒烟限酒、

忌食甘肥辛辣的食品外,要适量多吃清肝泻热的食物,如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

脾虚肝乘引起的善怒要以健脾理气为主,饮食上应多吃一些有健脾益气功效的食物,如扁豆、高粱米、薏米、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

中医认为,过度的情绪反应会损伤人体的脏腑而引发疾病。我国传统的精神养生法对克服不良情绪有很好的效果,可通过自身的调节而平息怒气,但当情绪特别激动时,也应该通过异地发泄、理智消解、转移注意力等方法来消除怒气,使心情得以平静。

(劳动)



发性热性食物春季宜少吃

春回大地,万物复苏,人体生理机能和新陈代谢开始活跃。天津中医一附院营养科主任李艳玲表示,“春”为四季之首,万象更新之时,饮食上应配合此时节特点,适当多吃果蔬,少吃“发性”、“热性”食物。

李艳玲说,肝脏在五行中对应“木”,春季草木繁盛,故春季主肝,是养肝、护肝的大好时节。用枸杞子、葡萄干、龙眼、大枣、糯米、山药等熬粥,适当多吃有利于肝脏健康。春季肝气旺盛,相对就会影响脾脏和胃的消化吸收功能,因而应格外注意“少油盐等调味剂和少动物性食物”的清淡饮食原则。绿色蔬菜富含多种维生素和微量元素,可补充

人们在冬季此类营养物质摄入的不足,是很好的春季食物。菠菜、春笋、豌豆苗等宜适当多吃,保证每天500克各类蔬菜和200克各种水果的摄入。

此外,春季鲜花盛开,空气中会弥漫大量花粉,是各种过敏性疾病的多发季节。有过敏性疾病史者和过敏体质者,此时要注意“忌口”,少吃或不吃虾、蟹、香椿叶、咸菜等“发性”食物,否则易诱发或加重原有疾病。再者,此时节阳气上升,因而,羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、炒瓜子儿以及辛辣刺激食物等“热性”食品也应少吃,否则会导致身体“上火”,不利于健康。

(任勇)

英国研究发现: 学生参加考试前喝杯水 可发挥更出色

考试成功的秘诀也许很简单——考前喝杯水。据英国媒体3月14日报道,研究者发现,考试前喝杯水的孩子考试发挥会更好一些,其原因是喝完水后大脑细胞信息流通会更顺畅。

在一项调查中,东伦敦大学的研究者研究了两组7岁到9岁之间的男孩和女孩。一组的孩子喝了250毫升的水。20分钟后,所有孩子参加了测验。测验结果是,喝过水的成绩比没喝水的孩子高34%;在另外一个更难的翻译测试中,喝过水的成绩比没喝水的孩子高23%;最后在要求从一个序列中删除部分指定字母的测试中,喝水的孩子也高出了11%。

“不过评定发现这两组孩子的瞬

时记忆力没有明显不同。”研究者卡罗琳·埃德蒙博士说:“在一系列测试中,喝过水的孩子明显表现得更出色些,我们认为多喝水有益于提高孩子的认知能力。”可能水分会有效改善大脑细胞之间的信息流通。同样,早前有研究表明喝水会改善成年人的智力。

另外一项研究还表明,每个星期让十几岁的男孩吃1次鱼会提高他们的智商。有规律吃鱼的15岁孩子在IQ测试中明显比不经常吃鱼的孩子表现好,来自瑞典大学的研究者说。许多研究数字也已经表明,吃鱼可以阻止认知能力减弱的速度,怀孕期间吃鱼多的孕妇,婴儿也更聪明。

(裴帅)



上海: 现代都市病致肾病高发

3月12日是世界肾脏病日。上海市瑞金医院公布了近日完成的慢性肾脏病社区流行病学调查报告,上海市区慢性肾脏病的发生率已经高于全国其他地区,而这些患者中竟有九成以上并不知道自己患肾脏病。

根据调查,上海城市社区18岁以上人群慢性肾脏病的患病率为11.8%,上海肾脏病的发病率已经接近美国,而且在肾脏病人中,慢性肾脏病3期的病人比例最高。对治疗而言,慢性肾脏病3期是最为关键的阶段,一旦进入4期之后,治疗的效果将大打折扣,甚至将面临肾功能衰竭的危险。

从报告中发现,导致上海市肾脏病近年发病率高的主要因素是高血压、糖尿病等现代都市病高发。腹部脂肪过多的人肾脏功能比较差。在慢性肾脏病3期的人群中,有66.4%的人患有高血压,35.7%的人有尿酸血症,26.4%的人存在贫血

症状,25.7%的人身材属于腹型肥胖,22.1%的人是糖尿病患者。让肾脏科医生不安的是,在上海市一部分医院内,高血压或者糖尿病专科的医生并不要求患者去接受尿检或肾功能检查,许多转入肾脏专科的病患病情大多已进入中末期。“如果血压、血糖控制不好,将对肾脏产生相当大的损害。”参与此次调查的肾脏科医生王伟铭说。

据了解,高血压、糖尿病等慢性病都会对人体的血管功能造成较大损害,而肾脏内的肾小球本身就属于血管组织,人体1/3的血液会经过肾脏循环。因此,血管功能发生异常,人体的肾脏功能必定会有影响。主持研究的瑞金医院肾脏科主任陈楠教授提示,如果市民患有高血压、糖尿病、高尿酸血症,或者有一个大大的“将军肚”,最好去医院做一个简单的尿样检查或者微量白蛋白尿检查。

(新晨)