



应酬族男性:喝酒太多内脏“很受伤”

根据北京一项 10 万男性参与的健康体检结果显示,脂肪肝发生率占到人群的 22.28%,而进一步了解得知,其中大部分为因工作需要经常外出“应酬”的男士。

此类应酬族男性夜以继日,觥筹交错,虽然明知“喝了伤身”,但碍于情面而死撑,直到喝倒为止,宁可对不起自己的身体,也不能对不起客户和朋友。

应酬族男性代表人物如: 公司销售、公

科学搭配三餐提升孩子记忆力

孩子聪明伶俐向来是父母的心愿,有些家长为此还使出浑身解数,在做各种训练之余,不忘买些所谓开发智力的补品。其实,大可不必如此。

据报道, 美国密歇根大学营养学家凯瑟琳·克劳斯提出,学会合理搭配饮食,就能有利于大脑发育,有效提高记忆力。

克劳斯称, 之所以均衡健康的饮食能增强智力, 源于食物中的某些营养素可以让大脑中的神经递质更有效工作。据此,克劳斯专门讲解了如何搭配孩子的一日三餐。

早餐 研究显示, 与吃早餐的孩子相比, 不吃早餐的学生在课堂上的表现会差很多。所以这一餐一定要吃好。克劳斯推荐,谷类可选择全麦食品、燕麦片或面包;为摄入蛋白质, 可选择吃一个煮鸡蛋; 配以新鲜水果, 而不是果汁, 因为前者包含更多的维生素、矿物质和纤维素;乳制品最好选择脱脂或低脂的牛奶、酸奶或奶酪。

午餐 现在很多学校会给孩子们提供配餐,但克劳斯建议,学生最好还是自带精心准备的午餐,以防他们摄入过多脂肪或糖分,

关、经理等。这类职业男性平时压力大、工作过度劳累、疲劳及焦虑、紧张、睡眠不好、运动少等易患肠胃疾病。如果“应酬饭”不断,膳食不均衡,生活不规律、免疫功能低下等会导致高血脂高尿酸血症,易肥胖,并引发高血压、心血管等疾病。

医生支招:男性易因高脂肪高蛋白饮食、过度酗酒、饮食睡眠不规律等引起脂肪肝,如果不及时控制与调整,会造成肝脏的严重损害。

白领族男性: 密闭工作环境成男性健康新隐患

某杂志社工作的程先生工作地点在一座漂亮的写字楼里,每天早上 9 时准时进去上班,下午 5 时下班。本来身体很好的他发现自己最近每天只要一进办公室就感到目眩头痛,越到下午快下班时越厉害,回到家就没事了。

专家分析, 工作环境不舒适和管理欠人性化也可能直接引起人体亚健康状态: 常见的如莫名其妙想发火、浑身不自在、没精神、耳鸣、眼睛酸累、思维迟钝、性欲减退等,这种也可以算作当今城市职业病的主流。

有专家指出, 目前许多城市写字楼都不同程度存在危害公共健康的污染: 空气质量大打折扣以及温湿度的控制、光照、通风状况和清洁程度等都有很大问题。不少看上去宽

导致下午无精打采,影响学习效果。

午餐要注意多样性,搭配不同种类、颜色和大小 的水果。这可以确保他们摄入多种维生素和矿物质,还不会因为单调而产生厌倦。碳水化合物应选择全麦食物如玉米饼,配上鱼肉或鸡肉。饮料尽量选择水、纯果汁、脱脂或低脂牛奶。

零食 不少学生放学回家后 would 感到饥肠辘辘,于是迫不及待地找零食。对此,克劳斯给父母的建议是“眼不见心不想”,就是不把那些对健康无益的零食买回家。可以准备一些将蛋白质与高纤维碳水化合物结合到一起的零食, 如全麦饼干配花生酱或用全麦面包做半个三明治; 另一个可口的零食是将酸奶与水果混合到一起。把这些零食放在孩子们容易看到的位置,让他们顺手就能拿。

晚餐 科学的晚餐有助于孩子睡眠,确保他们得到足够的休息。晚餐盘中,一半的位置应该留给水果和蔬菜,1/4 是低脂蛋白,剩下的是粗粮食品,如糙米或全麦面食。

(李凌锋)

敞明亮的密封写字楼,一年四季却几乎从未实现过空气很好的流通,对人体不利。

医生支招: 医生建议这类职场男性多参加户外活动,利用午休、茶歇等时间到办公室外面走走,换换气。

强体力劳作族男性:强体力活“腰肌”易受伤

“不少患者来骨科看门诊就直接告诉医生,腰不好了,性欲也降低了,有的甚至出现了功能障碍。”专家说。

专家解释道:“其实每个人到了一定年龄后,腰都会开始逐渐退化,腰椎间盘突出症的病理基础是退行性变和损伤,它随身体素质的强弱和劳损程度的不同,以及是否注意保养有关。”专家指出,按照正常来说,如果男性注意护腰,这个病更多见发生在老年时期,现在不少职业男性由于缺乏适量的运动,或者长期处于高强度的体力运动下,都会对盆骨造成伤害。

另外对于不少长期坐着工作的男性来说,腰部肌肉也可以说是“一线劳工”,此类人腰部肌肉组织不够结实、强壮,因此支撑整个上半身的正常“任务”对于腰来说,其实已经是很吃力的了。

医生支招: 男性,尤其是属于体力劳动者,在日常弯腰取物或无明显诱因的情况下出现腰痛、腿痛时,抬腿有明显疼痛感,就有可能



夏季炎热为孩子常备 4 种水

孩子最喜欢暑假,但吃冷饮、生冷蔬果、吹空调等容易让孩子身体出点小状况。当孩子身体出现问题但又没严重到需上医院时,中国中医科学院西苑医院杨力教授建议,夏天为孩子常备 4 种水。

杨梅泡茶缓解夏季泻 儿童夏季腹泻大部分都跟吃有关,吃东西不卫生,过于贪凉,加上孩子本身脾胃功能就不好,容易拉肚子。如孩子腹泻,除适当用止泻药外,还可买点杨梅泡茶缓解症状。《本草纲目》中指出,杨梅可止渴、和五脏、涤肠胃。因为它属酸性,酸性有收敛的作用,所以杨梅

常在空调房早晨多喝点姜汤

随着气温的升高,空调的使用率增高,患上空调病的病人也明显增多。专家提醒:常在空调房内的人多喝点姜汤,可以有效防治空调病的发生。

早晨是喝姜汤的最好时机

早晨是喝姜汤的最好时机,因为经过一个晚上,空调房内的寒气使体内寒凉加重,喝些姜汤可以驱散体内的寒气,帮助身体出汗,有效排毒。

另外,夏季由于人的胃液和消化液的分泌减少,抵抗细菌的能力减弱,在空调房内外的冷热刺激下易引起胃肠功能紊乱,导致病菌的入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。

姜性暖,能够温胃健脾。

生姜能发汗解表

据介绍,空调病患者与体内不出汗有很大的关系。中医认为,春夏养阳,指的是春夏之时,自然界阳气开发,养生者须补养体内阳气,使之保持充沛,阳气畅达。

而现在都市人群白天晚上呆在空调房内,虽然能享受到空调的清凉,但却导致阳气压制,阳气发散受

患上了腰椎间盘突出症,应当马上到医院检查诊断。另外平时要适量做运动,但不宜强度过大,只要增加适量的有氧运动,补充钙质,短期内即可恢复。建议每天做一次仰卧起坐,每次 10~15 分钟左右,动作缓慢,以没有感觉到任何不适为标准。

“夜猫”族男性:手脚冰冷,神经衰弱

有不少男性都属于“夜猫”族,夜深人静,正是他们工作和玩乐的好时光,或电脑前奋战到凌晨,在网络里游荡,或泡吧、唱 K、蹦迪……其典型代表人物如广告人、IT 人士、夜班司机、24 小时便利店员工等。

专家指出, 此类男性所通有的健康威胁可能如下:长期熬夜者,身体在超负荷工作,易出现功能紊乱、内分泌失调、神经衰弱、记忆力减退、头昏脑涨、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等问题。此外常熬夜的人生活不规律,极易患肠胃毛病,还常伴有腰膝酸软、手脚冰冷、失眠等症状。

医生支招:建立规律的作息时间,调整好自己的生物钟。如果因为工作不得不熬夜,中间应休息一段时间,同时要注意营养的补充。另外,夜班族白天最好充分休息,不要再安排其他工作。晚餐时多吃一些富含维生素 C 或含有胶原蛋白的食物,如水果和肉类。少吃辛辣的食物,同时少喝酒,多饮用些鲜榨果汁或豆浆等。(王尚)

“手边物”让平淡无奇的家焕然一新



近年来,手工十字绣在年轻女孩中流行开来。在任何的小商品市场里,你都能轻易找到这些用来制作的原材料。何不购买上一大幅十字绣,来挑战自己的耐性和定力。当你最终看到成品,并为他们搭配一款素色边框来装点墙面,是否有一种成就感油然而生呢。



墙面本身就装饰有涂料,而蓝白两色的壁纸则可以增添墙壁的色彩,让整个墙面设计变得富有创意。裁剪下两块长方形的墙纸打造成装饰画,再搭配上一把椅子和一个小边几,就能营造出一个优雅的私人休闲角落,让整个空间变得舒适而唯美。



去建材市场购买一块小小的原木板材吧,价格自然不会很贵。将其安装在沙发背景墙上,可以在上面放置各类装饰品,以及家庭成员的相片等,这里俨然成为了一个内容丰富的展示台。



穿旧的棉T恤,用旧的纺织家品弃之可惜,如何才能让它们焕发新颜呢?你需要准备的工具其实很简单,要掌握的工艺也并不复杂。首先就是挑选一款喷漆模具和丙烯颜料,这些材料在礼品店和美术用品商店里就能买到。接下来只需把模具固定在要画的位置上,均匀涂抹颜料即可。待画完后自然晾干,用熨斗熨一下,色彩则会变得更加艳丽。