

年后健康从排毒开始



07:30 开窗换气+吃早餐

这个时间地面温度已经升高,绿色植物也已经在阳光的照耀下生产出足够的氧气,是开窗换气的最佳时间。最适合到窗边伸伸懒腰,呼吸一天当中最清新、含氧量最高的空气。

早餐时间也到了,中医认为此时是胃经值班的时间,最适合接纳食物。食用含有丰富碳水化合物和蛋白质的早餐,如全麦面包、鸡蛋、豆浆、新鲜水果等,既可以为新的一天储备能量,又可以让你的全身皮肤看起来容光焕发。

而且,这还是你全身新陈代谢最旺盛的时候,脂肪不易堆积,可以自由享受美食。如果实在是起晚了,也要在起床后的1小时内吃早餐,千万不能等着和午餐一起吃,除非你想像日本相扑选手那样长膘,因为他们都是不吃早餐的。

08:00 补充维生素+饮水排毒

这是你补充维生素的最佳时间!因为经过早餐刺激,你的消化吸收能力此时最为活跃,能更好吸收维生素A、D、E等。

又一个饮水排毒的关键时间到了,此时轮到肝脏和皮肤排毒,一杯温水能清除有毒物质,替肝脏减负。

10:00 投入工作

这是工作的第一个黄金时间,你的大脑正开足马力,此时记忆力极佳,神经兴奋性很高,不易受到压力的负面影响。中医认为此时是脾经值班,所以体力最为旺盛,工作效率很高。

11:30 享用午餐

享用午餐的最佳时间来临!中医认为此时是脾脏运化最强的时间,消化食物和吸收营养的效果最好。午餐搭配要尽量均衡,既要有鸡肉、鱼肉等丰富蛋白质,又要有含维生素和矿物质丰富的绿叶蔬菜、新鲜瓜果。此时,午餐摄入的量也不要太多,否则会对你下午的精神和情绪造成负担。

13:00 适当小憩

你可以在此时打个盹,让工作了一上午的身体休息。由于此时,如果在办公桌边打盹,请准备睡眠颈枕,就是长途飞行时在飞机上用的那种颈枕。这样你就能坐在椅子上打盹,不必伏在办公桌上,既不会压迫眼球,又有益于颈椎健康。中医还认为此时是心经值班的时间,让身体进入睡眠状态能发挥养阳护心的功效。

14:00 喝咖啡+饮水排毒

14点喝杯热咖啡,既能促进脂肪燃烧,又足以唤起你的精力和体力,保证你在下午精力充沛,还能避免咖啡因代谢不完全而导

致你在午夜时分辗转难眠。

再一个饮水排毒的关键时间也来临了,此时轮到小肠经值班,喝杯温水能够稀释血液,帮助你清除血液中的代谢废物。

15:00 与人沟通

此时你的全身细胞已经重新振奋起来,思维和感觉都变得非常灵敏,而且这种灵敏能持续很长时间,是与人沟通的最佳时段。无论是难搞的客户还是挑剔的老板,这时和他们沟通,你应对和即兴发挥的水平会大大提高,能获得最理想的结果。

16:00 补充水果

这是女人一天当中体温最高的时候,最需要进食新鲜水果来补充水分、降低体温,同时滋阴润肤。此外,新鲜水果还为你的全身提供了能量,以减轻即将出现的饥饿感。不过,千万不要在餐后立即吃水果,否则水果的消化时间会被延长,在等到被消化吸收之前就已经在胃中发酵了。

16:30 晒太阳+饮水排毒

你正在为身材而苦恼?那么,16点30分,你应该到户外走动15分钟,晒晒太阳!此时的阳光以有益健康的紫外线A为主,可促使人体内生成维生素D,既有助于燃烧脂肪,又有益于骨骼健康,还能减少动脉硬化的发病率。心理学家还发现,这时候是女子一天中的情绪最低点,晒太阳能刺激大脑内的血清素分泌,让心情快乐起来,同时也防止因情绪低落而引发的零食依赖。晒完太阳喝杯温水是帮助肾脏排毒的好方法。

17:30 享用晚餐

此时享用晚餐,不用怕长胖。

排毒踩准时间点

因为这个时候你体内消耗能量的生物酶最活跃,而储存能量的激素分泌较低。而且,此时喝醉的可能性较小,喝下的酒精能最快代谢掉,不至于对肝脏造成伤害。因此,如果吃饭时需要喝点酒助兴,就把饭局定在这个时间。

19:30 户外散步

晨练不如暮练。这个时候你全身的交感神经变得活跃,体温随之上升,肌肉的力量和弹性都到达顶点,肺活量和心脏功能活跃,血液黏滞性最小,关节最灵活,整个身体处于最主动的燃烧脂肪的状态,再加上雌性荷尔蒙分泌增加,心情也变得更加愉悦,因此到户外快走散步20分钟或遛狗20分钟,能最大限度地燃烧脂肪、释放压力,还能更好地调节你体内的生物节律。

21:00 睡前沐浴+听音乐

一场热水浴能让你的四肢百骸、甚至每个细胞都得到享受,但也会使你的体温升高,偏偏优质睡眠只会在你体温下降后来临。因此21点是你睡前沐浴的最佳时间,2小时的时间间隔正好让你的体温降至适宜睡眠的温度,不会影响大脑内睡眠激素的释放,保证你在23点甜甜入睡。如果你迫不得已只能在临睡前沐浴,那么你可以在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟,有助于体温回落,帮你迅速进入梦乡,获得优质睡眠。这个时候还是人体免疫系统自我修补的时间,边沐浴边听放松的音乐有助于增强细胞免疫力,因为音乐释放的β波可以刺激脑垂体,促进淋巴排毒。

22:00 补钙

这个时候吃钙片能够最大限

度地被身体吸收,当然,钙片还能发挥镇静安神的作用,有利于稍后的睡眠。

22:30 美容护肤

此时皮肤的新陈代谢最为旺盛,因此使用面膜或护肤品的美容护肤效果也最好。还等什么?快使用你最心仪的洁面产品,好好洗个脸,再涂上最有效的护肤乳霜,能起到事半功倍的效果。

23:00 睡眠

中医认为23时是昼夜更替、阳气最弱的时候,女人尤其需要通过睡觉来养肝护脏。熬夜的话,就会影响肝脏造血和排毒,延误全身脏腑的大扫除,大大影响你的肤质、身材和健康。最新研究还发现,手机辐射会阻止大脑进入深睡眠状态。因此,如果你想好好睡一觉,那就要把手机放在床边。如果实在迫不得已要熬夜,也一定要在熬夜后的12小时内补足睡眠,在第二天早上多睡一两个小时,最好再午睡半小时。(陈川)



常给坏习惯找的十大借口

健康容不得半点马虎,如果为了一时之快自欺欺人,放纵自己,身体只能越来越差。近日,美国各科专家共同总结了“10大最常见健康坏习惯的借口”,提醒你别再抱有侥幸心理。

借口1:“我早餐、午餐都没吃,晚餐可以多吃些。”工作繁忙时,很容易出现这种情况。很多人认为晚上“补”回来就不会有什么影响,殊不知,这样反而会导致体重超标。研究发现,不吃早餐的人更容易有饮食过量及吃高热量零食等不健康习惯。营养专家介绍,不吃早餐会导致体内营养缺失,影响一天的新陈代谢。

借口2:“我整天忙个不停,就不用再锻炼身体了。”美国运动生理学家厄夫·鲁本斯坦博士认为,即使你整天忙忙碌碌,运动量仍然不够。开车上班、看孩子等,都无法获得像快走和慢跑等运动带来的健康益处。美国疾病预防控制中心建议,成年人每周至少进行150分钟中等强度的运动,外加一定量的肌肉力量训练。

借口3:“我工作精力旺盛,不需要休假。”美国家庭与工作研究所调查发现,只有60%的员工会带薪休假,每年休假超过13天的人,生病、患抑郁、出现睡眠问题的几率更小。休假还可以降低冠心病等疾病的致死风险。

借口4:“成年后就不需要那么多的睡眠了。”美国国家睡眠协会建议,无论年龄大小,都应保持每天7~9小时的睡眠。美国纽约行为睡眠医学专家谢尔比·哈里森博士认为,随着年龄的增加,人们浅睡的时间更长,睡眠更容易被打断,但是睡眠时间的总体需求量基本未变。如果成年后夜间

睡眠变少,可以通过适当午睡补充精力。

借口5:“我很少出门,所以不必防晒。”美国皮肤病专家乔尔·施莱斯辛格博士表示,很多人认为只有长时间待在户外才需要防晒,其实,即使偶尔出门也要涂抹防晒霜。由于紫外线会透过窗户进入室内,所以在室内也同样要注意防晒。

借口6:“要想有精神,就喝咖啡。”盖恩斯博士表示,虽然咖啡因有助于提神醒脑,但它只能起到暂时缓解的作用。没精神时,最好选择一些健康的零食,如低脂酸奶、一根香蕉、半块鸡肉三明治等,来提高能量。

借口7:“偶尔抽一两根烟,对身体没多大伤害。”美国加州肺脏学家大卫·尼尔森博士表示,抽一支烟就会对呼吸道和血液系统造成影响,加重炎症,导致血氧量下降。如果总是时不时地抽两根,还会削弱身体免疫力,对呼吸及心脏功能造成损伤。

借口8:“晚上喝几杯,睡得更香甜。”哈里斯博士表示,睡前小酌可能有助入睡,但是很容易让人在半夜醒来,即使一觉睡到早上,也不解乏。

借口9:“更年期后都会发胖,运动也没用。”鲁本斯坦博士表示,更年期后身体发胖并非不可避免,少吃多动即可控制体重。

借口10:“服降脂药后,想吃啥就吃啥。”盖恩斯博士表示,健康饮食可降低用药量,而药物却无法替代健康饮食。美国梅奥诊所建议,血脂高的人应多吃高纤维食物、欧米伽-3脂肪酸、坚果和橄榄油等,有助于降低血脂。(魏升华)

1岁后戒掉奶瓶



我们常看到,有的孩子都能熟练吃饭了,可还在用奶瓶。近年来,越来越多的研究发现,使用奶瓶时间过长,会给宝宝带来牙齿发育不好、肥胖、协调能力差等诸多问题。儿科专家建议,从婴儿1周岁开始,就要逐渐减少使用奶瓶的次数,最晚不超过1岁半。

长期使用奶瓶给宝宝带来的不良后果有三。第一,不利孩子上下颌骨、牙齿发育。口腔科门诊发现,大部分牙齿咬合不正都与长时间使用奶瓶有关。另外,长期使用奶嘴,会因嘴部用力吮吮,使上颌和舌头受到挤压,牙齿发育时也会被挤向后方。而1岁后,是孩子牙齿发育和语言学习的关键时期,如果此时仍未戒掉奶瓶,就可能造成说话时含混不清。第二,易导致肥胖。美国爱因斯坦医学院的一项研究显示,24个月大时仍使用奶瓶的孩子,5岁半时肥胖的

发生率是22.9%,而不用奶瓶的孩子肥胖发生率仅为16.1%。第三,长期使用奶瓶的孩子,由于不能较早学习用杯子,会导致手部缺乏功能锻炼,影响运动能力。

儿科专家建议,孩子10个月后,就要慢慢练习用杯子喝东西,直到戒掉奶瓶为止。宝宝自己用杯子喝水可以训练其手部肌肉,发展手眼协调能力,对身体发育及认知能力的提高都有帮助。

如何成功帮助宝宝戒掉奶瓶呢?刚开始,可改用鸭嘴杯代替奶瓶。第二步,从鸭嘴杯过渡到水杯,这段时间最好控制在两个月之内。水杯最好选择有手柄的塑料水杯。两个月后,如果宝宝还是不习惯直接用杯子,可再改用吸管杯。使用吸管时,孩子的舌头会前伸,舌头和牙齿的位置更容易摆正。一般2岁后,宝宝就能自如地自己喝水了。(任冲)

养生厨房

春节过后刮油减肥清肺美食

编者按:蛇年春节假期在祝福声和美食中告一段落,是不是在这个假期吃了很多油腻的东西,开始担心自己要发胖了呢?是不是在走亲串友的时候感觉自己吸进了不少尘埃雾霾呢?小编为大家列出了三道刮油减肥的食谱和三道清肺润肺的食谱,一起把我们在这个假期吃进去的油腻和吸进去的尘霾“逼”出来吧!

刮油减肥食谱:

鸡蛋蔬菜饼

原料:中筋面粉120克,鸡蛋1个,冷水180克,牛奶120克,小白菜2,3棵,葱、姜少许,胡椒粉、盐少许。

做法:

- 1.先来做蛋糊,将面粉、鸡蛋、清水、牛奶混合搅拌均匀,醒15分钟左右。蛋糊做好后还是可以再调浓稠度的,自己根据情况加冷水调节就可以了。
- 2.小白菜洗净,切末,葱姜也切末。
- 3.锅内加入少许油,加入葱姜末炒香,再加入小白菜继续炒香,然后把炒好的菜倒入面糊中,加盐和胡椒粉调味,搅拌均匀成最后的蔬菜蛋糊。
- 4.平底锅刷一层薄薄的油,倒入一大勺蛋糊,摊成饼,煎至两面金黄就好了。

木耳蒸蛋

原料:木耳一朵泡发,鸡蛋一个,枸杞子洗净用开水烫一下。

做法:

- 1.木耳泡发,切碎。
- 2.鸡蛋打散,加少许盐、鸡精调味,并兑入适量温开水搅拌均匀。
- 3.将切碎的木耳放入蛋液中。
- 4.烧开一锅水,将备好的蛋液放上锅蒸10分钟(锅盖要露一条缝),关火即可。

5.枸杞子最后放蛋上装饰,也可不放。枸杞子滋肝明目,补血养颜,常吃亦有益身心。

干切牛肉白菜粉丝煲

- 材料:干切牛肉、白菜、粉丝。
- 做法:
- 1.牛肉是在熟食店买的干切牛肉,白菜洗净干净切块,粉丝用温水泡软。锅中底油,油热倒入白菜大火翻炒,让白菜出水。
 - 2.然后加入牛肉片,加水没过白菜,加姜片、八角、酱油、白糖和盐烧开。
 - 3.10分钟后加入粉丝,烧1分钟,最后撒些葱花即可。

清肺润肺食谱:

黑木耳粥

原料:黑木耳30克,粳米100克,大枣数枚,冰糖适量。

做法:先将木耳用清水浸泡半天,捞出洗净与粳米、大枣同煮为稀粥,加入冰糖,糖化即成。如果婴儿食用,可将木耳切碎,大枣去核、去皮,以方便食用。

黑木耳有养血、止血、润燥、清肺作用,其铁含量比动物性食品中最高猪肝高出5倍,比菠菜高30倍。

雪梨百合润肺汤

原料:雪梨1个,百合若干片,枸杞10粒。

做法:雪梨洗净,带皮切成小块,百合洗净。将雪梨块和百合放入锅中,倒入清水,大火煮开后,撇去汤面的浮沫。然后盖上锅盖,露一条小缝,调成小火,煮20分钟后,放入洗净的枸杞,再煮2分钟就OK了。

雪梨生津润燥,清热化痰。百合清热、去火、润肺、安神。汤中的雪梨和百合可以食用,婴儿滤汁饮用,较大宝宝加少许冰糖食用。

银耳莲子百合排骨汤

原料:雪耳75克,百合100克,排骨500克,姜葱若干,盐少许。

做法:将上述原料清洗之后加水一起放入煲内煮沸,煲3小时即可。(张杨)

