

6点血压回升,10点效率最高,19点脾气火暴,20点记事最牢

人体24小时使用手册

月有阴晴圆缺,人体的机能状态在一天24小时里同样有规律可循。日前,中国中医科学院的专家制订了一份人体器官24小时工作表。

1:00 人体进入浅睡阶段,易醒。此时头脑较清楚,熬夜者想睡反而睡不着。

2:00 绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态,肝脏却在紧张工作,生血气为人体排毒。

3:00 进入深度睡眠阶段,肌肉完全放松。

4:00 “黎明前的黑暗”时刻,老年人最易发生意外。血压处于一天中最低值,糖尿病病人易出现低血糖,心脑血管患者易发生心梗等。

5:00 阳气逐渐上升,精神状态饱满。

6:00 血压开始升高,心跳逐渐加快。高血压患者得吃降压药了。

7:00 人体免疫力最强。吃完早饭,营养逐渐被人体吸收。

8:00 各项生理激素分泌旺盛,

开始进入工作状态。

9:00 适合打针、手术、做体检等。此时人体气血活跃,大脑皮层兴奋,痛感降低。

10:00 工作效率最高。10:00~11:00 属于人体的第一个黄金时段。心脏充分发挥其功能,精力充沛,不易感到疲劳。

12:00 紧张工作一上午后,需要休息。12:00~13:00 是最佳午休时间。不宜疲劳作战,最好躺着休息半小时至一小时。

14:00 反应迟钝。易有昏昏欲睡之感,人体应激能力降低。

15:00 午饭营养吸收后逐渐被输送到全身,工作能力开始恢复。15:00~17:00 为人体第二个黄金时段。最适宜开会、公关、接待重要客人。

16:00 血糖开始升高,有虚火者此时表现明显。阳虚、肺结核等患者的脸部最红。

17:00 工作效率达到午后时间的最高值,也适宜进行体育锻炼。

18:00 人体敏感度下降,痛觉随之再度降低。

19:00 最易发生争吵。此时是人体血压波动的晚高峰,人们的情绪最不稳定。

20:00 人体进入第三个黄金阶段。记忆力最强,大脑反应异常迅速。20:00~21:00 适合做作业、阅读、创作、锻炼等。

22:00 适合梳洗。呼吸开始减慢,体温逐渐下降。最好在十点半泡脚后上床,能很快入睡。

23:00 阳气微弱,人体功能下

降,开始逐渐进入深度睡眠,一天的疲劳开始缓解。

24:00 气血处于一天中的最低值,除了休息,不宜进行任何活动。

(刘深)



生活提示

胀气少吃五类食物

气大伤身,通常指生气对人体的危害,同样,如果身体里也产生了气体,就会感到胀气、难受,身体也会不自在。那么,如何摆脱身体“生气”呢?美国《健康城堡》网站给大家提供了实用的小建议:改掉易产生胀气的生活习惯,并检查一下自己每天的饮食,也许你会发现你已经不知不觉吃了不少易胀气食品。

当心易“生气”食品

豆类和十字花科蔬菜,如西兰花、花椰菜、芽甘蓝和卷心菜中含有一种复合糖叫蜜三糖,这种糖比其他种类的糖更难被人体吸收,当它在肠内被艰难吸收的同时,就会产生副产品——气体。但是,不要因为这些食物易胀气就放弃食用,你可以同时食用高纤维食物来改善胀气的状况。

吃盐太多也胀气

一次性吃盐过量会让身体存水,从而产生胀气。因此要尽量避免高盐食品,如包装食品、油炸食品,尤其是罐装浓汤和方便面,一份含有的盐分就接近人体一天的

需求量。取而代之,要多食用新鲜蔬菜和全麦食品。

检查食品中的糖醇

糖醇是一种甜味剂,多存在于口香糖和其他无糖食品中,糖醇能够部分被消化,消化的时候也会产生气体。想避免胀气,在购买食品的时候,仔细检查一下其中是否含有糖醇一类的成分:山梨糖醇、麦芽糖醇和木糖醇等。

乳糖不耐易胀气

如果喝牛奶一小时内,感到胀气或腹泻,甚至更严重,这是典型的乳糖不耐的症状。如果你因为乳糖不耐而胀气,最好的选择不是放弃牛奶,而是饮用那些不含乳糖的牛奶,或者吃一些帮助分解乳糖的药片。

纤维素不宜突然吃太多

富含纤维的食品可以帮助消除胀气,但如果以前吃的纤维素少,现在突然加大摄入量,同样会让你感到腹胀难受。因此,在饮食中逐渐加入纤维食品,就可以顺利摆脱胀气烦恼。

(郭静超)

日常保健



平时多吃葱姜蒜 经常用手“干洗脸”

赶走春困三方法

一年之计在于春。春天是一年万物复苏的季节,需要我们有一个清醒的头脑。但春天又是最容易犯困,睡不醒的时节。该如何解决春困的困扰呢?

中医理论认为,春困的原因与脾湿、阳气、肝气三方面因素相关。春季天气相对潮湿,空气中含水量较大,当湿气通过人的呼吸等途径进入人体后,容易湿困脾胃,造成整个脾胃的运作失常,导致人中气不足,产生疲劳、乏力、头晕脑胀之感。同时,经过漫漫寒冬,在对抗寒冷的过程中人体阳气消耗不少,待到初春时,往往会阳气升发不足,人也会感到非常困乏无力。中医脏腑学说则认为,春天是肝气所主导

的季节,肝气旺盛,也容易导致脾湿发生。另外,春季是人们开始忙碌的季节,如果用脑过度,情绪压抑,容易导致肝气不舒,产生疲乏。

弄清了春困的原因,有针对性的解决也就不是难事了。

饮食方面:既然脾湿是春困的最主要原因,那我们就应该省酸增甘,补益脾胃。可以多吃鲫鱼、胡萝卜、苹果来增进脾胃功能。酸性食物有收敛固涩的作用,所以在阳气需要升发的春季要适当少吃。此外,葱姜蒜等食物有升阳的作用,适当吃些有助于振奋阳气,也能有效解除春困。

起居方面:除每天早睡早起保证充足的睡眠时间外,最好每天中

午能够午休半个小时,如果没有条件午休,可闭目养神,缓解压力。阳光明媚时要多到户外活动。

情绪方面:春季是肝气舒发的季节,此时宜顺应自然,舒畅情志。常到野外进行有益的体育和文娱活动。

另外,春困发作时,也可以采用简单的按摩方式来解决,例如“干洗脸”。闭上双眼,用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上,然后由额头向下,收向下巴,再由嘴角向上,如此为一周,每次做10~20周,效果不错;或者采用“梳头”方法,双手十指分开由前额向后脑勺“梳头”,最后揉按脖子处,可醒神开窍,效果颇佳。

(尹振兴)

保健食话

一杯鲜豆浆 天天保健康

从石磨豆浆到全自动豆浆DIY,豆浆为国人的健康体质加分。

豆浆中所含的大豆蛋白、大豆异黄酮、大豆卵磷脂、大豆膳食纤维……样样都是宝,健康生活自然少不了。

豆浆料理,滋味无穷。自制豆浆格外香,豆浆达人的生活从来都不缺乏美味与营养,不断翻新的DIY创意总能吸引她们的注意力。

豆浆不仅能够喝,也可以掺杂其他食物,使用外敷的方式,达到美容以及治病的效果。关于豆浆的药效,不仅东方人知悉,西方人也已经领略到。美国人甚至把豆浆当成能够预防心脏病的饮品。忙碌的工作之余动手为家人制作一杯醇香美味的豆浆,甜美直达心间。

鲜豆浆是源自于中国的地道饮品,历经了两千多年的历史积淀流传至今,它对我们的健康呵护一直未曾少,一杯鲜豆浆,天天保健康。

尤其在豆浆制作方便快捷的全自动豆浆机时代,契合五谷养生风潮的五谷豆浆,更是引领着人们的健康品质生活。

(晓晴)



专注好豆浆 九阳15年
咨询电话: 8230822 8239708

保健小发明

知冷知热的勺子



食物温度超过50℃,就会带来很多健康隐患。近日,日本科学家发明了一种可以知冷知热的勺子,当你盘中的食物温度接近或高过50℃时,勺子就会逐渐改变颜色,告诉你,食物太烫了,先别吃哦。

(周欣)

保健贴士

抖抖腿,解疲惫

经常抖腿被认为是一种不好的日常习惯。但实际上,长期坐在办公室的上班族,紧张工作之余,在不影响其他人的情况下,经常抖抖腿,是有益健康的。

单纯站一个小时往往会比走一个小时腿部感觉更不舒服,久坐不动也是一样的道理。专家介绍,久坐不动,会导致气血不畅,使肌肉松弛,弹性降低,下肢酸胀,倦怠乏力,重则还会影响到血液循环。适当抖抖腿可以促进静脉血液流动,酸胀感和疲劳感也就得以缓解。另外,抖腿还可以燃烧腿部脂肪,具有瘦身的作用。除了抖腿,用双手拍拍腿、站起来走几步也可以达到上述作用。

对老人来说,久坐,如下棋等还可能引发下肢深静脉血栓,当猛一站起时,血栓可能脱落,随静脉回流到心脏,再到达肺部,引起致命的“肺栓塞”。因此,经常抖抖腿,对预防栓塞也有很好的效果。

(董长喜)