

每天两种水果 快走 30 分钟 睡前热水泡脚 双手干洗头

新年健康计划越细越好

我要少吃多动，我要减肥瘦身……在这个“牛气冲天”的 2009 年，健康被很多人列入了新年计划之首。但工作才两周，忙碌、应酬、懒惰，年初的健康口号就只闻雷声不见雨点，迟迟不见行动了。为什么新年计划总是落空？到底健康计划怎么做更可行？

少吃多动 vs 果蔬+快走 健康计划从小事开始

在制订计划时，计划的可持续执行性比看起来很完美重要得多，不要一下把目标订得太高。比如游泳确实是一项很好的运动，但是如果游泳馆离家比较远，那么两天一次游泳健身，还不如每天晚上在小区里快走 30 分钟来得实际。

除了健身计划，养成良好的生活习惯也很重要，比如每天饭后漱口、睡前热水泡脚、双手干洗头、做

提肛运动等等。在饮食上，虽然不太可能计划到每餐吃什么这样具体，但每天至少要吃两种水果、三种蔬菜，这样的目标还是可以制订的。此外，从营养平衡的角度讲，最好做到顿平衡，也就是每餐做到荤素合理搭配，如果顿平衡做不到，则要做到日平衡，最差也是周平衡。

计划自己订 vs 监督靠大家 健康计划贴出来

要想让健康计划有很强的执行力，那就把它贴出来吧。白纸黑字的条款款写清楚，贴在家里的显要位置，有孩子的家庭，则最好跟孩子的学习和成长计划贴在一起，让全家人一起来监督你的计划实施。为了在孩子面前保持言而有信的“光辉形象”，可以很好地鞭策你按计划实施。

年末懊悔 vs 月月总结 21 天养成一个好习惯

计划制订好了，执行得怎么样？每月来个大总结吧。国外有研究发现，一种运动或者一个动作如果能连续坚持 21 天，就能习惯成自然，变成你的一个习惯动作。但是必须注意，这 21 天中一天也不能中断。月总结时如果发现你中断了计划，那么从下个月开始，进入一个新的 21 天周期，直到你坚持下去了为止。

每个月，或者每个季度如果能养成一个好习惯，坚持几年，养成 20 个好习惯，就可能延长寿命 10 到 20 年。比如睡前热水泡脚可以改善微循环，使全身血脉通畅，提高睡眠质量；饭后漱口可以清洁口腔，坚固牙齿；双手干洗头可以预防脱发，提神醒脑。当你真正养成习惯了，偶然一次“爽约”反而会让你很不适应，比如习惯了饭后漱口的人，如果哪顿饭后没有漱口，反而觉得难受。

(赵晴晴)

链接：

被忽略的第一步：每年更新健康数据库

还记得你上次感冒是什么时候吗？你吃哪些食物或者药品曾经发生过过敏反应？曾经生过什么病？三代直系亲属中有哪些家族遗传病史？从现在开始，建个自己的健康数据库，每年进行一次更新。只有清楚地了解自己的健康状况，才能更有针对性地做到预防为先。比如家族中如果有人患有肺癌，那么首要的问题是赶紧戒烟；有乳腺癌家族史的女性，则要警惕了，从 25 岁开始就要定期进行乳腺检查。

► 健康提醒

美国权威医学专家最新研究发现

10 个“贼”偷走睡眠

如果你总是感到晚上难以入睡，醒来次数多，白天没精神，那就该注意了。日前，美国纽约大学、哈佛大学等高校的医学教授在“预防医学杂志”网站发表最新研究，找出了偷走睡眠的 10 个“贼”，并给出了解决办法。

想得太多 当你为白天的工作绞尽脑汁或刚刚与人发生过争执，这一夜往往难以入睡。专家认为，人们在将睡未睡时，很难控制自己的想法。解决办法：起床，换个房间待会儿，不要开灯，这会使你的焦虑自然而然地消失，然后再回到床上继续睡觉。还有一个办法就是睡前将你的烦恼和可能的解决办法写下来，就不会再焦虑了。

混乱的卧室 美国心理学会研究表明，乱糟糟的睡眠环境会带给人乱糟糟的情绪，床头堆积的文件、杂物，都会让人睡不着。解决办法：找个大箱子，把所有没有完成的表格、账本统统装进去。“当你清除了卧室里所有与睡眠无关的东西时，大脑便会自动开始将这个屋子和睡觉关联起来。”专家说。

枕边人的鼾声 别不相信，有时人的鼾声能够高达 90 分贝，这相当于一个搅拌机。即便有时你能在枕边人的呼噜声中勉强入睡，也会被他“呼”和“吸”之间某个陡然拉高的音阶惊醒，从而打搅了你的

深度睡眠。解决办法：让你的伴侣试着侧睡，如果不能奏效，你可以戴上防噪音耳塞。

波动的荷尔蒙 对于女性来说，经期前后波动的雌激素和孕激素会破坏你的睡眠，更年期的女性也会遭遇类似的困扰，有时会因为潮热而醒来。解决办法：睡前洗个热水澡，或是吃一片非处方止痛药，可以帮助你克服经期前的失眠。更年期女性要制订长期健身计划，同时午后不要喝咖啡。

细微的声源 对某些人来说，任何一点细微的声音都会让他们一夜无眠。来自邻居家的争吵、电视机发出的噪音、还有大街上的车声，都会影响睡眠质量。专家认为，并不是这些声音本身让你难以入睡，而是这些噪音所带来的“有一搭没一搭”的干扰。解决方法：打开旁边房间的排风扇，让这种持续而微弱的噪音覆盖那些不规律噪音。

除以上 5 点外，干扰睡眠的因素还有：**过度放松的周末**、**一个有光线干扰的卧室**、**睡前饥饿**、与**螨虫的“亲密接触”**、**你的宠物**。这几点的解决办法分别是，不要睡超过 1 小时的懒觉；消灭掉卧室里所有发光的物体；吃点低卡路里而富含蛋白质的睡前点心；清理床铺，开窗换气抑制螨虫；和你的宠物分床睡觉。

► 贴身呵护

薄荷紫苏提神醒脑 艾叶芦荟驱虫消炎

春天阳台种点草药

把自家阳台打扮成美丽花园的人不少。可近日，美国《烹饪之光》杂志却称，在家种点草药更好，既能应对日常的头疼脑热，又能打造绿色家居。尤其到了春天，各种小虫蠢蠢欲动，种点草药还能驱除蚊虫。以下几种草药，你不妨一试。

薄荷 薄荷属辛凉解表的中药。头暈时，可以摘两片薄荷叶贴在太阳穴上。这样可以缓解症状，还能提神醒脑。此外，薄荷叶煮水，还能缓解嗓子干疼的症状。

紫苏 紫苏属于解表的中药，可

用于风寒感冒。在我国南方的一些地区，喜欢将紫苏研碎泡茶喝，用于防止感冒。据《药经赋》上记载，古人还拿紫苏来解鱼蟹毒。

金银花 金银花是干寒清热之药，能清热解毒，用于风热感冒，治疗嗓子疼痛。夏天用金银花泡水，就能缓解感冒、嗓子疼等症状。而将金银花配上枸杞、菊花泡茶，则可以养肝明目。

芦荟 芦荟的叶子没有什么药用价值，它所蕴含的黏液才可入药。专家说，芦荟属苦寒药，有抗菌消炎

的作用。如果在家被蚊虫叮咬了，可以将新鲜芦荟的黏液涂在患处，可解痒消炎。

艾叶 艾叶有调经、活血的作用，专家介绍，如果女性月经不调，可将新鲜的艾叶烧成灰，配上其他调经的中药，内服之后，症状就会有所缓解。此外，艾叶还有驱蚊作用。家中养几盆艾叶，可以减少蚊虫叮咬。如果将艾叶点燃，散发出的烟雾驱蚊效果会更好。

至于家中栽种草药需注意什么，《烹饪之光》给出了一些提示。第

一，把草药种在向阳的地方，保证草药一天有 6 小时的日照。第二，将草药种在通风的地方。第三，最好将草药栽种在一个直径和高都是 30 厘米的花盆里，并且种草药前先给土壤消毒。此外，土壤最好是细沙和泥炭混合的。第四，最好早晨给草药浇水。第五，经常用 PH 试纸测试土壤酸碱度，以便调节酸碱平衡。第六，收割草药时最好选早晨，这时草药药效最好。

(尤蕾)

► 保健食谱

豆浆对女性健康有益

祖国医学早就肯定了豆浆的保健作用。认为豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。现代医学研究认为，中老年女性喝豆浆可延缓衰老。豆浆中含有氧化剂、矿物质和维生素，还含有一种牛奶所没有的植物雌激素“黄豆苷原”，该物质可调节女性内分泌系统的功能。妇女每天喝 300~500 毫升豆浆，连续喝一个月，即可起到调节内分泌的作用，可以明显改善心态和身体素质。

研究还发现，常喝豆浆能有效预防乳腺癌和子宫癌的发生。研究人员让参加实验的妇女每天喝 400 毫升豆浆连喝两个月，在喝豆浆期间及喝豆浆之后，分别检测其体内雌激素的水平，结果表明：每天喝豆浆可以调节妇女体内雌激素与孕激素水平，使分泌周期变化保持正常，能有效预防乳腺癌和子宫癌、卵巢癌的发生。研究人员还认为豆浆对女性的保健作用是独特的，好处明显高于男性。常喝豆浆的女性更显年轻。

(晓晴)



五谷好豆浆
九阳轻松做
咨询电话：8230822
8239708

春季可多吃甜味食品

唐代孙思邈在《千金方》中提出：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”就是说，在春天应适当多吃些甜味食品，甘能健脾，少吃酸味食品，多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收。

同时，春季多雨、多风、多寒、多湿，饮食应以辛温、清淡为主，辛温祛寒，清淡利湿，这样使人体能抗拒风寒、风湿之邪的侵袭，健脾益气。油腻、生冷之物则应少食，以免伤害脾胃。春季也是肝气旺而多病的季节，宜适当吃些猪肝、羊肝、鸡肝等动物肝脏予以补养。

入春后，细菌、病毒大量繁殖，是感冒、肺炎以及各种传染病多发的季节，除根据气候变化增减衣服，预防感冒外，还要摄入足量的水果、蔬菜，以获得必要的维生素。

(沧州)

► 保健贴士

杂志买回来 晾晾再看

带着浓浓油墨香的报纸、杂志，总在诱惑着人赶紧翻开它，以满足你获得信息的欲望。然而，你可曾想到，急切的“求知欲”中却暗藏着健康隐患。专家提醒，刚买来的杂志、报纸，应该晾晾再看。

专家指出，报纸、杂志印刷的过程中会加入甲苯、二甲苯等有致癌可能的有机溶剂来溶解油墨，特别是一些彩页，油墨面积大、墨层厚，有机溶剂的残留会比较多。如果长期吸入，可能影响到大脑的中枢神经，对健康造成危害。

虽然从理论上说，这些有机溶剂干燥后，绝大部分危害会消除，但由于现在多数印刷厂为了赶时间，常常在油墨尚未全干时，就打包运走，以至于报纸、杂志在到达读者手中时，有害物质仍未挥发干净，并散发出油墨味。

因此，专家建议，买回印刷品后，最好先拿到客厅的窗户前或更加通风的阳台上晾晾，待其油墨味完全消失后再看。当然，如果你不想等太久，也有“窍门”：在买报纸、杂志时，拿最外面的。

(张芳)