



保护好后背

据世界卫生组织统计, 3 个人中就有 1 个, 曾在某个时段被背疼折磨过。纽约市脊椎指压治疗师托德·辛尼特博士表示, 即便办公桌椅符合人体工程力学, 久坐也会伤背。护好背部应做到以下五点: 1.常做拉伸运动, 每隔 1 小时起身走走; 2.玩电子产品最忌低头。长时间弓腰低头玩手机、Pad、电脑等, 会导致脖颈和后背肌肉过度拉伸, 增加背疼几率, 因此最好平视; 3.少穿高跟鞋、人字拖。高跟鞋会改变身体平衡, 使脊椎受力不均衡, 而人字拖穿久了也容易导致脚部不稳定, 进而引发背痛。建议鞋跟最好不超过 3 厘米, 以舒适为宜; 4.多做腹肌收缩练习。它能刺激核心肌肉群, 减轻腰椎间盘的压力。5.减肥。体重超标会导致骨盆向前倾斜, 同时令腰背部压力大增。

别怕双手变脏

发表在《自然期刊》上的一项美国研究发现, 即使是身体健康的人, 其体表和体内也寄生着 1 万多种细菌和微生物, 重量可达数公斤。但当人体处于健康状态时, 有害细菌能与各种良性细菌共存且相安无事, 不但不会引发疾病, 细菌还能帮助人体增强免疫功能, 抵御病原体。建议大家走出室外, 别怕弄脏双手。带孩子尽情在花园里挖土、沙堆里玩闹等, 接触外部细菌, 这对孩子和大人保持强壮的免疫系统都有利。

让大脑偶尔偷懒

美国哈佛大学医学院心理学讲师兼马萨诸塞州总医院神经科学专家萨拉·拉扎尔解释说: “如果人们感到压力, 身体就会产生更多皮质醇, 大脑的海马组织也会萎缩, 这可能导致记忆力下降、反应迟钝等一连串问题。”北京师范大学认知与神经科学研究所副教授李君表示, 脑力劳动者放松神经是关键。漫无目的地在院子里散散步、到咖啡馆里看看小说、观察路上的行人、给盆栽换换土修修枝, 看似浪费时间, 却能让大脑休息。

每天做件喜欢的事

德国中央精神卫生研究所的研究发现, 现代生活压力大使人们承受能力变差, 我们往往疏于观照内心, 身心俱疲、越活越累, 甚至迷失自我。因此, 无论多忙, 每天别忘了留点时间给自己, 哪怕只有十分钟让自己“喘口气”, 都会对身体产生意想不到的愈合效果。别抱怨挤不出空闲, 在看电视时跳跳舞、等人时哼段小曲、坐公车时画幅素描等小事, 都会增加快乐激素多巴胺的分泌, 让人振奋。

把喝茶当成习惯

喝茶有助于防癌早已得到证实, 如绿茶中含有茶多酚、叶绿

八个新做法  
助你长寿

近日, 英国著名的医学专家弗兰克·李普曼博士, 基于自己 30 多年的从医经验, 结合多国健康专家的最新研究, 出版了《健康新法则》一书。在此基础上, 记者采访有关专家, 从饮食、清洁等几大方面, 总结出让你生活更健康长寿的最新法则。

素、茶氨酸、氨基酸、维生素等物质, 能降低乳腺、前列腺、肺、结肠等多部位肿瘤的发生风险。绿茶富含的茶氨酸可使人体抵御感染的能力增强 5 倍。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生建议, 人们应养成每天喝 2~3 杯绿茶的习惯, 但要注意茶水不要太浓太烫, 别在睡前和空腹时喝。国家一级评茶师沈红提醒, 胃不好的人少喝绿茶, 可以喝一些比较温性的白茶、红茶、熟普洱等。

像护脸一样护好脚

到了冬季, 很多中老年人脚后跟会龟裂, 北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞说, 这主要与角质层较厚、含水量少有关。护脚和护手、护脸一样重要, 每天洗完脚后, 可以涂上凡士林等含油脂高的护肤品。此外, 用 40℃ 的温水泡脚, 是给劳累一天的双脚最好的放松, 泡完不妨再做一套“脚趾操”, 用双手掌心轮换对脚进行按摩揉搓, 然后用力伸直脚趾 5 秒后再弯曲 5 秒, 每只脚各做 5 次。首都医科大学附属北京同仁医院足踝病专科教授张建中还提醒, 买鞋一定要合脚, 脚趾前应留一横指的距离, 平时要少穿鞋底太薄的平底鞋。

区分“好坏脂肪”

红烧肉虽让人垂涎, 但摄入过多脂肪并不健康。英国营养学家洛瑞恩·麦克里博士研究发现, 用瘦肉取代香肠等脂肪含量较高的肥肉, 可减少饱和脂肪摄入量, 降低患心脏病和认知障碍症的风险。另外, “隐形脂肪”更需要警惕, 如看着较瘦的排骨、面包及饼干等加工食品。建议用美国心脏协会营养委员会主任蕾切尔·约翰逊教授推荐的 3 种“好脂肪”代替, 一是单不饱和脂肪, 富含于鳄梨、杏仁、榛子等之中; 二是欧米伽 6 脂肪酸, 葵花籽、南瓜子、大豆油和玉米油等是其食物来源; 三是欧米伽 3 脂肪酸, 主要来自三文鱼、沙丁鱼和金枪鱼等深海鱼以及亚麻籽、核桃等。

看懂清洁产品标签

英国圣玛丽医院呼吸科医生安德鲁·伍利博士指出, 很多人以为抗菌肥皂比普通肥皂更有效, 这其实是误解。抗菌肥皂可能含有化学成分三氯生, 它可能扰乱人体内激素的分泌水平, 使细菌产生耐药性。美国食品和药品管理局药物评价与研究中心指出, 细菌的抗药性会随着使用抗菌皂的时间而增强, 用久了会伤害健康。因此, 选购洗手液时, 应仔细查看商品标签, 保证其中的乙醇或异丙醇含量不低于 60%。事实上, 用普通的肥皂洗手同样能杀死 99.9% 的病菌, 不过洗手时间要保证能唱完两遍生日歌。

(吴平)

