

保健

现代人忙碌的生活中,不仅运动成了件奢侈的事,就连步行的机会也越来越少,以至于有专家惊呼,走路正在从人们的日常生活中慢慢消失。

可千万别小看“走路”这件迈开双腿就能做的简单事。它被世界卫生组织认定为“世界上最好的运动”,不少国家的心脏协会和专家都鼎力推荐,目前已成为全球最流行的保健运动。当你为没时间健身、打球,缺少运动而苦恼的时候,不妨试试,让走路为你打开健康的大门。 本报综合

健康贴士

天气干燥灰尘多 孩子易患口角炎

记者9日在合肥市一些医院了解到,近期因天气干燥灰尘多,患口角炎的儿童增多。在门诊现场,很多就诊儿童嘴唇、口角干燥,同时伴有烧灼和疼痛感,有的孩子在口角部位出现潮红、起疱,甚至发生糜烂、裂口、结痂等症状。

合肥市妇幼保健院的相关医生解释,进入秋冬季后,气候干燥,皮脂腺分泌减少,容易发生嘴唇干裂和疼痛。孩子常常疏于洗脸,使小脸积垢灰尘和细菌,同时由于季节交替,皮脂腺分泌减少,使得口唇及周围皮肤易皴裂破口。一些孩子因嘴唇干燥而喜欢用舌头舔上下嘴唇及口角,原本是想用唾液来滋润,结果越舔越干燥,甚至开裂、出血、疼痛加重,或合并感染。这是因为唾液中有蛋白质、淀粉酶等物质,舔在嘴唇上,风一吹刮,水分蒸发,淀粉酶粘在嘴唇上,反而使干燥程度更严重。

保健专家告诉记者,预防小儿口角炎,首先从饮食调节着手。有些小儿偏食、挑食,容易导致体内核黄素摄入不足。人体如果缺乏核黄素,就会影响体内生物氧化的进程而发生代谢障碍,出现口角炎、唇炎、舌炎、黏膜皮肤干燥等。因为人体本身无法合成核黄素,因此要教育孩子不要挑食。富含核黄素的食物有禽蛋、乳制品、大豆、胡萝卜、绿叶蔬菜等。

此外,专家提醒家长,要注意小儿面部皮肤的清洁卫生,外出归家时注意给孩子洗净手脸,饭后及时给孩子擦嘴,涂些润唇膏,防止嘴角干。

王珊珊 记者 殷江霞

芝麻配海带 让你年轻美丽

食物有相克也有相生,只要搭配合理,就能起到营养互补、相辅相成的作用,称之为食物中的“鸳鸯配”。

芝麻配海带 能起到美容、抗衰老的作用。因为芝麻能改善血液循环,促进新陈代谢,其中的亚油酸有调节胆固醇的功能,维生素E又可防衰老。海带含有钙和碘,能对血液起净化作用。促进甲状腺素的合成,两者合一,效果倍增。

牛肉配土豆 牛肉营养价值高,并有健脾胃的作用。但牛肉粗糙,有时会破坏胃黏膜,土豆与之同煮,不但味道好,且土豆含有丰富的维生素,能起到保护胃黏膜的作用。

百合配鸡蛋 百合有滋阴润燥,清心安神的功效,中医认为,百合清痰水、补虚损,而蛋黄则能除烦热,补阴血,二者加糖调理,效果更佳。

鸭肉配山药 老鸭既可补充人体水分又可补阴并可清热止咳,山药的补阴之力更强,与鸭肉共食,可消除油腻,补肺效果更佳。

“走”开健康门

走路在全球都流行

薛烨是最流行的“走班族”中的一员。从2008年开始,他就每天走着去上班。体重160多斤的他,刚开始时,走10分钟就坚持不住了,但后来,越走越带劲,2年多的时间,体重慢慢降到140多斤,人瘦了,精神也越来越好。

“走班族”在全球到处都是,最有名的

就是前任英国首相布莱尔,2003年,他带头动员百姓走路上班。在步行成风的西班牙,下班后,更是举国上下都会外出散步。

在荷兰,有一个全球最大的“走路节”,已经坚持了100年的时间。心血管病专家、卫生部首席健康教育专家洪昭光

心脑血管健康都能维护

北京体育大学运动生物化学教研室主任曹建民指出:近年来,关于走路促进身体各部位健康的研究层出不穷,总体来说,它共为我们打开了五扇健康的大门。

心脏健康的大门。洪昭光指出,对大多数人来说,走路是预防心脏病最简单和最方便的方法。

大脑健康的大门。美国匹兹堡大学

研究表明,要防大脑萎缩、老年痴呆,途径之一就是保证每周步行不少于96公里。

远离糖尿病的大门。研究表明,一星期坚持3天,每天在30分钟内步行3公里,糖尿病的发病率就可降低25%。

骨骼健康的大门。北京威尔士健身精英级私人教练付强指出:“走路能让骨骼更合理地支撑身体重量,从而减少骨骼

质量比数量更重要

闲庭信步、低头走路、背着手溜达、手揣在兜里……虽然都在走路,但专家指出,这些并不是正确的走路方式,对健康的功效也不大。美国哈佛大学研究称,走路的地方最好有树、穿的鞋越轻越好、走

路时要抬头挺胸、每天至少走1个小时、走路后最好微微出汗,注意了这几个方面,走路的质量才能得到保证。

针对时间并不充裕、常坐办公室的上班族,运动专家给出了一个“办公室走路



说,如今,在西方许多发达国家,走路已成为参与人数最多的健身项目,英国甚至把“人人享有步行的权利”明确写到了法律中,规定所有道路都要留出步行专用道。

内矿物质的流失,预防、改善骨质疏松。”

长寿的大门。“雷洁琼95岁了,她说唯一的爱好就是天天走路,还有陈立夫,为什么能活到100岁?也靠的是每天步行。”洪昭光认真地告诉记者。研究显示,每天步行超过30分钟的人,不管体内脂肪含量有多高,他们的长寿几率都比其他人高4倍。

锻炼法:练习满脚走。所谓“满脚”,是指脚尖前伸,让整个脚掌都落地,再加上小腹的力量,让人自然挺胸,整个人会变得轻盈。把重心放在小腿,练好“满脚”走和顺着直线走,走路才会沉稳不轻浮。

提高免疫力对抗“超级细菌”



中国疾病预防控制中心10月26日通报发现三例“超级细菌”病例。三个病例分别来自宁夏回族自治区和福建省。现代社会,病菌横行,一会儿SARS病毒、一会儿禽流感,现在又是什么超级细菌!专家表示,大家对超级细菌不必太过恐慌,增强体质、提高免疫力才是关键。那么,哪些方法能有效提高免疫力呢?



生活习惯篇 关键词:白开水 出汗 小憩

多喝水 研究证明,白开水对人体的新陈代谢有着十分理想的生理活性作用。水很容易透过细胞膜而被身体吸收,使人体器官中的乳酸脱氢酶活力增强,从而有效提高人体免疫力。

适当出汗 日常生活中要适当活动筋骨,出点汗,这样才能强健身体,提高机体免疫力。因为经常运动可促进热量产

生,调节新陈代谢机能,增强大脑皮层兴奋度和体温调节功能。

中午小憩 每天15分钟的午睡或小憩,能有效解乏,提高免疫力。特别要强调,餐后为了帮助消化,身体会自动转换成副交感神经优先的状态,睡个短觉可刺激淋巴系统,很好地提高免疫力。

按摩篇 关键词:大鱼际 胸骨 脚心

大鱼际 手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,在大拇指的一侧就称为大鱼际,另一侧就是小鱼际。具体方法:双手合掌,对搓时两手的大鱼际应贴合,以搓得双手发热为度。促进大鱼际的血液循环,强化呼吸道,抵御感冒病毒侵袭,提高免疫力。

胸骨 男性胸前两乳头中间点的位置、女性胸前正中线上第四肋间的位置,

是人体的一个重要穴位——膻中穴。用手指适度按压这个穴位,对提高身体免疫力有帮助。具体方法:用手在胸骨区域上下揉搓即可。每天上下揉搓300到500下为宜。

脚心 经常按摩脚心,可以提高免疫力。具体方法:盘腿而坐,左手握住左脚趾,右手掌面搓左脚心,来回连续搓100次。换脚来回连续搓100次,早晚均可。

食物篇 关键词:酸奶 红薯 牛肉 大蒜

酸奶 酸奶中含有益生菌,能保护肠道,避免致病细菌的产生。

红薯 补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素,红薯是获得这种营养的最快途径。

牛肉 锌在饮食中非常重要,它可以

帮助人体防范病毒、细菌等有害微生物。牛肉是人体补充锌的重要来源。

大蒜 英国研究人员的实验结果表明,食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。