

保健

健康贴士

走路锻炼 最好前脚掌着地

走路是我们每天都要做的事情,其实走路姿势也是有讲究的,如走路和跑步的脚部着地点都是不同的。

北京友谊医院骨科足踝外科专病门诊医生刘凤岐介绍,足部有26块骨、33个关节、20条大小不同的肌肉,并有114条坚强的韧带,以及无数灵敏的神经与丰富的血管、汗腺。中医认为,脚上的60多个穴位与五脏六腑的12条经络有着密切的联系。

刘凤岐指出,很多人走路时不注意自己的姿势和细节,其实平时走路时应该脚后跟先着地,然后过渡到脚外侧再到脚掌,最后到大拇指将身体推进。而在进行快步走、大步走等锻炼时,尽量用前脚掌及足趾踮着走,身体尽量向上踮高着走,这样可以加强足及踝部肌肉韧带的锻炼。

女性常跷二郎腿 可致下身肥胖

下半身肥胖一直困扰着很多女性,下半身为什么那么容易发胖呢?

雌激素分泌紊乱。雌激素是让下半身变胖的罪魁祸首。饥一顿饱一顿、乱服减肥药、意外怀孕等,都会让雌激素分泌紊乱,导致脂肪在腹部和大腿部位堆积,使下半身越来越胖。

跷二郎腿坐着。无论在家还是在办公室,如果您跷着二郎腿坐一天,就会阻碍腿部的血液循环和淋巴循环,导致下半身浮肿。

穿得太紧。紧身牛仔裤、束身内衣等紧身衣物会让下半身发胖。因为太紧身的衣物会阻碍腿部的正常运动,还会阻碍腿腰部位的血液循环;短裙会使腿部受凉,同样影响血液循环,可导致脂肪堆积。



随着冬季的到来,合肥市民购买灵芝进补的人越来越多,可目前市面上天然野生灵芝数量很少,90%以上为人工培植。据专家介绍,天然野生灵芝与人工培植的灵芝药性差别不太大,生物碱、氨基酸、油脂、内脂、香豆精等含量十分丰富,消费者可以放心食用。

记者 倪路/摄

谁都知道胶原蛋白与美肌的关系。它如同“弹簧”,让皮肤保持一定的弹性和紧实度;又如深层“水库”,可储存水分,让皮肤变得水嫩细致。但令人沮丧的是,过了20岁之后,胶原蛋白流失的速度远比合成的速度快,尤其到了秋冬季节,肌肤变得干燥缺水,更会加剧胶原蛋白的老化与流失。因此,这个时候要比平时更注重补充自身的胶原蛋白,是外用涂抹,还是口服饮食?且听我们一道来。

“肌”不可失 在最坏的季节用最好的方法

胶原蛋白流失=皮肤松弛、衰老

胶原蛋白为人体维持各个器官、包括皮肤的形态、结构和张力,因而又被称为“骨中之骨,肤中之肤”,可以说是真皮层强有力的后盾,对皮肤的作用不言而喻。胶原蛋白的健康还与健康的肤色密切相关,随着年龄增大而出现的皮肤变黄、黯哑,也是因为胶原蛋白变质、变黄所致。由此可见,胶原蛋白在人体皮肤的健康和

美丽中扮演着举足轻重的角色。

随着年龄的增长,人体内的胶原蛋白会产生两种不良情况,其一是会失去锁水能力;其二是老化的胶原蛋白不会再自动分解、合成产生新的胶原蛋白,这样体内的胶原蛋白就会逐渐流失,使得真皮与表皮间的接合层变得越来越薄,皮肤就“垮”了下来,变得松弛和衰老。



我们应该怎样补充胶原蛋白?

外用

选择富含维生素C的 外用胶原蛋白产品

胶原蛋白作为一种细胞与细胞之间连接的物质,起着支撑皮肤、保持皮肤弹性与光滑的作用,可暂时抚平皱纹。涂抹含胶原蛋白的护肤品,具有一定保湿、抗皱效果。

不过,胶原蛋白要在维生素C的作用下效果才会最好,所以,平时应选择富含左旋V C的外用胶原蛋白产品,或是将胶原蛋白精华液与左旋V C精华液搭配使用,使用时肌肤先涂抹左旋V C原液再涂抹胶原蛋白原液;而敏感肌肤要调换顺序,先用胶原蛋白原液再用左旋V C原液。

内服

分子量小的胶原蛋白 才易被吸收

日本学者及保健食品界提出安全食用胶原蛋白的量是每天2-5克。当然,如果你能多吃一些富含胶原蛋白的食物也能达到补充的效果,但是富含胶原蛋白的食物要么就是极为昂贵的燕窝、鱼翅;要么就是脂肪含量较高的肉皮、猪蹄、牛蹄筋、鸡翅等食物。口服胶原蛋白往往作用于全身,皮肤改善状况根据个人情况和口服时间长短而有所区别。

需要注意的是,人体在吸收胶原蛋白时,分子量是非常关键的因素,分子量越小越易被人体吸收。

多摄取

抗氧化蔬果和优质蛋白

在胶原蛋白的合成中,维生素C不但起着促进作用,还是很好的抗氧化剂,因此要多摄取含抗氧化物的蔬果,如胡萝卜、西红柿、葡萄等,每天尽量吃3种不同颜色的新鲜蔬菜和2种不同的水果,食物颜色越多样,表示吃进越多不同种类的抗氧化物,丰富的抗氧化物可以保护皮肤内的胶原蛋白。

各种优质的蛋白是合成胶原蛋白的重要原料,因此要多吃高蛋白食物,比如鱼、鸡鸭两条腿动物等。最值得推荐的是与动物蛋白相媲美的大豆。

今冬甲流还会流行吗,去年接种了甲流疫苗今年还需要接种吗? 应对今冬流感,你准备好了吗?

随着全国范围内冷空气的不断来袭,我国将进入季节性流感的高发期。为此,中华预防医学会于近日邀请国内流行病学、流感监控、临床呼吸道、儿科专家与全国11所城市疾控中心免疫预防专家,在北京召开了“2010年秋冬季流感防控会”。我们一起来看看专家们提出的防流感建议。

—— 本报综合 ——

防流感仍不能放松警惕

中华预防医学会副秘书长高峻璞:根据世界卫生组织的统计,全球每年因流感死亡的病例都在25-50万人。所以,希望儿童家长、老年人,以及糖尿病等慢性病患者要加强防流感意识,多了解流感的预防知识,积极接种流感疫苗,同时,保持健康的生活方式。

甲流:少了“H1”多了“H3”

中国疾控中心病毒所所长舒跃龙:在我国,无论是南方还是北方,目前流行的基本上都是甲型H3N2病毒。这种流感病毒在南半球已经过了流行高峰,北半球国家到目前为止还没有开始。按照以往的经验,病毒在北方国家流行是在12月底到1月初

之间开始。今冬明春甲型H3N2流感将和甲型H1N1流感、乙型流感共同流行,但甲型H3N2是最主要的流行病毒。

专家:中医药方预防流感

江苏省中医院呼吸科副主任医师、中医博士史锁芳:感冒时身体为能集中精力对付病魔,大脑便会发出不想进食的讯息,让其他器官休息。不吃一两餐并无大碍,我们无需忧虑不够营养去抵抗疾病,因为身体有足够的营养储备。值得注意的是,感冒期间吃滋补食物未必都能提高抵抗力,进补不当反而会使外邪(流感病毒)困于体内。所以,应针对体质的不同,给予不同的预防指导。

阳气不足型体质者 平常畏寒,面色苍白无华,形体肥胖,怕风怕冷,预防感冒可选择参苏饮、黄芪桂枝汤,以达到益气温阳的功效。

阳虚内火型体质者 大多形体消瘦,易口干烦躁,舌泽偏红,建议选择藜藜汤、沙参麦冬汤,可滋阴清火防感冒。

痰湿重者 这类人形体偏胖,舌泽厚腻,平常容易感到胸闷痰多,服用六君子汤、九味姜活汤,能够化湿解表抗病毒。



预防流感中药方

参苏饮 【组成】木香15克、紫苏、葛根、半夏、前胡、人参、茯苓各23克、枳壳、桔梗、甘草、陈皮(去白)各15克。【用法】每服12克,用水220毫升,加生姜7片,大枣1个,煎至140毫升,去滓,微热服。【功用】益气解表,宣肺化痰。

沙参麦冬汤 【组成】沙参9克、玉竹6克、生甘草3克、冬桑叶4.5克、麦冬9克、生扁豆4.5克、花粉4.5克。【用法】用水1000毫升,煮取400毫升,日服二次。【功用】清养肺胃,生津润燥。