



如何让腰部有效休息

对于腰背部而言,坐下需要腰背部乃至整个脊柱维持竖直姿势,它得不到休息;躺下如果姿势不良,也不能算作休息。

那么,怎么才算让腰部休息呢?

旋转式(摇摆式)休息 在处于中立位的各种生活动作或者运动动作时,腰背部都处于一个紧绷状态,也就是说以这种姿态为基础的生活运动方式,腰背部都得不到休息。而旋转、摇摆这样的动作,两侧肌肉会有交替放松过程,腰部会得到一定休息。

腰部支撑式休息 在需要长时间久坐或久站过程中,可以应用硬质护腰带提供部分支撑力,以减少腰背部的持续发力强度,从而缓解腰部肌肉的劳损。但不建议长期佩戴这种护腰带,长期佩戴会导致腰部肌肉“废用性”萎缩,进一步加重腰部肌肉退化。睡眠时可以通过对腿部姿势的调节或者腰部支撑,减少腰部因维持自身姿态造成的持续发力,这样腰部肌肉在休息过程中才能得到彻底放松。 据《家庭医生报》



家里有这9种食物 一定要警惕食物中毒!

前不久,在广东东莞,有母女二人食用自家腌制的泡菜后,出现恶心、呕吐、四肢乏力、血氧饱和度下降等症状,被紧急送进ICU抢救,多日后才恢复健康。

医生在她们的呕吐物及自制泡菜坛中都检出了肉毒杆菌。原来,她们有食用自制老坛泡菜的习惯,泡菜坛已使用长达6年,蔬菜定期添加,但坛子里的“酸汤”从不更换,殊不知“酸汤”已被肉毒杆菌悄悄污染并产生毒性,这才导致了这起事故的发生。

肉毒杆菌是一种生长在缺氧环境下的细菌,在罐头食品及密封腌渍食物中具有极强的生存能力。

肉毒杆菌会产生肉毒毒素,肉毒毒素是目前最剧烈的神经毒素之一,少量毒素即可致死,肉毒毒素中毒病死率高达35%。

这里提醒朋友们,如果有自制泡菜的习惯,一定要注意安全,定期更换泡菜汤或将其充分加热杀毒。肉毒毒素对热敏感,100℃持续10分钟即可被破坏。

除此之外,家里有以下食物的也应注意,最好丢掉不食,以防食物中毒。 据《北京青年报》

1.隔夜卤味、凉拌菜

隔夜的卤味、凉拌菜放置时间过长,非常容易滋生细菌,应现买现吃,吃多少买多少,不要隔夜存放。

2.发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

3.发红的甘蔗

甘蔗发红或者发黑通常是霉变的象征,可能是甘蔗在运输或储存的过程中被节菱孢霉菌污染并产毒素所致,吃了这样的甘蔗有食物中毒的可能。

4.长黑斑的红薯

有褐色或黑褐色斑点的红薯皮中含甘薯酮及其衍生物甘薯醇,进入人体后可损害肝脏,并引起中毒,轻者出现恶心、呕吐、腹泻,重者可致高烧、气喘、抽搐、昏迷,乃至死亡,因此吃红薯前一定要将皮去掉。

5.有霉斑的水果

水果只要有部分发霉、变质,即使除去腐烂的部分也还是不可食用的。发霉的水果中含有大量有害微生物和代谢物,食用后会致食物中毒。

6.变苦的坚果

发苦的坚果可能已被黄曲霉毒素污染,对于发苦的坚果,一定不要食用。

7.久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间存放可能产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒重则可导致死亡。

8.腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种很强的毒素——黄樟素,人吃了腐烂的生姜可引起肝细胞中毒,损害肝脏功能。

9.死掉的螃蟹

螃蟹一定要吃鲜活的,现蒸现吃,不吃死蟹或隔夜的螃蟹。螃蟹死后体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,而且蛋白质也会加速分解,产生组胺,可导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻、面颊潮红、心跳加速等不适。

指导专家:北京协和医院临床营养科教授 于康

老人贫血吃什么?



贫血不是小事,老年人贫血应注意饮食搭配,多吃富含优质蛋白质的食物,如蛋类、乳类、鱼类、瘦肉类、虾及豆类等;富含维生素C的食物,如酸枣、杏、橘子、山楂、西红柿、苦瓜、青柿椒、生菜、青笋等;富含铁的食物,如鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等。 据《当代健康报》

年过五十不适合四种运动



对于50岁以上的中老年朋友来说,保持运动锻炼是保证身体健康的一种良好习惯。但有些运动已不太适合中老年人。

1.长跑 50岁之后,身体已经逐渐衰老,心肺能力下降,高强度的运动不宜经常进行,否则容易增加身体负担,长时间的长跑会让心脏压力增大。因此适当进行散步、慢跑即可,不宜经常长跑。

2.爬山 在爬山过程中,膝关节一直在负重,并且爬山属于高韧性运动,并不适合身体各类功能都有降低的老人。

3.高强度举重 人到了一定年龄以后,骨头里面的钙质就会丢失,带来骨质疏松的问题。这时只要受到外界稍大的力,骨头就容易发生断裂。因此,中老年朋友不太适合高强度的举重。

4.仰卧起坐 大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。对于患有心脑血管疾病的人来说,这项运动也很容易造成血压升高,发生意外。 据《健康咨询报》

过量摄入豆制品不可取

大豆及其制品不可过多食用,避免增加肝、肾负担。每日大豆摄入量应在25克至35克。干炒大豆的蛋白质消化率只有50%,而整粒煮熟的大豆蛋白质消化率为65%,加工成豆浆后蛋白质消化率为85%,制成豆腐后蛋白质消化率可达92%,故建议适量食用豆制品来代替大豆。 据《老年日报》

肠胃不好少吃薏米



薏米的蛋白质含量高达12.8%,氨基酸种类、数量与人体需要水平比较接近,其他营养素含量也比较突出,还含有多种生物活性物质。薏米性寒,粗纤维较多,不好消化,因此,虚寒体质及肠胃功能差的人群不要长期食用。 据《医药养生保健报》

为何疼痛在夜晚更难忍? 研究发现:生物钟使然

据美国媒体报道,生理疼痛是人类最基本的感受之一,然而它的强度为什么在一天当中会有波动,这是一个长期的未解之谜。在医学出现的早期,医生和患者就注意到,很多类型的疼痛感往往在夜间加剧。

在最近发表的一项研究中,由法国里昂神经科学研究中心的克洛德·格龙菲耶牵头的科学家团队,终于揭开了疼痛敏感度变化的秘密。研究显示,我们的生物钟对这种变化起了很大作用。

格龙菲耶团队的研究显示,短暂而疼痛的热刺激在凌晨3点左右感觉最强烈,而下午3点左右最不强烈,这揭示了昼夜节律的影响。 据《参考消息》

服用复合维生素 或改善老年人认知

据英国《新科学家》周刊网站9月14日报道,每天服用一片复合维生素和矿物质片可能会减缓随着年龄增长而自然发生的认知能力逐渐衰退。报道说,在一项为期三年的试验结束时,服用复合维生素矿物质补充剂的人的认知年龄比那些服用安慰剂的人小1.8岁。 据《参考消息》

小葱鲜虾芙蓉蛋

芙蓉蛋是粤菜的传统菜式,讲究蛋液在制作过程的生熟混合,小葱选用葱白,花生油和麻油分别起到去腥和画龙点睛的作用。

材料:小葱30克(选葱白部分),鲜虾10只,胡椒粉少许,鸡蛋4只、花生油、芝麻油、盐各适量。

做法:鲜虾去虾线虾肠后取虾仁部分灼熟备用;把鸡蛋打成蛋液,与花生油、麻油、胡椒粉、盐拌匀备用;开锅下油,先下一半蛋液炒成滑蛋捞起,与生蛋液、葱白混合后再次下锅,开大火迅速煎香两面即成。

据《广州日报》