



释疑

想要瘦,充足睡眠不可少

夏天到了,减肥又成了热门话题。上海疾控微信公众号发布提示,想要瘦,充足睡眠不可少,而熬夜则是减肥路上的拦路虎。

具体来说,熬夜易导致减肥失败,主要是因为熬夜的人往往有吃夜宵习惯,这样就算白天有意识地控制了食物摄入,夜宵也会让白天的努力前功尽弃。哪怕熬夜不吃夜宵,睡眠不足也会影响控制饱腹感和饥饿感的激素产生,促进人们对食物的享乐心态和心理,从而增加能量摄入,并减少能量消耗。

有些人因工作需要或者其他原因不得不熬夜,怎么办?

一是拒绝夜宵或简单化夜宵

如果克服不了饥饿感,尽可能控制夜宵的热量摄入在200千卡以下。像炸鸡、烧烤、泡面……这些夜宵中的常见选择都是高油高盐的食物,要避免选择这一类的夜宵。一些低血糖生成指数(GI)的水果,如橙子、生梨等,以及杂粮饼干、牛奶是夜宵不错的选择,能够抵挡饥饿。

二是科学补觉

即便工作日无法获得足够的睡眠时间,利用休息日补觉也可以减少变胖的发生。休息日补觉也是要讲究科学的,睡得并不就意味着睡得好。像一觉睡到中午这种尽情补觉的错误方法可能会破坏身体的昼夜节律,增加患各种慢性疾病的风险,反而适得其反。

休息日补觉,建议早上多睡1小时,中午小睡30分钟和晚上早睡30分钟,进行分段补觉。

据人民网

美味

冬瓜海带绿豆脊骨汤



食材:冬瓜(带皮)500克,海带(干)15克,绿豆50克,白扁豆50g,脊骨500g,生姜2~3片。

功效:清热祛暑、生津除烦。

适宜人群:脾胃不足,水湿内停,郁久化热的人;或用于夏季感受暑热、暑湿所致诸症的辅助治疗。

据《羊城晚报》

前沿

午睡可使大脑衰老延缓

据英国《每日电讯报》网站6月19日报道,一项研究表明,日间小睡可能会减缓大脑萎缩,把衰老延缓多达7年。报道称,这个数据首次表明,中午小睡30分钟可能对大脑健康和大脑功能产生因果关系。

报道指出,从近40万名年龄在40岁至69岁之间的英国人中收集的信息显示,生来就习惯午睡的人大脑的总容量较大。

据《参考消息》

夜猫子易早逝“祸起”酒烟

据法新社报道,一项长达37年的研究显示,喜欢熬夜的人并不会比早睡早起的人更容易早逝,前提是,不要在漫漫长夜里喝酒和吸烟。

在37年的时间里,研究人员发现,绝对的夜猫子死亡风险增高9%。但研究认为,死亡的“主因是吸烟和饮酒”。显然,晚睡晚起者应审慎思考适度饮酒与吸烟。

据《参考消息》



如何不被蚊子叮? 这些妙招学起来!

不知不觉炎炎夏日已经到来,伴随而来的是蚊子“嗡嗡”的立体环绕声,拉开了“人蚊大战”的序幕。如何不被蚊子叮?云南疾控发布提示。

目前并没有证据显示蚊子具有区分人血型的功能,雌蚊可通过呼出的二氧化碳、汗液及热量等来确定目标。具体来说,蚊子更喜欢叮下面这些人群:

一是二氧化碳对蚊子而言具有强烈趋食性,婴幼儿、孕妇代谢快,呼出的二氧化碳较多,也更容易吸引蚊子。

二是人体排出的汗液中存在大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质,这些化学成分是蚊子的最爱。所以汗腺发达、体温较高的人也更容易受到蚊子的青睐。

三是很多化妆品中含有的硬脂酸、花香味对蚊子也有着非同寻常的诱惑力,所以化妆的人被蚊子叮咬的几率也大大增加。

四是蚊子喜欢黑暗,所以穿着深色衣物不仅营造了蚊子喜欢的弱光环境,也更吸热,容易被蚊子攻击。

参考上述情况,降低被蚊子叮咬的概率,建议做到以下几点:

首先,勤洗澡、勤更换衣服;其次,家里采用纱门、纱窗、蚊帐、家用驱蚊灯防蚊灭蚊;第三,可以使用蚊香、电热蚊香片和气雾剂等化学杀虫剂灭蚊;第四,出门到蚊虫多的地方,尽量穿浅色的长衣长袖,涂抹或喷洒驱蚊花露水或驱避剂;最后,留意自己家中的积水容器,花瓶、水生植物勤换水,花盆托、瓶罐罐不积水。

据人民网

保健

老人吃饭要细、软、杂



老年人由于感觉器官、消化道及代谢的退化改变,容易出现饮食营养方面的问题。可尝试以下方法应对:首先,老人要注重食物多样化,包括经常更换主食种类;吃各种颜色的水果、蔬菜;补充蛋白质,摄入鱼、家禽、豆类;适量食用坚果。

其次,烹饪时将食物切成小块;多用蒸、煮、炖的方式将食物做得软烂;使用新鲜的食材,尽量不吃剩饭剩菜等不新鲜的食物。

最后,把食物做得细软易消化。老人应尽量选择质地松软易消化的食物,如软米饭、烂面条、馒头、包子、面包等;把牛羊肉做成肉丸、肉丝、肉末,以免塞牙;食用杂粮或粗粮时,可以加水浸泡2~3小时再蒸煮;尽量不吃油炸、烧烤、质硬的食物;尽量少吃带刺、带骨的食物,避免发生危险;有吞咽障碍的老人,要选择黏度适当的流体食物和不易松散的固态食物,以减少进食引起呛咳、误吸的风险。

据《保健时报》

常识

锻炼可改善抑郁

研究表明,对于抑郁症患者,体育锻炼的效果是心理咨询或药物的1.5倍。所有类型的体育活动和锻炼对改善抑郁、焦虑症状都极为有益,包括有氧运动,如散步、阻力训练、普拉提和瑜伽等。12周或更短时间的运动干预措施在减少心理症状方面最有效。据《老年日报》

学音乐可健脑

小脑中丰富的灰质负责处理信息并控制运动、记忆和情绪。研究发现,接触音乐如学习乐理知识和器乐演奏,可以通过刺激灰质,增加脑区灰质,进而提高认知能力,预防或延缓认知能力下降。

据《保健时报》

养生

吃荔枝不上火要这样吃



眼下正是荔枝上市的季节。荔枝因其鲜嫩爽口、味道甘美的特点,深得人们喜爱。但有些人吃了荔枝后咽喉痛、口干渴,如何吃荔枝才能不上火?

1.每次食用荔枝不超过300克,每天8~10颗。

2.在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤。

3.出现“上火”情况,患者可适当服用牛黄解毒片、黄连上清丸等。

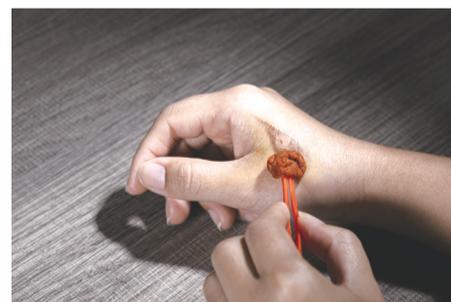
4.每天坚持多喝开水,可以饮用夏桑菊冲剂,也可以冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用。

5.食疗方可以缓解上火:①冬瓜生地猪脊骨汤;②老鼠瓜鲫鱼排骨汤;③冬瓜薏苡仁鸭子汤;④土茯苓生地草龟汤;⑤鸡骨草猪排骨汤。

据《羊城晚报》

生活

碘伏用处多



碘伏杀菌谱广,作用持久,能杀灭病毒、细菌繁殖体、真菌、原虫。

1.皮肤消毒。医用碘伏通常浓度较低,不含酒精,功效与碘酒类似,可直接用于皮肤外伤消毒。

2.创面消毒、黏膜冲洗消毒。用0.5%碘伏液漱口5~10分钟,可减少溃疡面渗出,起到杀菌、消肿、收敛作用。

3.烧伤创面处理。烧伤面积<20%时,可用0.5%碘伏喷洒烧伤创面,能杀死创面的霉菌、细菌,有收敛、抗感染、保护创面、促进愈合的作用。

4.治疗褥疮。对I~II期褥疮,可每日于创面及周围皮肤涂擦碘伏3~4次,有助于创口愈合。

5.物品消毒。采用0.01%~0.02%的碘伏浸泡物品10~20分钟,能达到较好的消毒效果。

需注意的是,碘过敏者、甲状腺疾病及肾功能损害者禁用碘制剂。据《医药养生保健报》