

保健

每天蹲一蹲 给关节补“营养”

老年人经常做缓缓下蹲、起立等动作,能够促进关节滑液从软骨中进出,既可减少关节磨损,又有利于关节滑液的生成,相当于给关节补充了营养。下蹲时要扶着桌子慢慢下蹲,每天20次即可。

秋季吃南瓜 预防上呼吸道感染

秋季吃南瓜可以预防感冒。这个食疗方法好,广大读者朋友们不妨一试。

现在处于气候多变时期,昼夜温差大,所以是伤风感冒的高发期。据有关专家介绍,秋季的时候多吃些南瓜,可预防感冒。

南瓜属于黄色蔬菜,含有非常丰富的胡萝卜素,这种物质是维生素A的前体,在人体中会进一步转化成维生素A。维生素A能够保护呼吸道以及上呼吸道的黏膜,可以预防上呼吸道感染。

南瓜既可以当主食,也可以当菜。比如北方人喜欢把南瓜当主食,而南方人则拿南瓜炒菜,各种吃法都可以试试。也可以把南瓜当粗粮来吃,南瓜里的纤维含量也很高。(陈景胜)

青葡萄养肺 红葡萄养颜

时下又到了葡萄上市的季节,市面上出售的葡萄种类、颜色、口感各异,您知道吗?不同品种的葡萄有不同的保健功效:



青绿色葡萄最养肺

马奶葡萄等青绿色葡萄可补肺气,有润肺功效,适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色差的人。

抗衰老养颜选紫红葡萄

巨峰、玫瑰香等紫红葡萄品种,富含花青素和类黄酮,这些物质富含强力抗氧化剂,有对抗和清除体内自由基的功效。可以有效抗衰老,减少皮肤皱纹的产生,还有缓解老年人视力退化的作用。

黑提子抗疲劳

黑提子对神经衰弱、疲劳过度有缓解作用。黑提子中富含钾、镁、钙等矿物质,对维持人体的离子平衡有重要作用,可有效抗疲劳。

红提子软化血管

红提子含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人宜多食。

提示

1. 过度疲劳、体倦乏力、贫血患者,适合常吃葡萄。
2. 便秘、脾胃虚寒和患有糖尿病的人不宜多吃葡萄。
3. 想要生津消食多吃酸味葡萄。
4. 想补气养血吃甜味葡萄。

(于威)

健康生活 优雅“奔三”



时针指向2010年,80后如梦初醒般发现自己30岁了。站在集体奔三的路上放眼望去,成长的话题似乎还有余温,衰老却已猝然而至。

“我会多快老去?”,答案与你的饮食与生活习惯息息相关。我们无法阻止衰老,却能延缓它的到来。关键在于我们吃什么,我们怎样运动。作为国际知名营养品公司康宝莱的营养咨询委员会成员,加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊·鲍尔曼教授针对抵抗衰老这个问题,为大家提供了以下建议。

本报综合

多吃几种颜色,别让身体“生锈”

每一天,我们的身体都在与氧气打交道,但氧气也有负作用。氧化过程形成的氧自由基是一种高活性分子,如果不对其予以控制,会对身体,我们的DNA产生破坏。就像原本平滑坚固的铁,在空气中长时间与氧发生反应而氧化生锈一样。

各色水果和蔬菜是最有效的抗氧化物质来源,四届全美最佳医生得主,康宝莱营养与科学顾问委员会主席大卫·赫伯博士曾经撰写畅销书《多彩膳食全解码》,其中提到一个有趣的观点:“颜色保护你的身体免受氧损害”。

大自然中的植物缤纷多彩,红草莓、绿西兰花、橙色胡萝卜、紫色葡萄……所有有色物质是用来保护植物免于大气中氧气的危害。专家建议,每天多吃几种有颜色的蔬菜水果。

除了有色物质,蔬果内还含有多种抗氧化剂,能帮助加强你本身的“抗氧化剂防卫系统”。维生素C、E等都是常见的抗氧化物质。美国《时代杂志》选出了最具抗氧化能力的10种食物,番茄排名第一。此外,葡萄、绿茶、大蒜、西兰花等都是极好的抗氧化食物。

补充蛋白质,抵抗皮肤松弛

最好的抗衰老饮食还包括大量来自海鲜、鸡蛋、无脂牛奶、鸡胸脯等的动物蛋白和植物性蛋白,如大豆低脂蛋白。

英国《每日邮报》报道,英国研究人员发现人的皮肤25岁左右开始老化,随着生成胶原蛋白的速度减缓,加上能够让皮肤迅速弹回去的弹性蛋白弹性减小,甚至发

生断裂,皮肤在你25岁左右开始自然衰老。女性在这一点上尤为明显。

与适当的体力锻炼结合,充足的蛋白能帮助构建和维持肌肉,还能抵抗皮肤松弛。女性尤其要多补充植物蛋白,比如黄豆中的大豆蛋白。植物蛋白可以帮助女性雕塑体型,而且可以调节、稳定内分泌。

控制体重,抓紧补钙

控制体重是使你腿脚灵活的重要方法。随着我们年龄增长,我们在锻炼中燃烧的脂肪日渐减少,同时我们的体重也黯然增长。体重的增加给关节施加额外压力,以致活动更加困难。活动缓慢导致脂肪更多的堆积,最终形成恶性循环。除了

通过控制体重减轻关节负担,我们也要通过补钙来强化骨骼。女性28岁以后,骨钙每年以0.1%-0.5%的速度减少,补钙非常必要。苏珊博士建议选择补钙的产品时要注意,钙和维生素D是最佳搭档,一起服用可促进钙的吸收。

开学了 给孩子选个健康书包

新学期即将开始,很多家长忙着给孩子购买新书包、运动鞋。可您知道怎样的书包才有利健康吗?怎样的鞋才适合孩子运动吗?对此,康复专家做了详细讲解。本报综合

书包重量别超体重15%

人体自然的重心在正中间,如果头往下栽代表重心前移,这是驼背的表现。当孩子书包过重时,为平衡背上书包身体重心往后倒的情况,头必定会往前倾。久而久之,孩子就习惯含着胸走路了。

建议:学生书包的重量不能超过自身体重的15%。孩子们应养成每天整理书包的好习惯,把暂时没用的书拿掉。

三种书包不利健康

单肩包 六七十年代的单肩斜背包如今又流行起来了。斜挎的书包会使肩膀的一边受力,导致左右肩膀用力不均匀。加上书本重量不轻,长期下去会导致肩膀、脊椎劳损,甚至脊椎侧弯。同样道理,儿童不宜把双肩的书包移到单肩背。

手拉包 拉杆式书包近年火爆起来,这种书包像旅行箱一样有拉杆和轮子,能拖着走,让孩子的肩膀解放却使手腕受力。这种设计让书包重心不稳,孩子边拉边走时很容易扭伤手腕。

前背书包 把背在后面的书包背到胸前,是大街上常见的背法,这种背法初衷是防小偷。如果书包过重,前背只会增加腰部负荷,使腰部劳损的可能性增大。

选书包要注意六点

●要选择宽带、有垫肩的。如果书包上还有一个托重腰带,那就更好了,可均匀地分散压力,不会给背部和肩部造成过大的伤害。

●要检查书包里面的各个部分,以分区较多的为好。这既可起到分门别类装课本和各种文具的作用,还可使书包重量均匀。

●书包上的口袋和网眼不要太多,否则容易被尖锐物钩住,造成危险;要避免书包有太多金属扣或金属拉链,过多金属配件除了会增加书包的重量外,还有可能对腰背造成伤害。

●背囊的背部最好有软垫,软垫有坑纹帮助散热,可令孩子在背着时不会“汗流浹背”。



●考虑小书包。选择能够装下孩子书本和文具的最小书包。一般来说,书包不应比孩子的身体还宽;背在身上,书包底部不要低于孩子腰部10厘米。

●考虑书包材质。选择用轻质尼龙或帆布制成的书包,而不用皮革或其他厚重材质制作的。