



饭后百步走,血糖平缓降

据阿根廷媒体日前报道,有研究表明,饭后散步可以降低血糖水平和罹患2型糖尿病的风险。报道称,专家指出,最佳做法是在用完餐60到90分钟之后散步,因为此时血糖水平通常会达到峰值,并让肌肉从中吸收“燃料”。应该将散步15分钟设定为目标,但即使是2到5分钟的“迷你散步”也能带来一定好处。爱尔兰利默里克大学的研究人员比较了坐、站和走动对心脏健康指标(如胰岛素和血糖水平等)的影响。他们发现,饭后散步对调节血糖水平效果显著。

据参考消息

眼科检查可提前5年发现心脏病

据《西班牙人报》网站近日报道,眼科检查可以提前5年发现心脏病。报道称,最近的一项研究已经开发出一种方法,可以通过一种简单的检查来判断一个人心脏病发作的风险。这种检查就是观察视网膜的血管。眼睛的这一部分是人体唯一可以看见血管的地方。这种检测方法的开发也可能有助于识别其他疾病的风险。据参考消息

长期饮料当水喝引发尿毒症?



高温天气,很多人喜欢喝点饮品消暑解意,近日,一则长期饮料当水喝引发尿毒症的新闻受到网友关注。对此,湖南省人民医院肾内科主任医师陈愷音明确表示,喝饮品和尿毒症之间没有必然的因果关系。

“尿毒症多由慢性肾炎、尿路结石、反复的尿路感染以及药物性的肾损伤等慢性的肾脏病迁延而来。”陈愷音说。

陈愷音强调,目前,导致尿毒症发生的最主要原因是“代谢性肾损伤因素”,包括高血压、高血糖、高尿酸、肥胖等。而饮品中含有大量的糖类、脂类以及磷酸盐,会加重代谢性疾病患者的血压、血糖、尿酸,以及体重控制的难度。

“预防尿毒症的发生最重要的是早期预防、早期控制、早期干预。”陈愷音建议,在生活中保持健康的生活方式,适度的运动,对于防止肾脏疾病、预防尿毒症的发生至关重要。

据人民网

盐水湿敷需注意浓度

面部皮肤过敏后用盐水湿敷可起到镇定作用。盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水。自行配制的盐水浓度过高就会把细胞内的水分带走,加重过敏症状;浓度过低,就会引起低渗,出现皮肤过度水合,加重对皮肤屏障的破坏。据《保健时报》

天热胃胀喝薄荷茶

天气炎热影响脾胃功能,发生胃胀气后,可以喝点薄荷茶。取绿茶3克(脾胃虚寒者可用红茶代替)、薄荷叶6克(鲜薄荷叶加倍),用开水浸泡5分钟即可饮用。

据《当代健康报》



真有“少长肉”的进食顺序? 这样吃晚餐瘦得快!

据《北京青年报》

末伏已快结束,露肉的季节只剩一个月了,大家减肥减得怎么样了?很多朋友很重视“早餐要吃好”,其实晚餐怎么吃也应该学习。晚餐对于减肥是很重要的一顿饭,晚餐怎么安排才能既有利于减肥,又能避免饿得“眼冒金星”呢?今天就给大家来说点儿可以实操的小方法。

第一,最好下午4点钟加餐。趁着还没有特别强烈的饥饿感,先给胃里加点料,让大脑意识到它被关爱,能有效避免如果一直等到六七点钟才能开饭导致的届时饥饿感抓狂、进食量猛增。热量不算高、营养密度高、升血糖速度慢、少量就能制造蛮久“肚里有食儿”感觉的食物是这个时候最适合的加餐食物。比如200~250毫升牛奶、150毫升低糖/无糖酸牛奶、一个中等大小的水果、一小把坚果、一个燕麦酸奶杯、一个寿司手卷、一个煮鸡蛋、一两块不要太咸的牛肉干等。

第二,尽早吃晚餐,避免晚餐变“宵夜”。一定要记住,但凡有可能早点儿吃晚餐,绝不刻意拖后。尽可能不要在晚上8点后吃任何东西。

第三,牢记“少长肉”的吃饭顺序。相比于一上来就吃主食,其实是有更少长肉的吃饭顺序:先吃菜,然后吃肉、蛋、鱼等,最后吃主食。

这个顺序会更能帮你早早感到饱、一直觉得饱,而不至于这一餐和下一餐都吃太多。

在这个顺序指导下,具体每类食物该怎么吃呢?

1.不吃甜食,不喝“肥宅快乐水”

默默跟自己说:“我不爱甜食,我也不让我的大脑被甜食蛊惑。”

2.吃够蔬菜

一般情况下,两个拳头的蔬菜会让胃足够有充实感。不过要注意两件事:第一,薯类蔬菜算作半量的主食,所以千万别吃多;第二,少放烹调油,否则蔬菜也会成为长肉好帮手。

3.一定要吃蛋白质

有一部分朋友晚餐不敢吃肉蛋鱼虾等,只吃“草”,结果很容易晚上九十点钟就饿了。适量的蛋白质,能够让你的胃排空时间更慢一些。

另外,晚餐清淡并不意味着纯素。只要选择纯瘦的肉、去皮的鸡鸭鱼虾、豆腐、蛋等脂肪含量相对少而蛋白质含量高的食物,进食量控制在掌心大小,是合理且应当的。豆腐是个好东西,可以考虑吃一些。

4.只吃七八成饱

七八成饱大概就是你的进食速度已经明显缓慢下来的饱度。

5.巧妙替换主食

把白饭换成糙米,或至少一半是糙米;馒头换成全麦馒头,面条换成荞麦面。

想把米面换成玉米的,可以!一根玉米就行。想换成红薯也可以,一个中等大小的红薯就够,千万别是一个硕大的体积量。

6.一杯水+30分钟

如果上述你都做不到,那麻烦你至少可以饭前来杯温水,外加就餐时间延长到30分钟,每一口都充分咀嚼,到足够细再往下咽。

文/刘遂谦(科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员)

四类人易出现报复心理

报复心理是指人遭到强烈的破坏性刺激后产生的一种不健康的心理状态。人在报复心理的支配下,往往会做出可怕的事情,且可能给他人带来伤害。

以下几类人容易产生报复心理:

1.经受不住挫折的人。有的人有很强的上进心,希望出人头地,爱面子,易对阻碍自己实现愿望的人产生报复心理。

2.情绪不稳定的人。有的人脾气暴躁、固执己见,遇到不顺心的事就满腹牢骚,甚至火冒三丈,急着实施报复行为。

3.人际关系不佳的人。有的人与周围人的关系处于剑拔弩张的状态,当与别人发生冲突时,往往把平时的不满都爆发出来,做出报复行为。

4.对社会不满的人。有的人总是把社会看成一片黑暗,心存怨恨,长此以往就容易对人对事产生报复心理。

对于报复心理,应当及时调节。应保持开阔的心胸,正确对待别人的批评,同时学会向身边亲近的人倾诉,合理释放不良情绪。

据《中国家庭报》

这些食物是真正的补钙高手

1.奶类和奶制品:如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐,每人每天需要摄入300克的液态奶,建议每天可以选择一杯牛奶(220毫升)加一杯酸奶(100克),一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上。

2.绿叶蔬菜:推荐每天吃够500克蔬菜。

3.豆制品:如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆制品,一般大豆制品每周食用量在105~175克即可。

据央视

桂花乌梅桑葚饮



功效:清热消暑、生津润燥

材料:乌梅50g、桑葚干15g、陈皮1角、冰糖、桂花干适量(3~4人量)。

方法:所有材料洗净后用,乌梅、桑葚干、陈皮用清水500ml浸泡半小时;然后将乌梅、桑葚干(含浸泡的水)放入锅中加入清水至2000ml,大火烧开后转小火30分钟,接着加入适量桂花干、冰糖,搅拌均匀小火煲10分钟,关火晾凉即可食用。据《广州日报》

湿疹如何用药?

湿疹发作一般分为急性期和慢性期两个阶段。急性期往往以小丘疹、小疱疹或渗出为主,此时用药讲究“以湿治湿”,不能使用软膏等,以防将毛孔堵住,加重病情。此时一般会使用溶液剂,比如用3%的硼酸溶液湿敷,疗效非常好。

湿疹进入慢性期之后一般为干性,此时可以选择糖皮质激素一类的软膏或者霜剂治疗。不同部位皮肤的透过率不同,比如脚底的皮肤生理屏障比较厚,其透过率为0.17%,前额的透过率为8%,男性的阴囊部位比较薄,透过率可达42%。因此,针对不同部位,湿疹的用药时间、用药浓度也应有所区别。

据《老年日报》