



支招

神经衰弱常练“睡功”

神经衰弱患者大多睡眠不好,因此可以锻炼“睡功”。“睡功”是在床上的导引气功内养法,可以分为侧、屈、俯、仰、垫。

侧 右侧卧睡功。右侧卧位,屈右肘,其手心向上放在脸前,左手自然放在左髋部。右下肢自然伸直,左膝屈曲放在右腿前方。

屈 仰卧,两膝、髌屈曲,使双股部靠近腹部,并用两手合抱双膝,紧紧而卧,呼吸要缓缓呼呼,量力而行。

俯 伏俯于床,用两手或一手放在腹部。用鼻深缓吸气,贯满周身,再深缓呼出浊气。每呼吸一次,放松休息一会儿。

仰 仰卧在床,将两臂向上伸张一会儿,用两手掌由胸部向腹部推摩或左右伸张,两下肢伸直,松劲内息,缓吸缓呼。

垫 仰卧伸足,两手握拳,垫在背部各俞穴上。三五次呼吸向下挪移一拳,至腰部必须用两拳垫腰窝。十次呼吸后再向下移至尾骨而止。

以上五种“睡功”,每天睡前各练一遍,最后以侧卧式入睡。 据《家庭医生报》

美食

玉颜乌黑补精饭



材料:大米/长糯米1000克、黑豆50克、黑芝麻50克、黑枣10颗、黑米50克、桑葚干30克。

做法:5种黑色食材清水浸泡5分钟,洗净,豆浆机加水打成汁(不用煮开),滤渣后留下药汁,放入大米浸泡一晚上(注意干净和卫生);第二天把浸泡的大米,蒸至半熟,再放阴凉干净处阴干(注意防尘);最后用干净的储藏罐装好大米,防潮即可。

功效:补肾填精、滋阴补血。

吃法:日常做饭放50克~100克,搭配普通大米一起煮饭,或者煲粥。 据《羊城晚报》

提醒

抑郁症患者家属别做四件事



家中有抑郁症患者,以下四件事情家属不要做。

第一,不要强迫患者运动,也不要安排太多的活动。因为患者精力差,对什么都不感兴趣、不想活动是疾病的表现,不要逼着他们做事情,不要认为强迫运动才会好起来。

第二,不要急着让患者康复。抑郁症是一种慢性精神疾病,治疗需要一个规范的过程,家人应给他们更多的理解和包容。

第三,不要想着让病情好转的患者快速恢复社会功能。抑郁症患者的好转需要一个循序渐进的过程,才能让自己恢复正常。

第四,不要总是不顾患者感受,提出一些自认为是为了患者好的建议。也许家属的自以为是会成为压死骆驼的最后一根稻草。

据《家庭医生报》



“网红盐” 要学会健康吃

据健康中国

近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色、装满“细沙”的瓶子,或是厨师现场烹调,使用这些“网红盐”来调味。他们声称这是产自世界各地的盐,因为“更好看,甚至形态各异,含有矿物质,口感更特别”,价格普遍高于我们生活中常见的食用盐,有的甚至要贵上数十倍。名头也是五花八门,比如有喜马拉雅粉盐、波斯蓝盐、夏威夷黑盐等。“网红盐”有何与众不同?怎样健康食用?一起来看专家提醒。

“网红盐”也是盐

不少商家在销售“网红盐”时,都会宣扬“天然有机认证”“富含矿物质”等标签。因此,“网红盐”被认为是“高级盐”,是“有益于健康的盐”。其实,“网红盐”既然称为盐,其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用,但其最基本的功能依然是烹饪调味,与我们平常食用的食盐差异不大。

务必注意限量摄入

既然“网红盐”也是盐,就具有盐的基本功能,不仅是生活中重要的调味品,也具有重要的生理作用。而一旦盐摄入过多,就可能增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将钠盐的每日摄入量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2~8毫米汞柱的效果。

“网红盐”容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多的盐。所以,“网红盐”也需要限量摄入,遵照建议量管理好日常饮食。

规范使用才健康

严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用“网红盐”时,首先要明确所购“网红盐”中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将“网红盐”的钠量与含盐调味品中的钠量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制“网红盐”的用量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品的使用。烹调时可以在菜肴出锅前放盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

此外,在外就餐时,即使商家宣称使用的是“网红盐”,也要主动要求少放盐。

常识

练功缓解亚健康

两脚平行开立,成马步站式。上体正直,两臂平屈于胸前,左臂在上,右臂在下。手握拳,食指与拇指呈八字形撑开,左手缓缓向左平推,左臂展直,同时右臂屈肘向右拉回,右拳停于右肋前,掌心朝上,如拉弓状。眼看左手。此势重点是改善胸椎、颈部的血液循环。尤以改善颈背部疼痛、眩晕等症状有效。 据《家庭医生报》

新说

肉桂可能增强学习和记忆能力

肉桂从肉桂树的内皮中提取而来。除了独特的味道,肉桂还可能对人类有其他有益的特性。例如,肉桂具有抗炎、抗氧化和抗癌特性,还可增强免疫系统。一些研究还表明,它的生物活性化合物可促进大脑功能,尤其是记忆和学习。伊朗比尔詹医科大学研究人员最近回顾了过去的几项探索肉桂对认知功能影响的研究,得出了上述结论。

据《科技日报》

咖啡加牛奶或有消炎作用



据美国《科学日报》网站报道,像一杯加牛奶的咖啡这么简单的东西就能在人身起到消炎作用吗?哥本哈根大学的一项新研究显示,答案是肯定的。蛋白质和抗氧化物质的结合能使免疫细胞中的抗炎特性增加一倍。研究人员希望能够研究对人类健康的影响。这项研究刚刚发表在美国《农业化学与食品化学杂志》双月刊上。 据《参考消息》

前沿

长期空气污染,增加人们患抑郁症风险

大量研究已经证实,空气污染会导致心血管和呼吸系统疾病,最新的研究发现空气污染还会影响心理健康。《美国医学会杂志》发布的一篇最新研究报告表明,长期生活在空气污染环境下的人,尤其是老年人患抑郁症的概率会更高。研究人员通过分析美国医保系统中2005年至2016年、890多万参保人员的健康数据以及所处地区环境状况,得出了以上结论。 据《环球时报》

结伴锻炼,患病风险减三成



良好的运动习惯不仅要看锻炼频率和运动量大小,还包括运动时的情绪互动。

日本筑波大学研究小组以日本茨城县4358位平均年龄76.9岁的老年人为对象,针对“独自运动”和“结伴锻炼”的运动达成度及防病效果,展开为期4年的追踪研究。结果表明,结伴锻炼和独自锻炼的参与者患病风险分别下降34%和22%。研究成果发表于《老年学与老年医学档案》上。 据《生命时报》