

生活常识

小满养生
需要注意这几点

小满节气处在春夏相交之际,此时气温快速上升,雨水进一步增多,阳气开始充实,达到“小满”的状态。在这个时刻我们该如何科学养生呢?河南中医药大学第一附属医院主任医师陈磊在接受人民网记者采访时给出以下养生提示。

昼长夜短加个午睡
夏天昼长夜短,休息不好会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始及时调整作息,睡好子午觉有助于护阳养阴,使体内阴阳平衡。建议每日晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,同时可以在中午小睡半小时。

时冷时热不乱穿衣
小满时节气候不稳定,时冷时热,故忌乱穿衣。穿衣不能仅凭心情,热时不能太捂着,冷时不能太冻着,要随着气温变化适时增减衣物,保持体温相对恒定,这样人体抵抗力才不会削弱。

阳气升发 清淡饮食
小满是阳气升发的时节,高血压、胆囊炎、精神类疾病等慢性病可能会在这个时候开始加重。所以,饮食应以清淡为主,忌食肥甘厚腻、生湿的食物。同时,清淡饮食还有助于平缓情志。

“湿”始小满 健脾祛湿
“湿”始于小满。此时,湿气打入人体内部,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,会引发各种疾病,如风湿、水肿等。脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气。此时可以多吃些红小豆、丝瓜、白扁豆等健脾利湿的食物,减轻肠胃负担。另外,适当锻炼有利于体内汗液排出,也可以帮助祛除体内湿气。但运动不宜太剧烈,可选择八段锦、太极拳、慢跑、骑自行车等运动。(据人民网)

生酮饮食
或加速器官衰老

美国科学家开展的小鼠实验显示,生酮饮食会导致受损细胞在小鼠心脏、肾脏、肺部和大脑内积聚,加速器官衰老,增加其罹患心脏病、癌症等疾病的风险。相关论文发表于近日出版的《科学进展》杂志。

生酮饮食是一种遵循低碳水化合物、适量蛋白质、高脂肪的饮食方式。尽管许多人为了减肥和控制血糖而采用了这种饮食方式,但其健康影响研究结果喜忧参半。

为了解更多信息,得克萨斯大学健康科学中心团队给6只小鼠喂食生酮饮食3周。这些小鼠90%以上的热量来自脂肪,不到1%来自碳水化合物。对照组则遵循标准饮食,其中17%的热量来自脂肪,58%来自碳水化合物。

团队随后分析了小鼠的心脏、肾脏、肝脏和大脑组织样本,寻找衰老细胞。当细胞受损而无法正常工作作用时,会变成衰老细胞。这些细胞会在身体组织内游荡,释放毒素,从而引发炎症。

结果显示,与标准饮食小鼠相比,生酮饮食小鼠器官中的衰老细胞明显更多。例如生酮饮食小鼠肾脏内细胞衰老标志物的数量是正常饮食动物的4倍。鉴于衰老细胞的数量会随年龄增长而增加,这些发现表明,生酮饮食可能会加速器官衰老,从而增加罹患心脏病、癌症、II型糖尿病等疾病的风险。研究还显示,让小鼠重新遵循标准饮食会减少衰老细胞的数量。

研究团队指出,虽然生酮饮食在某些情况下可能有益,但并不适合所有人。(据科技日报)

抹茶漱口水
能抑制牙周炎细菌

据最新一期开放获取的美国微生物学期刊《微生物学谱》报道,日本研究人员发现,在实验室研究中,抹茶抑制了牙龈假单胞菌的生长。此外,在涉及45名牙周炎患者的临床研究中,使用抹茶漱口水的唾液样本中牙龈假单胞菌水平明显降低。

抹茶是一种研磨得很细的绿茶粉。长期以来,科学家一直在研究抹茶对细菌、真菌和病毒的潜在抑制作用。

来自日本大学松户齿学部、日本国立感染症研究所和其他机构的研究人员进行了一系列体外实验,以测试抹茶溶液对16种口腔细菌的作用,其中包括3种牙龈假单胞菌。在2小时内,几乎所有培养的牙龈假单胞菌细胞都被抹茶提取物杀死;4小时后,所有细菌细胞全部死亡。这些发现表明抹茶对病原体具有杀菌活性。

然后,研究人员招募了45名被诊断为慢性牙周炎的人进行后续临床研究。患者被随机分成3组:第一组使用大麦芽漱口水,第二组使用抹茶提取物漱口水,第三组使用含有洋甘菊提取物的漱口水。研究人员在干预前后采集唾液样本,进行聚合酶链式反应分析,并指示参与者每天漱口两次。

分析显示,使用抹茶漱口水的患者牙龈假单胞菌水平显著降低,而其他两组患者没有表现出这种变化。(据科技日报)



退变老化、骨质增生……这些看似中老年人专属的疾病,如今却有越来越多年轻人面临相同困扰。这也提醒年轻朋友,对骨骼的呵护保养,赶早不赶晚。

养骨别大意,护骨要趁早

A 颈椎病已不是老年人“专利”

性下降,这也是颈椎病年轻化的原因之一。

该如何保护颈椎?首先,避免长时间低头。伏案45分钟左右可以做做颈椎操,前后左右伸展活动一下颈椎,但要注意速度不宜过快,幅度不宜过大,防止肌肉韧带过度牵拉。

其次,良好的睡姿及枕头的选择对于颈椎病的预防同样重要。以仰卧位睡姿为主的患者,枕头可以稍微低一点,但要垫实,颈部不要悬空;侧卧位睡姿为主的患者,枕头可以稍微高一点,与肩同高,原则就是尽量维持脊柱正常的生理曲度。

此外,坚持科学运动。科学的体育锻炼对脊柱健康有促进作用。游泳、放风筝、打羽毛球等都改善颈椎曲度,缓解颈部疼痛有积极作用。要注意的是,运动需掌握方法,把握量和度,避免长时间不运动后突然剧烈运动导致损伤。在上班工作间隙,可以做一些简单的颈椎肌肉锻炼,比如双手交叉抵于脑后,做双手向前抱团,头颈向后的抵抗动作,持续5秒钟,放松5秒钟,交替进行,也可以起到很好的锻炼效果。

B 多重因素加速腰椎间盘突出退变老化

导致腰椎间盘突出。年轻人过早患上腰突症,会对生活、学习和工作产生影响,女性还会在孕产期面临额外风险。

腰椎间盘突出一旦出现退变则不可逆。保护好腰椎,刻不容缓。首先,避免久坐。久坐不动是诱发腰椎疾病的最常见原因之一。有研究表明,坐姿时腰椎负荷较平躺、侧

躺或站立时明显增加,当坐姿时身体前倾,腰椎负荷最大。如果坐姿不正确,桌椅高度又不合适,更容易“催老”腰椎。

其次,加强腰背肌训练很关键。比如有意识做一些卷腹、平板支撑等动作,增加脊柱的内在稳定性。但要注意循序渐进,避免不科学运动造成腰椎损伤。生活中也要注意科学用

C 不良生活习惯容易引起骨质增生

织的病变。这实际上与不少年轻人的不良生活习惯有关,比如肥胖会对关节造成更大压力,在站立、行走活动时,会增加关节磨损的速度;缺乏运动造成骨骼、关节、肌肉强度不够,使关节得不到保护;盲目跟风长跑、马拉松等运动,跑