

# 9种方法让你远离健康隐患

潘玮



## 上班8小时坐着,吃饭聊天坐着……

- 1.记住一个时间  
持续坐着的时间,最好不超过30~50分钟,哪怕起来接杯水、去趟厕所也可以。
- 2.改掉一个习惯  
最好改掉“跷二郎腿”的习惯。因为长期跷二郎腿,可引发膝盖疼、骨盆倾斜,还容易造成下肢静脉曲张,影响生殖系统功能。
- 3.学会一个坐姿  
正确的坐姿,有助降低久坐危害。

头部:视线与显示屏上1/3处平行。  
背部:后背挺直,可在椅背下方放一个小靠枕,让下背部保持一种自然的“C”型曲线。  
臀部:接触到椅背,不建议只坐半边椅子。

腿部:腿部和腰成直角,大腿大致平行于地面,膝盖可稍低于臀部。  
双脚:踝关节自然呈直角,如果两脚够不到地,可以放个鞋盒、几本书垫在脚下。

## 欧洲脊柱协会曾向全球发出警示:低头玩手机时,脖子受力可能超过50斤

1.每20分钟放松一下  
玩手机时,每20分钟就要转移一下视线,做做眨眼、耸肩、抬头等放松动作。

2.把手机举起来玩  
举手机的高度与眼睛保持一致,视线与手机屏幕垂直,下巴不低垂也不仰起。

3.久视者做做“米字操”  
我国飞行员视力标准的制定者李志升教授,经几十年研究推广了“护眼米字操”。经常练习有助缓解近视、老花眼、眼干等不适。

双眼向上、下、左、右各看三次。双眼向左上、右下、右上、左下各看三次。划完“米”字,让眼睛顺、逆时针各转三圈。结束后闭眼休息一分钟。

## 吸烟包括二手烟,还会明显增加心脑血管疾病风险,诱发骨质疏松

1.下定决心戒烟  
35岁前戒烟,可避免九成吸烟引起的心脏病;59岁前戒烟,15年内死亡风险仅为继续吸烟者的一半。果断戒烟吧,没什么可犹豫的。

2.远离二手烟  
生活中尽量远离二手烟,如果在外受到烟雾困扰,回家后应立即换上衣服,冲个澡。

3.必要时寻求医生帮助  
在我国,《中国临床戒烟指南》推荐尼古丁替代疗法用药等3类一线临床戒烟用药。它们可有效增加戒烟成功率,建议在医生指导下选用。

## 在我国,通常认为BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖

1.运动至少坚持30分钟  
一般来说,运动30分钟左右才开始消耗脂肪。建议每周进行3~5次、每次不少于30分钟的有氧运动,如游泳、跑步、骑车、跳绳等。

2.调整进餐顺序  
减肥者最好选择“喝汤—吃菜—主食”的进餐顺序。蔬菜粗纤维含量较多,先吃蔬菜可以增加饱腹感,有助减少后面主食的摄入。

3.合理控制主食  
减肥期间如果要吃红薯、土豆、山药等食物,最好适当减少米饭、馒头的摄入。

## 成人每天食盐摄入量不超6克,而我国成年人每日盐摄入量量为10.5克

1.准备一个限盐勺  
只需一个两三块钱的限盐勺,就能科学控盐。如果老是忘了买,一个啤酒瓶盖也能帮你搞定。用一个啤酒瓶盖(去掉胶垫),平装满一盖,即相当于5~6克盐。一小撮(用三个指尖)食盐约为2~3克。

2.两招减盐不减咸  
要想达到同样的咸味,晚放盐比早放盐用的盐量少一些;多放醋、少放糖也能突出咸味。

3.提防“隐形盐”  
薯片、火腿、培根、海苔、沙拉酱、调味酱等食物,都是“藏盐大户”,尽量少吃。

## 熬夜伤身的道理人人都懂,但总有人健康的边缘试探

1.尽量23点前入睡  
最佳睡眠时间为22点至次日6点,尽量保证23点至凌晨2点的睡眠质量。

2.熬夜前做好3件事  
如果你不得不熬夜,应提前做好3件事:白天先睡1~2小时;晚餐少吃油腻食物,多吃蔬菜;不建议喝咖啡,可以喝杯红茶。

3.熬夜后别赖床  
不管睡多晚,次日清晨都不该赖床,中午可按照“熬夜两小时,白天午睡半小时”的比例补偿。

## 每天有50~100根头发会生理性地和我们告别

1.不想秃,轻点梳  
头发最怕你生拉硬扯,梳头一定要轻柔;马尾不能绑太紧;注意多换发型与边分线;烈日下戴顶帽子;烫染发应至少间隔3个月。

2.要想密,别勤洗  
建议2~3天洗一次头,水温以40℃为宜;洗头前梳梳头,可避免拉扯导致的掉发;用指腹而不是指甲清理头皮;吹风机的吹筒要离头发15厘米。

3.不重口,少油腻  
总掉头发的人应避免熬夜,少吃油腻、辛辣食物,适当增加对头发有“滋补”作用的高蛋白类食物,如牛奶、瘦肉、家禽、鱼类等。

## 聚餐少不了推杯换盏

1.最安全的饮酒量为0  
所谓的“安全饮酒量”都是骗人的。权威医学杂志《柳叶刀》刊登一项涉及全球2800万人的研究指出,饮酒没有“安全值”,只要喝了就对健康产生不良影响,建议滴酒不沾。

2.三招降低酒精危害  
如果饮酒无法避免,以下几点可将酒精伤害降到最低。喝酒前吃点东西:如苹果、南瓜、全麦面包、杂粮粥,有助减少酒精对胃壁的刺激。选低度酒,小口慢喝:在同量下,高度酒对肝脏的损伤,要大于低度酒。喝酒要慢一些,小口喝,避免一通猛灌。不要多种酒混着喝:混着喝更容易引起恶心、呕吐,对人体伤害更大。

3.别用饮料兑酒  
值得提醒的是,酒兑饮料,会加速酒精在胃里的渗透作用,更易刺激胃肠道。

## “宅家族”大多都喜欢追剧、久躺、打游戏、点外卖……

1.卧床有个标准姿势  
如果要休息,最好完全平躺,同时膝下垫一个软垫,既符合脊柱的生理弧度,感觉也更舒适。但久躺容易导致肌肉功能下降,建议每隔10~15分钟就换个姿势,或者起身活动一下。

2.一天最多吃1次外卖  
最好少吃外卖,如果实在需要点外卖,每天最多只能吃一顿,且配菜起码一荤一素,不点或少点需要过油的菜,以蒸煮、白灼、清炒为宜。

3.学一套“手指操”  
长时间打游戏、玩手机导致手指僵硬的人,可以试试这套“手指操”:紧握拳头,手指一个一个伸开,尽量向后伸,使手指变成扇形。两手张开,同时弯曲左、右手大拇指,依次类推,直至两手握拳。

## 健康话题



## 寒露时节要养精

彭玉清

“袅袅凉风动,凄凄寒露零”,10月8日是寒露节气,秋意渐浓,冬天的脚步越来越近了。中医理论认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,此时自然界万物敛藏,因此,处于寒露时节的深秋,养生要顺应四时规律,收藏阴精,使精气内聚,提高身体的抗病御邪能力。在生活起居方面,建议大家最好做到以下几点。

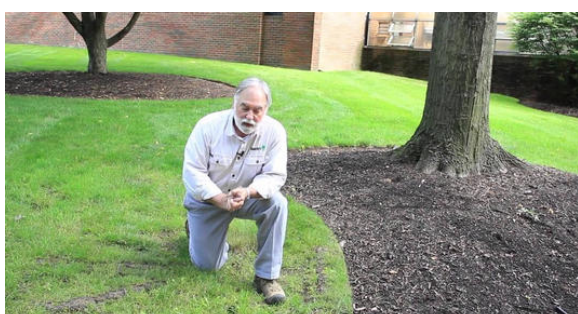
**饮食多滋阴。**天凉后,很多人本能地喜温喜热,容易出现内热上火的情况,对养阴不利。因此,饮食上,要适当多吃一些滋阴润燥的食物,比如萝卜、银耳、百合、梨、荸荠、蜂蜜等。也可在医生指导下,服用沙参、生地、麦冬等中药汤剂。

**穿着别露脚。**古语有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,意思是寒露后,天气由凉爽转为寒冷,脚作为人体的第二心脏,受凉容易招惹疾病,相当于给身体打开了一道引邪入侵的大门。建议大家寒露后要做好脚部保暖,不要再穿露脚面的鞋子,也最好别露脚踝。

**早睡不熬夜。**中医认为,规律的作息习惯有利养阴,因为睡眠不足容易损耗阴血。因此,睡好觉、避免熬夜要常记心头。寒露起居原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏。

**情绪莫焦虑。**寒露后,昼渐短,夜渐长,日照减少,人们容易情绪低落,有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为,易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火,对养阴不利。此时要学会潜藏情志,当出现紧张、激动、抑郁时,学会及时调整。可以吃些小米、莲子、桂圆肉等静心安神的食物;也可通过下棋读报、听音乐养花草等休闲活动转移注意力;午饭后还可以到户外走走,晒晒太阳。

## 四季养生



## 腿脚退化的高危警示

李爽

有好的身体才能享受生活,对老人更是如此。然而上了年纪,很多老人受到腿脚不便的困扰。其实这些都是“运动障碍综合征”的症状,通常表现为关节脊柱疼痛、下肢疼痛麻木、关节脊柱活动受限、平衡能力减弱以及步伐缓慢。当人体出现以下7种情况时,可能警示腿脚退化:曾在家中绊倒或滑倒;上楼时必须扶扶手或使用拐杖;单脚站立无法穿袜子;持续走路超过15分钟就非常累;总是没办法在绿灯时间穿过马路;提2公斤重的东西走路很吃力;做家务时感觉困难,需器械辅助。

## 颐养天年

中医认为,肠胃积热、肾阴不足,火邪循经上炎会导致牙痛,可选取三穴暂时缓解不适。  
取穴:下关(面颧骨下缘中央与下颌切迹之间的凹陷中)、颊车(咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处)、合谷(手背第1、2掌骨间,与第二掌骨桡侧中点交汇处)。具体方法:1.掐下关,拇指用力按压

## 三穴并揉止牙痛

程凯

数次,以有酸胀感为度;2.揉颊车,中指指腹做顺时针或逆时针回旋运动,使酸胀感传至牙根部;3.按合谷,拇指指腹置于合谷穴,向第2掌骨骨膜缓缓用力。



## 爱喝茶,大脑老得慢

萧忠彦

茶水是清油解腻、提神醒脑的好饮品,但喝茶的健康功效远不止这些。新加坡国立大学杨潞龄医学院心理医学系的一项小规模研究发现,经常喝茶可以提高大脑连通性,延缓大脑衰老。

为确定喝茶是否可以促使大脑中的沟通线路组织得更加有效,研究人员选取36名年龄在60岁以上的中老年人进行调查,其中15人经常喝茶,21人很少或不喝茶。参与者提供其总体健康状况、情绪心理、生活方式等方面的详细信息,并接受核磁共振扫描及12项神经心理功能测试和认知功能测量。

研究人员特别关注了默认模式神经网络(DMN)的连通性。DMN是连接多个大脑区域的大型网络,它的重要作用包括自我意识、共情能力、道德推理和想象未来。在比较了两组人的测试结果后,研究人员发现,喝茶者大脑的整体网络比较完善,功能和结构连接效率更高。当大脑区域之间的连接体现出更强的结构化特征时,信息处理就可以得到更有效地执行。研究结论发表在《老龄化杂志》上。

该研究成果首次证明了喝茶对大脑结构的积极影响,表明经常喝茶对脑组织的衰老起到延缓作用。

## 医学发现