

健康提示

中医提醒：防秃要趁早，春季宜养发……
这样科学地养发护发

《黄帝内经》曰“春三月……天地俱生，万物以荣。”正是说春季是推陈出新的时令,天地自然之间生机勃勃而富有生气。此时,人体新陈代谢旺盛,头发生长代谢也会加快,进入最活跃的生长状态。

中医认为,养生需要“顺应四时”,遵从四季气候之特点,适应自然界生长收藏的规律,方能“形与神俱”。春季正是顺应万物生发的特点,养发生发的好时机。在春季,我们应怎样科学地养发护发呢?

养发要养肝 理气又补血

“发为血之余，血虚则发落”，

中医认为,头发的营养来源于血,气血充足则头发茂密而有光泽。“肝藏血”,肝血不足则头发苍白易落,肝经循行于所过之处也是毛发密集之处,如头部、外阴等,肝脏所藏血气通过经络运行输布,其所过之处毛发从生,故养发必养肝及气血。

如何正确养发护发

调节情志,加强锻炼:肝属木,主升发,与春相应,春季养生的关键正是“养肝”。肝恶抑郁而喜调达,情志失调会直接影响肝的疏泄功能,因此,春天养生,应注意保持乐观开朗,忌思虑恼怒,以使气机舒

畅,气血条达。在起居方面,春季应夜卧早起,舒展形体,克服倦怠思睡的状态,使自己的精神情志与大自然相适应,加强户外运动,强身健体,怡情养肝。

梳发按摩,通达气血:《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下。”春季是自然阳气升发的季节,人体的阳气也顺应自然,毛孔舒展,代谢旺盛。头为“诸阳之会”,春天梳头能起到疏利气血、通达阳气、疏通经络的重要作用。医生建议,应选用牛羊角或木质的、梳齿密度大的梳子,或用手指从额前顺向梳至枕后。但对于油性发质来说,梳头

过多会促进油脂的分泌,可以改为以手指轻柔按摩。

正确洗头,事半功倍:春天气温上升,油脂分泌增加,头发更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,春季洗头应该在冬天原有的洗头频率上适当调整,但最多隔一天一洗,或是每天只用清水冲洗。洗头前可先梳顺头发,使灰尘浮至表面,避免湿发梳头;水温不要过高,以 40℃左右为宜;避免将洗发水直接倒在头皮上,可先在掌心揉出泡沫,再轻柔按摩头皮;吹头时同样应避免温度过高,以免刺激头皮。

合理饮食,营养均衡:医生提

醒,人体的阳气在春季慢慢生长,此时不应盲目进补,以免“拔苗助长”,建议选择平补,吃些味甘、性平的食物,或者清热、祛湿的食物,这才是有利于养生的春季饮食之道。头发的主要成分是蛋白质,因此要适当吃些肉、蛋、奶等优质蛋白质,多食用粗粮、豆制品、绿色蔬菜,注意荤素搭配,营养均衡,控制脂肪的摄取。营养学研究表明,黑芝麻、黑豆、胡萝卜、桑葚、核桃等食物中含有大量头发生长所需的维生素及微量元素,可以适当食用。

(人民网科普)

腿强健的人心脏更好
走路时多做这个动作,整个人更有精气神

俗话说:“人老先从腿上老”,双腿作为人体重要的支撑结构,站立、行走、跳跃等活动都离不开它。不过,如果您认为腿的作用只有这些,那就大错特错了!

腿是人体“第二个心脏”

对于人体来说,血液运行需要依赖动脉和静脉。动脉运行,心脏推动作用最重要;对静脉来说,肌肉收缩产生的压力是血流动力之一。而我们腿部的静脉回流主要靠

小腿肌肉收缩。把小腿照顾好,就等于在身体下部加了一个“泵”,可助心脏一臂之力。而且人的小腿上还分布着 60 多个穴位,足三阳经、足三阴经这六条重要经络也从小腿经过,是人体重要的交通要道,维护着气血的上行下行。

为何衰老起于腿?

人老后,腿部和大脑间指令的准确性和传导速度都有所下降,不像年轻时那么默契。而且,从出生

到离世,腿每时每刻都在工作,如果不注意保护,自然就“年久失修”了。其实,腿部的衰老很早就可能表现出来,如果出现以下情况,就证明你该“练腿”了:腿脚不灵便了;干点活就腰酸腿疼;走路变慢;双腿一侧发凉;抽筋次数增多;肿胀;静脉曲张;髌膝关节疼痛。

大步走路,练腿又健脑

在所有的腿部锻炼中,走路是最简单易行的锻炼方法。要知道,

人在步行时会调动全身 60%~70% 的肌群,还需要呼吸系统、循环系统、神经系统、肌肉骨骼等多个系统支持和配合。而且,走路的步伐大一点,身体受益更多!那么,多大的步伐才算是“大步”呢?想达到健步走的养生效果,理想步幅≈身高× 0.45,如 160 厘米身高的人合理步幅为 72 厘米左右。不过,即使你目前的步幅没有达标,也不用焦虑,只要提醒自己步伐比现在大一点,多 1~3 公分都是种进步。

养腿 4 要点

除了锻炼,这 4 个护腿法也要记得:千万别让腿部受凉,平时常用热水泡泡脚,使气血能顺利到达人的上身,维持机体平衡;老年人要穿宽松的裤子和鞋,鞋跟 2~3 厘米;临睡前拿个小枕头垫垫腿,也能促进血液畅通;多晒太阳不仅有利于保暖,还可以促进体内维生素 D 的形成,避免双腿钙流失,有效预防骨质疏松。

(养生中国)

食安坊

牛奶应该怎么喝?
请收好这份指南

牛奶富含钙和蛋白质,是集美味与营养于一体的好东西。不过,关于喝牛奶的说法让人眼花缭乱,比如:牛奶不能空腹喝;牛奶早上喝比晚上喝更好;牛奶不能跟豆浆、果汁一起喝……这些说法是真的吗?今天就用一篇文章说清楚。

牛奶能不能空腹喝?

其实,关于牛奶到底能不能空腹喝的谜题,涉及两个方面。第一,空腹喝牛奶可能会引起腹痛、腹胀、腹泻。许多朋友发现,当空腹喝牛奶时,自己常常出现腹胀、腹痛或腹泻,因此认定这是空腹喝牛奶引起的问题。事实上,这种观点只有部分正确。

由于中国人普遍存在乳糖不耐受,很多朋友对于牛奶中的乳糖无法完全消化。大量不被消化的乳糖聚集在胃肠道中,就可能引起腹胀、腹痛、腹泻。而空腹喝牛奶时乳糖浓度高,会加剧这一现象。

第二,空腹喝牛奶,不会造成牛奶蛋白质浪费。不少人听说过,当糖分供应不足时,人体会利用蛋白质供能。因此担心,空腹饮奶时,没有主食带来的糖分加持,牛奶中的蛋白质会被用来供能而不是发挥构建人体组织、提高免疫力等重要功能。实际上,牛奶中的乳糖就

可以作为糖分为人体提供能量,不用担心空腹喝牛奶浪费蛋白质。

结论就是:如果您没有乳糖不耐受,空腹喝奶完全没问题。如果您乳糖不耐受,建议喝牛奶时吃点主食,减轻腹胀腹泻。或者,您直接选择舒化奶,就不用担心空腹喝会引起腹泻腹胀的问题啦!

牛奶什么时间段喝好?

记得有位朋友说,早上的牛奶是黄金,晚上的牛奶贱如水——认为晚上喝牛奶损伤肠胃。其实,如果您胃肠道健康,喝了牛奶没有不适感,任何时候喝牛奶都可以。只要不是喝太多导致胃胀睡不着,晚上喝杯热牛奶填填肚子,比吃高脂高盐的夜宵可强太多了。

至于有些朋友指望喝杯牛奶能安眠,可能效果不会太稳定。虽然牛奶中含有较为丰富的色氨酸,而色氨酸又可以帮助合成褪黑素,从而达到促进睡眠的效果,但目前相关研究证据还不充分。而且,睡眠质量除了和饮食有关,也和光线、温湿度,以及入睡前的情绪状况等因素有关。想要拥有好睡眠,还需要综合调节。

牛奶只能单独喝?

在我国,食物相克的理念深入人心。而牛奶,又是各种食物相克

传言中出镜率相当高的一种。比如,有人说牛奶和豆浆不能一起喝,有人说牛奶和果汁不能一起喝,有人说牛奶和芒果不能一起吃,有人则说牛奶和花生不能一起吃……先说结论:牛奶和任何食物一起喝/吃,都不会因为“食物相克”而引起中毒事件。相反,上述列举的一些食物,和牛奶一起喝(吃)反而会改善风味、促进营养吸收。

比如,牛奶和豆浆一起喝,不仅不会影响牛奶中蛋白质的吸收和利用,相反,由于牛奶和豆浆中的动物性蛋白质和植物性蛋白质存在互补作用,还能提高蛋白质的总体利用率。有些朋友担心豆浆中的胰蛋白酶抑制剂会影响蛋白质消化的问题,更不必挂怀。毕竟,在豆浆被煮沸时,胰蛋白酶抑制剂也被高温彻底破坏了。

此外,牛奶和芒果一起吃,还能提升风味。芒果中也有比较丰富的蛋白酶,可能会在一定程度上分解牛奶中的蛋白质,但这只会更有利于我们消化吸收,而不会造成任何危害。

至于牛奶和果汁混合,虽然不影响牛奶的营养价值,但由于一些果汁中有有机酸非常丰富,和牛奶混合时会令牛奶中的蛋白质变性而产生絮状沉淀物(类似鸡蛋煮熟后蛋清凝固的效果),可能会导致观感

和口感的下降。其实,只要不在二者混合后将其放置太长时间,一般也不会产生太多沉淀物。

喝牛奶真正的禁忌是什么?

那么,看到这里一定有人想问了,喝牛奶真正的禁忌是什么呢?

第一,喝不够或喝太多。牛奶,可以说是我们日常生活中钙的最重要食物来源。《中国居民膳食指南》推荐,成人每天饮奶量应达到 300~500 克。而我们国人每日平均饮奶量尚达不到膳食指南推荐量的一半。因此,说喝牛奶最大的禁忌是喝不够,并不算夸张。建议大家每天喝 1~2 袋纯牛奶或酸奶,如果选择喝酸奶,要注意选择以生牛乳为主要原料的真酸奶,而不是含奶量较低的酸奶饮料。同时,要注意尽量选择原味酸奶,避免摄入太多糖分。

喝太多牛奶,比如每天饮用量超过 800 毫升时,可能会影响其他矿物质,尤其是铁的吸收和利用。这是因为,牛奶中的钙和铁在人体中存在一种竞争性吸收关系,一旦钙摄入太多,就会竞争性抑制铁的吸收。而牛奶本身是一种铁含量较低的食物,长此以往,可能会埋下缺铁性贫血的隐患。

第二,痘痘肌要谨慎喝牛奶。不少人发现,只要一喝牛奶,脸上

的痘痘立刻就加重。这并不是空穴来风。研究发现,牛奶中含有游离胰岛素样生长因子,的确会引起皮脂分泌过多。也就是说,油痘皮在喝了牛奶之后,痘痘加重也就是自然而然了。

不过,研究发现,脱脂和低脂牛奶与痘痘的发生关系更加密切。而酸奶因为发酵的过程破坏了大部分游离胰岛素样生长因子,不额外加糖并不会引起痘痘加重。担心喝牛奶会加重痘痘的朋友,完全可以选择无糖酸奶。

第三,不喝现挤奶。有人认为现挤的牛奶和羊奶最为新鲜,营养也最丰富,会选择喝现挤奶。其实,现挤奶存在着不小的食品安全隐患。

由于未经杀菌过程,现挤奶中很可能含有多种病原体,如大肠杆菌、沙门氏菌,以及布鲁氏菌等。因此,一定要避免喝现挤奶,最好购买日期新鲜的市售预包装奶。

结论:如果你没有乳糖不耐受,空腹喝奶完全没问题,乳糖不耐受人群,喝牛奶时可以吃点主食,或者直接喝舒化奶。而牛奶没有最佳饮用时间,只要喝了牛奶没有不适,任何时间都可以喝。牛奶搭配任何食物一起吃,都不会引起中毒事件。

(人民网科普)