

人到中年咋养生?

谈及“养生”，多数人认为那是老人的事，至少退休以后才需要考虑。然而事实上，如今越来越多的中年人也“疾病缠身”，身体不堪一击。

临床上不难看出这样的现象，冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示，近年来，不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今，中青年男性普遍应酬多，吃饭喝酒没有节制，造成脂肪摄入太多，加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素，高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝、痛风等疾病也纷纷找上门。从某种意义上甚至可以说，很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。而乳腺增生、子宫肌瘤，还有甲状腺疾病、失眠、神经性头痛、抑郁症等问题，也因困扰着越来越多的女性朋友。现代女性有三大特点：一是精神需

求高，生活、工作难以得到满足感；二是情绪波动大，易发脾气、生闷气等；三是遇到问题喜欢往负面想，爱钻牛角尖。长期情志不随、愤怒、焦虑，造成肝郁气滞，影响机体健康。

因此，养生应从中青年开始，抓住重点，防患于未然。对男性来说，最好从年轻时养成热爱锻炼的习惯，不要中了“烟酒”的招；推掉一些不必要的餐桌应酬，而可以用结伴健身、郊外远足等方式，打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压，不要完全被生活、工作的琐事困住，每周可给自己留出一段时间，与闺蜜逛街、谈心等，以免将不良情绪积压在心里。

无论何种年龄、性别，健康的生活习惯都是必不可少的。

首先，一日三餐要按时，不要经常变换。同时根据中医的“顺应四时”观点，合理调整

起居生活。可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛弯，晚饭后看看电视剧，通过这样的办法让自己暂时脱离工作和事业，真正放松大脑。

其次，坚持健康饮食。中医认为，“高粱原味，足生大疔”。饮食合理最好的办法是在家吃饭，做到荤素搭配、食量适度。人到中年后，还要有意识地多吃一些蔬菜、水果、高蛋白食物，延迟中、老年人疾病的发生。

再次，把运动融入生活。最好的运动是散步和爬楼。可以与工作或生活结合起来，比如上班少坐两站地，回家爬几层楼等。

最后，保持乐观情绪。上班时要精力集中工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能心情舒畅。

(来源人民网)



牛奶是我们常见的健康饮品，由于营养丰富又香浓可口，因此不仅是早餐的首选，而且在日常很多时间人们都习惯喝上一杯，即解渴又营养。但有人说喝牛奶容易上火，尤其是在炎热的夏季。其实不然，夏天饮牛奶，不但不会“上火”，还能解热毒。炎炎夏日，人们极易出汗，牛奶中含有78%左右的水分，牛奶中的蛋白质和脂肪极易被人体消化吸收。因此，夏饮牛奶不仅可以补充机体损失的水分，还可增加营养成分，这对保持身体健康极为有益。

喝牛奶还有保健作用：营养含量高。牛奶之内含有的矿物质种类比较多，除了大家都熟悉的钙物质之外，还具有比较丰富的铁、锌、铜、磷、锰、钼等等物质。最重要的是，牛奶属于人们身体上的钙物质最佳来源，钙磷比例比较适当，利于钙物质的吸收。并且牛奶之内含有大量的磷脂、蛋白质、脂肪、乳糖、无机盐等。

镇静作用。牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物L色氨酸，还有微量吗啡类物质，这些物质都有一定的镇静催眠作用，它能使大脑思维活动暂时受到抑制，从而使入想睡眠，并且无任何副作用，而且牛奶粘在胃壁上吸收也好，牛奶中的钙还能清除紧张情绪，所以它对老年人的睡眠更有益，故晚上喝牛奶好，有利于人们的休息和睡眠。

治疗高血压。牛奶之中还含有大量的钾，可以帮助人们的动脉血管壁在血压高的时候保持稳定，不仅如此，还可以阻止人体之中食物中含有毒素的金属铅和镉吸收，可以帮助人们治疗高血压。

奶粉的高营养、多成分决定了牛奶的存储需要十分注意。所以，鲜奶取回后，要煮沸饮用，最好现煮现喝，剩下的牛奶要放入冰箱中低温保存，以摄氏4℃为宜，但不可使牛奶冰冻，不然营养成分便遭破坏。另外，一时饮不了的鲜奶不要加水，否则容易变质。

(来源人民网)

责任编辑
袁慧

夏天喝牛奶会上火吗?

一天最适合运动的时间点

研究发现，高强度运动可在饭后两小时进行；中度运动应该安排在饭后一小时进行；轻度运动则在饭后半小时进行最合理。因此，专家给出一天最适合锻炼的时间点：早晨时段是晨起至早餐前，上午时段是早餐后2小时至午餐前，下午时段是午餐后2小时至晚餐前，晚间时段是晚餐后2小时至睡前。

现代运动生理学研究表明，人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，身体吸收氧气量的最低点在下午6:00；心脏跳动和血压的调节在下午5:00到6:00之间最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5:00到7:00之间最敏感。因此，综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外，人体在下午4:00到7:00之间体内激素的活性也处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以，专家提倡傍晚锻炼，但在晚间时段，要注意运动强度，强度过高会使交感神经兴奋，妨碍入睡。

(来源人民网)



王林山/摄

运动后倒着走一会儿最放松

运动后的放松就像运动之前的准备活动一样，都很重要。运动后应散步一会儿，最好倒着走或慢跑，甚至爬一会儿，直到心跳和呼吸基本从容。

适当改变运动方式。比如，如果训练项目是无氧力量练习或者强度较大的有氧运动，那么训练结束后应该慢跑3~10圈，以免训练后肌肉酸痛。最有效的放松方法是趴在地

上让别人用脚踩揉，关键部位包括小腿和大腿外侧和肩背部。趴着的人全身尽可能放松。没有同伴也可以坐在地上用脚互相踢两条腿，不过这只能对小腿。其它的部位只能用拳头砸用手揉了。

压腿也是很好的放松方法，但是运动后的压腿应该安排在适当休息和按摩放松后，而且不要压得太高太用力。

(来源人民网)

四种人最需要吃姜

有俗语认为“过秋不吃姜”“夜不吃姜”，于是不少人就不敢吃姜了。北京营养师协会理事熊苗认为，对于体质偏寒或身体出现了小问题的人来说，吃点姜反而可以帮助身体更健康，尤其是以下四种人。

一是体质偏寒者。女性朋友，尤其是时有痛经的，大多是体质偏寒，这些人最适合适当吃姜。宫寒痛经时，及时服用生姜红糖水，过一会儿疼痛就会缓解消失。体质偏寒的人比一般人怕冷，手足发凉，吃冷饭后易腹泻，经常吃一点儿姜，可温中去寒。

二是胃寒之人。胃寒者喜食热饮，早晨喜干呕清水，这样的胃寒者，可以多食姜以暖胃。如果平时就有胃寒，且吃了一些寒凉的水果，最好及时服用一杯生姜红糖水，以暖胃驱寒，避免身体受到寒的伤害。

三是风寒感冒患者。生姜红糖水驱寒效果好，这是很多人都知道的。如果受寒感冒初起，及时服用生姜大葱红糖水发汗排寒，一般发汗后睡一觉，感冒立解。需要注意的是，风热感冒万万不可用此方。

四是食欲不振者。俗话说，饭不香，吃生姜。姜还可以提神醒脑，有些人吃过生姜之后，会出大汗，人顿觉神清气爽，浑身舒服。当然，此时千万不可受凉，此时受凉，往往会发生寒包火。

(来源人民网)

祛湿 从改善生活习惯入手

体内湿气过重，会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服，甚至出现肠胃炎。人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力，但有些人因体质、疾病或生活习惯等因素，造成体内水分调控失衡，湿留体内，影响身体健康。

此外，现代人少动、多吃、熬夜、压力大，也会造成肠胃消化功能受阻，水分代谢失调。那么，怎样去除体内的湿气呢？还得从改善生活习惯入手。

第1招：越懒越要运动

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列的病症。

运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，有助活络气血循环，增加水分代谢。

第2招：饮食清淡适量

肠胃系统关系到营养及水分代谢，最好的方式就是适量、均衡饮食。酒、牛奶、肥甘厚味等油腻食物不易消化，容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物，加重发炎反应。

生冷食物、冰品或凉性蔬果，会让肠胃消化



吸收功能停滞，不宜经常食用，如生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等，最好在烹调时加入葱、姜，降低蔬菜的寒凉性质。

第3招：避环境的湿气

我们体内产生湿气，除了自身代谢的问题以外，有很大一部分和环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中，就容易导致湿气入侵体内。

日常生活中应留心下列事项：1. 不要直接睡地板。地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛。2. 潮湿下雨天减少外出。3. 不要穿潮湿未干的衣服，不要盖潮湿的被子，洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发。4. 房间内的湿气如果很重，建议多开窗透气。如果外界湿气也很重，还

可以打开风扇、空调，借助这些电器保持空气的对流。

第4招：薏米煮粥，淮山煲汤

祛除体内的湿气，其实有很多我们常吃的食物可以起到作用。比如薏米，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效；红豆性平，味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿，甚至还可以起到美容的效用。

此外，还可以选择红豆、茯苓、淮山、党参等，放到煲汤材料中，或者煲成粥、煮水喝，都可以利尿、除湿，对水肿的人尤其有效。值得注意的是，这两种方法都有利尿的作用，不适宜尿多的人食用。

第5招：妙用葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是家里常用的调味料，还具有不可替代的药用价值。例如我们可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤，用姜汤的绝妙效用将体内的湿气逼散出来，待到全身发过汗以后，病症就会有所缓解，这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。

自我检查：

如果你在阴湿天气时出现下列变化，说明你身体内的湿气太重了：肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子、雀斑加重。

(来源人民网)