

每天坚持 10 分钟快步走有益健康

走,是最基本的运动形式。按照走的速度,时速在 4.5 公里以上的为快步走,时速在 3.6 公里的为慢行,时速在 3 公里以内的为散步。但不管哪种走路形式,对身体都是一种有效的锻炼,是增强心力、减轻体重的可行措施。

快步走,一般在早晨起床后进行,每次 30~45 分钟,注意心率最高应控制在每分钟 120 次以下,以每小时行走 5~7 公里的速度为宜。美国著名医学博士弗勒研究发现,每天坚持 10 分钟快步行走不仅对身体健康大有裨益,还能激发积极向上的

意志。快步走的地点一般选择在平坦的马路、运动场上。

慢行,就是用平时一般的速度走路。这种走法适合于一天内的所有时间和所有年龄段的人,长年坚持,能够增强人的心肺功能,增加血管弹性,增强肌肉新陈代谢,促进脂肪的转化,提高神经系统的协调支配能力,以达到舒畅心情、放松神志、消除抑郁、预防疾病、解除疲劳、强壮体魄的目的。慢行的地点无法做专门选择,工作在什么样的环境就走什么样的路,以走坎坷不平的路对身体益处最大。

散步,速度可以掌握在每分钟走 60~80 步之间。中国传统健身术(内功图说)中记载一种“摩腹散步”,认为“两手摩腹移行百步除食滞”。这样一边轻松地散步,一边柔和地按摩腹部,有助于防治消化不良和慢性胃肠道疾病。散步适合于中老年人,脑力劳动者和体弱多病的人,多在早上起床后、饭后或睡觉前进行,每次 30 分钟左右。这样走一走,对全身各个系统都有好处,特别是对锻炼心脏、改善冠状动脉的血液循环、降低血糖血压、解除大脑疲劳、帮助消化都有良好作用。散步的地点



慧眼识别不合格酱油

酱油是每个家庭不可缺少的调味品,它不仅味道鲜美,还富有营养。

酱油有分类 用途各不同
酿造酱油 是以大豆和(或)脱脂大豆、小麦和(或)麸皮为原料经微生物发酵制成的具有特殊色、香、味的液体调味品。

配制酱油 是以酿造酱油为主体,与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的调味品。酸水解植物蛋白调味液是以含有食用植物蛋白的特制大豆、花生粕、小麦蛋白或玉米蛋白为原料经盐酸水解、碱中和后制成的液体鲜味调味品。

按食用方法,上述两种酱油又可分为:
烹调酱油 是不直接食用的适用于烹调加工的酱油。

佐餐酱油 是既可直接食用又能用于烹调加工的酱油。

酱油有标准 选购可参考
我国的酱油卫生标准自 1977 年试行,经过 3 次修订实施至今,已有 33 年之久。目前正进行第四次修订。此外,我国还制定了酱油的食品添加剂使用卫生标准。有关报道涉及的酱油不合格检验项目中有两项属于食品添加剂使用超标。

按照 GB2760—2007《食品添加剂使用卫生标准》的规定,无论哪种酱油,所使用的食品添加剂都必须符合现行的 GB2760—2007《食品添加剂使用卫生标准》。

防腐剂 允许酱油使用的防腐剂有五种,即



苯甲酸及其钠盐、山梨酸及其钾盐、丙酸及其钠盐、对羟基苯甲酸酯类(甲酯、乙酯)及其钠盐、乳酸链球菌素。其最大使用量分别为 1.0g/kg、1.0g/kg、2.5g/kg、0.25g/kg、0.2g/kg。如果不加防腐剂,酱油容易霉变。而在符合标准的情况下,酱油的防腐剂不会对人体产生健康危害。

甜味剂 允许酱油使用的甜味剂有两种,即三氯蔗糖和乙酰磺胺酸钾。其最大使用量分别为 0.25g/kg、1.0g/kg。而糖精钠属于违法添加剂。

氨基酸态氮 根据行业标准,市售酱油可分为特级、

一级、二级、三级酱油,其氨基酸态氮的含量分别为 0.8g/100ml、0.7g/100ml、0.55g/100ml 及 0.4g/100ml。按此标准,氨基酸态氮含量低于 0.4g/100ml 的酱油为不合格酱油。

选用酱油三注意
标签标注是否完整。包括厂名、厂址、生产日期、保质期、食品添加剂的名称等。如果发现是保质期已过或使用了不符合标准的食品添加剂的酱油,就不要购买或要求退货。

标签标注的氨基酸态氮含量。根据不同用途选购不同的酱油,不要把烹调酱油用于凉拌。在此,建议消费者尽量到信誉可靠的大超市购买知名品牌的酱油。

夏季注意防腐。在天气炎热的夏季,要特别注意保持容器清洁,并放几瓣去皮大蒜或滴几滴白酒,以防止酱油发霉。

长寿基因与有利因素

很多境内外媒体,对美国波士顿大学医学院学者所作的长寿基因研究进行了连续报道。在过去的几年里,研究人员将 1890~1910 年出生的 1055 名百岁寿星,以及此年代出生的年龄不及百岁的 1267 名老人分为两个组,然后进行基因比较。结果发现,寿星组老人存在一些可以抵消染色体中某些致病因素的基因,从而使其活到百岁以上。人们将百岁寿星体内具有反控致病基因能力的基因称为长寿基因。而对照组老人没有长寿基因。

长寿基因有很多种,例如能反控糖尿病、癌症等疾病的基因。一种长寿基因通常只能反控一种疾病。这种长寿基因越多,长寿的几率就越大。由于每个人获得多种长寿基因的机会较小,所以即便在百岁寿星最多的美国,平均在 3300 名老人中也只有一名老人超过百岁。即便有了全套的长寿基因,人也不一定会长寿。

有长寿基因仍需良好环境。无论是对一个特定物种还是某一物种中的特定个体,长寿基因不仅会与其他基因相互作用,还会受环境因素的制约。或者说,环境因素在长寿基因的表达上具有不容低估的地位和作用。

已知的有利于长寿的因素为:
环境清洁。环境污染是一个主要的折寿因素。而长寿村多处于远离环境污染地区的“世外桃源”。世界最著名的长寿村,如我国的广西巴马县、巴基斯坦的罕萨山谷、俄罗斯的外高加索阿布卡则山区、秘鲁的维尔卡巴山谷、意大利的卡姆波蒂莱镇、日本的冲绳岛和希腊的锡米岛等,不是在两侧面临山谷和人迹罕至的乡野,就是在四面环海的岛屿。



求美 需防红血丝

一般应选择在环境幽雅安静、空气流通新鲜的地段,如能经常在绿地和花园内散步更好。

随着交通的发展,人们的行走功能正在不知不觉中减退,充分认识走的重要性并坚持行走已显得非常迫切。从健康意义上说,提倡“安步当车”不是复古,更不是倒退,而是有益健康之举。(家庭医生报)



求美 需防红血丝

在日益庞大的爱美大军中,有人未能掌握正确的脸部护肤方法,反而造成面部生出红血丝,变成一张令人郁闷的“花脸”。

谁是面部红血丝的祸首
影响美观的面部红血丝是毛细血管弹性降低,血管持续扩张和破溃所致。长期使用激素类药物、长期居住高寒地区、接受强紫外线照射、体内维生素 C 缺乏、患有脂溢性皮炎和酒渣鼻、患有胶原性疾病、植物神经及内分泌功能紊乱等因素,均能使面部角质层变薄、毛细血管通透性增强,以致皮下血管显现于皮肤表面。

而日常生活中最为常见的原因是使用具有美白、换肤作用的护肤产品和一些美容手段。很多爱美的女性并不知道,用于换肤的果酸、苯甲酸等护肤成分和打磨角质层等美容方法,能直接刺激皮肤形成红血



雨天蹚水当心患上甲沟炎

现在很多人在雨天出行都会选择穿着拖鞋出门,这样一旦蹚水,很容易诱发脚癣或甲沟炎一类的病症。

雨后,道路上的积水较深,许多人因脚泡了雨水而患上脚癣。双脚长时间泡在污水的雨水中,极易受到各种微生物的侵袭,可能会使皮肤出现红斑、丘疹,严重者还会出现水泡,甚至肿胀。另外,夏季脚被雨淋,或者长时间浸泡在地面积水中,很容易患湿疹、夏季皮炎、毛囊炎、脓疱疮、皮肤癣等皮肤病。

蹚水后,有时脚趾会红红的,仔细看在趾甲边上还可能发

现一个小脓头,疼痛难耐。专家指出这很可能是甲沟炎在作怪。甲沟炎是指(趾)甲两旁由于感染金黄色葡萄球菌引起的炎症,一般都发生在一侧的甲沟皮下,表现为红肿、疼痛。甲沟炎是外科常见病,雨季人们不注意卫生,发病率就会增高。

因此,雨天出门回家后应立即清洗皮肤,特别是脚部,并保持皮肤和鞋子干爽。剪指(趾)甲的时候也不要剪太深。手上或脚上生了倒刺,不要用手去拔。若双脚长时间浸泡过雨水,可用 1%的盐水浸泡双脚约半小时,然后再洗澡。

(张志良)

如何消除抑郁情绪

目前,患有不同程度抑郁症的人数正在逐年增多。专家们为此特别总结了能够改善抑郁症的七剂良“药”。

身体动起来 研究发现,每天 30 分钟的运动可以赶走低落的情绪。即使 15 分钟的散步也能使你保持两小时的活力。
多享受音乐 研究人员发现,听音乐是仅次于运动的第二有效的排除抑郁的手段。当然要选择一些充满活力的音乐。
经常深呼吸 选择一个舒服的位置坐下,闭上双眼,全身放松,呼吸缓慢自然。这种方式可以通过降低呼吸频率、心跳频率和血压来缓解紧张情绪。

充足的睡眠 睡眠不足会使人焦躁。保证每天 7~8 小时睡眠,并且睡前尽量放松,不要熬夜。

常服用鱼油 鱼油中含有的 ω-3 脂肪酸可以抵制抑郁。建议每周服用



秋季进入有毒植物花季 食用蜂蜜需警惕中毒

现代医学证明,蜂蜜不仅具有提高智力、增加血红蛋白、改善心肌、强健体魄的保健功效,对某些疾病亦有一定的治疗作用。但蜂蜜虽好,饮用不慎也容易造成中毒。

蜂蜜中毒的原因与植物花蜜中所含的有毒成分有关。自然界的植物可分为无毒和有毒两大类:无毒植物的花期较早,多在春天。而有毒植物的花期则较晚,入秋以后,绝大部分无毒植物花期已过,有毒植物则正是开花季节。此时,蜜蜂若采集有毒植物的花粉酿成蜜,多会混进有毒物质——生物碱。人们吃了这种含有毒素又未进行加工处理的生蜜,一般会出现这样几种症状:过敏,气喘,皮肤出现斑疹或头晕、头痛、恶心、呕吐、腹泻、腹痛,也可能造成人的精神烦躁、易怒,还会影响睡眠。

人们在购买时,需要了解该蜜的产地与采收季节,以免误食中毒。老人人和婴幼儿因胃肠功能较弱,肝脏解毒能力差,更不宜食用秋后生蜂蜜。最好用温开水冲蜂蜜,水温别超过 60℃,因为温度较高会破坏蜂蜜中的活性酶、维生素等成分。另外,最好不要空腹喝蜂蜜水。

(卫生与生活报)



不吃早餐对人体的影响



如今,很多白领不吃早餐就直奔工作岗位。为了多睡一会懒觉而省去吃早饭的时间,不仅影响身体健康,还会引发下面的问题。

容易导致胆结石 实验证明,空腹时间过长与胆结石的形成有一定关系。因为空腹使胆汁分泌减少,同时胆汁的成分也发生变化,胆汁中胆酸的含量减少,而胆固醇的含量不变,因而会形成一种含高胆固醇的胆汁。如果长期空腹时间过久(如长期不吃早餐),胆汁中的胆固醇就会出现饱和的情况,使胆固醇在胆囊中沉

积形成结晶,即胆固醇结晶,这便是胆结石的前兆了。

影响孩子的智力 不吃早餐很容易引起低血糖,接着就会引起大脑供血不足。当大脑缺血缺氧时,会出现思维混乱、反应迟钝、精神不振,直接影响到上午的工作和学习效率。对于孩子而言更为严重,可能会影响到智力发育。

让节食计划泡汤 不吃早餐还可能是导致排便异常或者情绪不稳定的罪魁祸首。提醒一点,如果您不是没时间吃早餐,而是因为吃不下时,这时就需要注意了,这是人的身体在抗议主人作息时间的不规律。

同时要告诫爱美的人,不要为减肥而把早餐省略掉。因为不吃早餐只会让人中午感到更加饥饿、摄入更多的食物,在不知不觉中使节食计划泡汤。长时间空腹状态下突然摄入大量的食物,还会促进生长激素的分泌,加速脂肪的堆积。

(健康网)

人字拖鞋 不宜久穿

每年夏季,漂亮的人字拖便出现在许多俊男靓女的脚下,成为一道都市风景。然而,近日一位学生穿人字拖一个月后,感觉脚底隐隐作痛。到医院检查后才知道,人字拖是导致她脚痛的“罪魁祸首”。

穿人字拖有两弊端
稳定性小 行走时,要靠脚趾间

唯一的带子把鞋子提起来。由于这个带子太细,脚的着力点与鞋底接触点大小而不稳定。为了增加行走时足底与鞋的接触面而提高稳定性,常要把脚趾弯曲起来抓、夹起拖鞋。为了避免鞋“飞”出去的尴尬,行走时还要缩短步幅,并将脚腕转向内侧,形成所谓内八字走路姿态。长时间用这种不自然的用力方式和姿态走路,会磨破脚趾间隙皮肤,还能引起下肢肌肉酸痛。

鞋底不能过轻。最好不是海绵底,否则会增加脚的负担。

购买前应试穿,以达到脚形和拖鞋的形状相配。

每次穿人字拖的时间最好不要超过 1 小时。

穿人字拖的时候需注意路面情况,不要快走,否则会比穿其他鞋更易扭伤脚踝。

发现拖鞋磨损时及时更换。

(周忠)

喝牛奶应注意三个“细节”

牛奶中含有丰富的钙、蛋白质、维生素等营养物质,是一种容易消化吸收的天然食物。营养专家提醒,食用牛奶应注意三个“细节”,以免损失营养成分。

一是避免牛奶与茶水同饮。有人喜欢边喝牛奶边饮茶。其实这一饮用方法并不科学,因为牛奶中含有丰富的钙离子,而茶叶中的一些成分会阻碍钙离子在胃肠中的吸收,削弱牛奶本身固有的营养成分。

二是避免日光照射牛奶。鲜奶中的维生素 B 受到阳光照射会很快被破坏,因此存放牛奶最好选用有色或不透光的容器,并存放于阴凉处。

(健康网)

孕期补叶酸别同时吃鲜橙

补充叶酸可预防出生儿神经管畸形等缺陷病已被越来越多的人所熟知。叶酸属于 B 族维生素,在人体内经过两次还原反应后,可生成其活性形式的四氢叶酸。四氢叶酸是人体内核苷酸合成代谢所必需的原料。没有叶酸就没有核酸,越是增殖迅速的细胞越需要叶酸。

遗憾的是,人体不能自行合成叶酸,必须经过食物摄取才能获得。叶酸广泛存在于新鲜的绿叶蔬菜、水果及瘦肉等食物中。一般情况下,人们可以从中摄取足够的叶酸。但由于叶酸在酸性溶液环境中不稳定,或在烹调过程中受热而大量损失,所以,为摄取足够的叶酸,有必要适当改变烹调方法,如快炒、水焯等,可减少叶酸

的损失。妇女应从孕前 3 个月起到整个孕期每日补充 0.8mg 叶酸。

此外,服用叶酸时,不能同时服用会干扰叶酸吸收、促进叶酸排出或降低叶酸利用率的药物,如维生素 C (包括鲜橙)、水杨酸、苯妥英钠、磺胺类等。

(健康网)

