

十大黄金保健时间



与日月升降一样，在一昼夜之间，人的机体能力也是不断变化循环的。日前，口腔、营养、睡眠、运动等学科专家告诉大家几条人体的最佳黄金时间。

1.刷牙的最佳时间：饭后 3 分钟。因为这时口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀牙釉质，使牙齿受到损害。

2.饮茶的最佳时间：用餐 1 小时后。不少人喜欢饭后马上喝热茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

3.喝牛奶的最佳时间：睡前。中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶还有催眠作用。

4.吃水果的最佳时间：饭前 1 小时。水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

5.晒太阳的最佳时间：上午 8~10 时和下午 4~6 时。此时日光以有益的紫外线 A 光束为主，可使人体产生维生素 D，从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。

6.美容的最佳时间：睡前。皮肤的新陈代谢在 24 点至次日凌晨 6 点最为旺盛，因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

7.散步的最佳时间：饭后 45 分钟~60 分钟。以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最大，最

有利于减肥。

8.洗澡的最佳时间：睡前。每晚睡觉前来一个温水浴（35℃~45℃），能使全身肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮你安然入睡。

9.午睡最好从 13 点开始，这时人体感觉已下降，很容易入睡；晚上则以 22 点至 23 点上床为佳，因为人的深睡时间在 24 点至次日凌晨 3 点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

10.锻炼的最佳时间：傍晚。人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

（顾白）

► 幼儿保健

孩子啥都补，反而不健康

专家称，发育迟缓的才需要补

月月不久前得过一次感冒，反反复复了很久才好，可把爸爸妈妈折腾坏了。从那以后，妈妈吸取了教训：必须给孩子好好补补，提高抵抗力。于是，在正常喂养之余，月月不仅要吃医院开的钙和鱼肝油，还额外补起牛初乳和 DHA。虽说这一通“补”下来要花不少钱，但月月妈妈还是很欣慰，好东西，补了总比不补强。

真是多补就好吗？专家却不这么认为。“不管是维生素、钙、锌、铁等矿物质和微量元素，还是人参、蜂王浆等滋补保健品，乱补必然会孩子的健康成长留下隐患。”比如，维生素 A、维生素 D 等营养素摄入过量会发生中毒；补钙太多会干扰锌、铁等其他微量元素的吸收与代谢，从而导致这些元素的缺乏，也有可能引起便秘；补锌、补铁过量也会发生中毒。而滋补保健品以及增高的药物，会导致孩子内分泌紊乱、激素分泌异常，造成性早熟、骨骺过早闭合，从而影响孩子的最终身高。

通常情况下，只有营养不良、生长迟缓、挑食、偏食的孩子，以及生长速度过快的孩子可能需要适当补充这些营养素。但有一点，怎么补，补多少，必须在医生和保健人员的指导下进行。而某些比较胖的孩子，也不是全然不用补，因为

肥胖主要是体内脂肪过量，而其他营养素可能存在不均衡或者缺乏。

另外，有些孩子在微量元素、维生素缺乏时，会表现出啃指甲、手指端倒刺、指甲白斑、情绪异常及行为变化，这时候一定要到医院检查，根据医嘱进行补充。

至于家长们现在比较热衷的 DHA 和牛初乳，专家也有自己的看法。

专家表示，DHA，俗称脑黄金，确实是脑发育必需的营养物质之一。但目前婴儿和儿童配方奶粉中大都添加了 DHA，只要正常喂养就没必要再额外补充。由于 DHA 主要存在于鱼类的脂肪中，特别是深海鱼类、海藻和蛋黄中，所以大一点的孩子如果每周能吃两次以上的鱼，其中的 DHA 也就能满足需要了。

专家则认为，虽然 24 小时以内采集的牛初乳确实有提高人体抵抗力的作用，但 1 岁以内的婴幼儿身体器官尚未发育完全，母亲初乳中的免疫球蛋白完全能抵御致病菌及病毒入侵，所以母乳喂养的宝宝一般不建议服用牛初乳；只有母乳不足或无母乳时，才建议服用。不过，在服用婴幼儿专用牛初乳前，也最好先咨询医生，严格遵守剂量规定，不可擅自加量。

（尤蕾）

医生提醒：冬季老年人喝酒御寒不可取

饮酒可使血管扩张、血液循环速度加快，热量消耗增加，因此能让人感到身上热乎乎的。

但是



酒喝得过多时，可引起体温中枢功能失调，使热量丧失过多，同时胃受酒精的麻醉，功能明显下降



体表血管扩张会使部分应该流向内脏的血液转而流向体表，影响到内脏的血液供应，有可能对内脏造成伤害



老年人本来就对体温变化不十分敏感，如因喝酒引起体温中枢调节紊乱，更容易损伤其调温功能



林汉志 编制 新华社发

► 日常保健

急躁易怒 喝苦丁茶

日常生活中，我们时常会有一些小毛病，头晕、恶心、烦躁、便秘等，如果到医院检查，一般会被医生“劝”回家，“你没病，多休息就好”。但从中医角度讲，这些不舒服也是病。专家表示，对较轻的部分症状，自制一些茶饮能起到调理作用。

心急火燎者喝点莲子心

有些人干啥事儿都爱急，这在中国医上被称之为“心火亢盛”。它的症状表现为心慌、烦躁、失眠多梦、口舌生疮、口渴、小便短赤。情况严重者，还有可能恶化成中风、高血压等疾病。在心火亢盛不太严重的情况下，专家建议可用莲子心泡茶喝。但怕冷、大便稀等虚寒的人最好不要喝。

肝气郁滞者可用玫瑰花冲水喝

肝气郁滞主要表现为情绪抑郁、胸肋胀闷或胀痛、妇女月经不調或痛经、经前乳胀，这些不适有可能是肿瘤的前兆。美国医学界针对乳腺癌女性患者所做的调查也发现，情绪抑郁是她们的共同特点，与“肝气郁滞”主症相吻合。而玫瑰花可“理气解郁，和血调经”，用于肝气郁结所致胸肋满闷，乳房胀痛等。

肝火旺者可用苦丁茶泡水喝。肝火旺盛者一般都有急躁易怒、头晕胀痛、面红目赤、口苦口干、耳鸣耳聋、失眠等症状。有症状时可用苦丁茶泡水喝。由于苦丁茶属寒，无症状时及虚寒者不建议饮用。

（江大红）

► 健康提醒

“嘎嘎”扳手指 损握力

握力能够反映人体前臂和手部肌肉的力量，也能从侧面反映出整体的肌肉力量状况。握力大，说明从事手腕精细工作的能力强，在做抬、拿、拉、搬等活动时，就能很顺利地完

成。但是，怎样才能使自己的握力增强呢？很多人老是扳手指，关节扳得嘎吱嘎吱响，觉得这样可以练握力，其实这是不正确的。一个长达 35 年、针对 350 位长期扳响指节者的追踪发现，这些人普遍有指节变大、抓握力变弱的问题。除了手指关节在活动时发出响声外，膝关节、肘关节、颈部等关节也会发出“嘎嘎”声，这些声音人们通常称之为“弹响”。关节活动时，关节面之间、软骨垫与关节面之间、肌腱和关节囊之间等，总会因为摩擦而发出声音。有研究指出，这些响声不足以造成软骨伤害（能量不到可伤害软骨的 15%），但这些关节如果经常碰撞摩擦，关节软骨基质损伤，骨质增生，最后就会出现关节肥大、疼痛以及运动障碍等状况。

那么，正确的锻炼方式又是什么呢？增强握力练习可从肩关节开始，通过弯举双臂锻炼上臂肱二头肌；通过各种肘屈伸动作锻炼前臂的屈腕、屈指肌群；通过腕部屈伸动作加强手部肌群的协同、对抗能力。练习工具可用杠铃、哑铃或其他握力练习器。具体的方法如经常提重物、做指卧撑（用十个指头着地的方法做俯卧撑）、单杠悬垂、经常用专用握力器练习等。无论以上任何方法，根据自身条件和环境限制，任选其一练习一段时间，都可以明显增强握力和腕力。

（汪军）

► 保健食话

鲜豆浆与保健

鲜豆浆不仅是一种营养饮品，还是一种绿色健康的保健品，其保健功效适合于各类人群。

癌症患者

豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，它可以提升人体免疫力，并抑制癌细胞生长。

大豆皂素的抗氧化、抗自由基的功能，能防止细胞发生癌变。并由于其具有亲水亲脂的双亲结构，能以简单扩散或主动运转的方式进入癌细胞内部，抑制其生长。

免疫力低下的人群

大豆皂素还能提高机体的免疫功能，提高免疫细胞和免疫因子识别和杀伤肿瘤细胞的能力，并能直接杀灭病毒，增强机体局部吞噬细胞和自动杀伤细胞的功能，增强机体细胞抗病毒的能力。

长斑人群

豆浆中的皂素有一个明显的功效就是抗氧化。身体的氧化会导致皮肤老化长斑。而皂素能够消除氧化产生的自由基，同时补充体内的抗氧化物质。

心脑血管疾病患者

皂素还具有扩张血管、畅通血流、软化血管、降低血液黏稠度的作用，能清除血管壁钙质沉着，激活血管内皮素，调节血脂异常。皂素还与维生素 P 协同，可提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。

（晓晴）

真情寻找 100 名尿床儿童

——迎双节 献爱心——

儿童 3 岁后尿床是病，医学称之为“遗尿症”，俗称“尿床”，尿床孩子睡眠昏沉，不易被叫醒，即使叫起也是迷迷糊糊，东倒西歪。

尿床孩子多偏矮、偏瘦、好动、皮肤萎黄、偏食且有脾气暴躁、自卑、不合群等性格缺陷；尿史长还会影响大脑发育，导致记忆力差、注意力不集中、学习成绩下降；成年后男孩易出现小睾丸、小阴茎，女孩易出现小子宫等生殖系统疾病，53% 的不孕不育患者是由于儿时尿床引起的。

做父母的一定不要受传统观念的误导而忽视孩子尿床，造成终身遗憾。

重要通知：值双节来临之际，应广大尿床患儿申请，河南省遗尿康复中心在 12 月 24 日~1 月 3 日特举办大型诊疗活动。

爱心链接

- 1.每天来的前 10 名患儿可免挂号、检查费
 - 2.权威专家分析病因并制订合理的治疗方案
 - 3.医疗费用可减免 15%~20%，
- 名额仅限 100 名，请家长及时预约报名

尿床康复专家咨询报名热线：0394—8837100 8232238



五谷好豆浆 九阳轻松做

咨询电话：8230822
8239708