

# 好习惯坏习惯都会对身体产生影响 注重生活细节 有助延年益寿

生活习惯对身体健康的影响巨大,好习惯能延寿,坏习惯会减寿。以下这些健康习惯和不良习惯,你都了解吗?

## 五个坏习惯别学

**缺乏运动。**经常不运动,身体气血运行不畅、肌肉松弛无力,机体免疫力及抗病能力下降,更易受外邪侵袭。

**跷二郎腿。**这种坐姿容易产生腰肌劳损、脊柱侧弯等问题。此外,还会影响下肢静脉血液回流,加重静脉曲张,甚至可能诱发静脉血栓。

**久坐。**这样做会影响血液循环,容易使血液粘稠度增高,导致心脑血管供血不足,增加心脑血管疾病发病风险。久坐还会增加罹患腰椎间盘突出症的风险。

**喝水太少。**长期喝水少,会让便秘上门,还会导致尿量减少,体内废弃物不能随着尿液及时排

出,易形成结石。高血压、高血脂、高血糖患者饮水不足,血液黏稠度升高,血液循环变慢,易引发心肌梗死、脑血栓等。

**上厕所玩手机。**上厕所玩手机或看书,会分散注意力,使排泄物长时间憋在肛门口,会对血管产生刺激,长时间会造成血液回流不畅、血栓,形成痔疮。

## 八个好习惯要坚持

**每天吃新鲜蔬菜。**保证每天摄入不少于300克新鲜蔬菜,深色蔬菜占1/2。蔬菜富含各种有益营养素,有助提高免疫力。

**坚持午睡。**日间小睡能让大脑和体力得到时间修复,但时间不宜太长。

**经常健步走。**穿轻便运动鞋,每天早晚出门走几圈,双腿稳步前行,双臂摆动起来,对心血管乃至全身健康都有好处。

**经常吃鱼。**鱼肉蛋白质丰富,且有助减轻胃肠负担。鱼肉还含有丰富DHA、牛磺酸等,有

益大脑健康,还能保护视力。

**少吃红肉。**过量食用会增加体重,出现腹型肥胖,还会使冠心病、脑卒中、糖尿病、高血压等患病风险增加。建议每周食用红肉不超过3次,每次不超过75克,最好选择精瘦肉,少吃肥肉和内脏,同时注意烹饪方法,少油炸、熏制和烧烤。

**把坚果当零食。**与不经常吃(或根本不吃)坚果的人相比,每周食用几次坚果的人死亡风险会降低。但也不能吃太多,每天食用大豆及坚果类25-35克,最好在两餐之间吃。

**晒晒太阳。**白天增加阳光照射,会在脑内积累更多天然褪黑素,减少焦虑情绪,并有助于夜晚睡眠。晒太阳还可获得维生素D,促进骨骼健康。

**多交流互动。**聊天是一个动脑过程,人与人交流的过程是锻炼反应和语言能力的脑部训练。

据CCTV生活圈

## 对抗湿热天气 入夏多吃两种叶

入夏以后,高温、多雨的天气开始增多,湿热环境会让不少人容易烦躁。此时有两种时令蔬菜的叶子不要浪费,适合这个节气的养生保健与食疗。

**莴笋叶护肤健胃除疲劳。**莴笋叶中的维生素B1含量是莴笋的3倍,维生素B1对神经组织和精神状态有良好的影响,可改善精神状态,消除疲劳。莴笋叶有淡淡的苦味,有助于刺激脾胃的消化能力,增进食欲,缓解疲劳。此外,莴笋叶含维生素A的量是莴笋茎的5.9倍,维生素A能促进真皮层内的胶原蛋白及弹力纤维再生,更新老旧的细胞角质,使皮肤光滑细润。

**芹菜叶平肝降压能补铁。**芹菜叶的营养成分至少有10项指标超过茎,比如胡萝卜素、维生素C、维生素B1、蛋白质、钙等。天气闷热的时节是心血管病高发期,芹菜叶有平肝降压作用,其中的一种碱性成分,对人体能起安神的作用,有利于安定情绪,消除烦躁,但是血压低的朋友不宜多吃。此外,随着气温升高,人们更容易出汗,出汗容易导致微量元素的流失,尤其是铁元素。

据养生中国

## 专家解析科学饮茶七不宜

常有患者询问医生,平时喜欢喝绿茶、红茶等茶饮,但最近在服用中药,吃中药可以饮茶吗?会不会影响药效?今天就来聊聊如何科学饮茶。

### 七类情况不宜饮茶

**服补铁药时。**贫血患者通常服用含铁的药物,而茶叶中的鞣酸与铁反应会生成不溶性沉淀,不仅影响药物吸收,还会刺激胃肠道,引起不适。

**服以生物碱为主要成分的中药时。**鞣酸易与生物碱反应,生成不溶性沉淀,影响药物疗效。

**服补益类中药时。**鞣酸具有收敛作用,会妨碍人体对蛋白质等营养物

质的吸收,减弱补益作用。

**服宁心安神类药物时。**茶叶所含咖啡因、茶碱等成分具有兴奋神经中枢的作用,会降低安神药疗效,影响治疗。

**脾胃病患者服药期间。**尤其不宜饮浓茶,浓茶咖啡因含量高,咖啡因会增强胃液分泌,影响溃疡愈合。

**尿酸升高或痛风发作时。**咖啡因进入人体后会分解产生新的尿酸,造成尿酸升高。

**醉酒时。**醉酒后喝浓茶会加重心脏负担,且茶会加速尿液排出,使体内形成的有毒乙醛未分解就从肾脏排出,对肾脏造成刺激。



### 饮茶应适时适温

**注意时间。**空腹饮茶会冲淡胃酸,抑制胃液分泌,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适等。饭后也当避免饮茶,茶会冲淡胃液,影响食物消化,茶中所含的鞣酸还会影响人体对铁和蛋白质的吸收。此外,要避免饮用隔夜茶,经一夜浸泡放置,营养物质大量损失,还易滋生腐败性微生物。

**注意温度。**温度过高的茶水易烫伤口咽或食道黏膜,黏膜反复损伤、修复可能引起慢性炎症,从而增加癌变风险。

据《中国中医药报》

## 低脂肪高蛋白 五月吃它大补虚劳

又到了小龙虾火爆的时节,小龙虾除了好吃,还具有高蛋白低脂肪的营养特点,每100克清蒸小龙虾可以提供16.66克蛋白质,而其中脂肪仅仅1克出头。从中医的角度来说,虾可大补虚劳。

购买小龙虾一定要从正规的渠道,路边小池塘中的小龙虾钓着玩可以,煮来吃就大可不必了。

需要注意的是,小龙虾一次别吃太多,如果没有提前去掉虾头、虾线,吃的时候记得把这部分去掉。小龙虾嘌呤含量较高,如果就着啤酒一起吃,一方面会增加尿酸合成,另一方面会导致尿酸排泄减少,从而加大痛风的发病风险。吃小龙虾的时候,尽量别喝酒。此外,做好的小龙虾,最好一顿吃完,不要隔夜,否则不仅口感不佳,还容易造成食物中毒。

据养生大国医微信公众号

放心可信,食用方便,吸收好,每天一片,关爱男士生活!

## 人参鹿鞭片(压片果糖) 99加1元 吃一年

好消息! 高含量人参鹿鞭片,打进热线可参加99加1元吃一年特大活动,每天仅限前50名!

### 感恩回馈,限时限购,超值钜惠

随着年龄增大,中老年朋友平时补充营养尤为重要。日常膳食中很难补充一些营养成分。高品质人参鹿茸片自上市以来深受广大男士朋友的青睐,是当下老年朋友的优选。

高含量人参鹿鞭片,选用人参(人工种植)、山药、鹿鞭、桑葚、茯苓、黄精等六味天然食材,经过高科技萃取,保证每天

精力充沛。鹏仁人参鹿鞭片,祝您精力旺,身体壮,生活品质高,幸福有力量。

超值钜惠,99加1元吃一年活动(一年量6瓶,一瓶60粒),活动仅限7天,还希望广大读者朋友抓紧时间报名申购,领完为止。SC10636098210721 广告

详询电话: 400-1186-888

