

中西医都推荐的一个“防癌动作”

不跑不跳 站着不动就有效

有没有一种“零门槛、不费力、随时能练”的防癌方法呢?还真有!这个动作就是——站桩。别小看这“站着不动”的功夫,它可是中西医专家都公开力荐的“懒人防癌法”。

中西医都推荐的“防癌动作”

很多人觉得站桩是“玄学”,其实不然。不管是中医的经络理论,还是西医的科学研究,都明确认可它的养生、防癌价值,中西医都推荐的“防癌动作”。

癌症的直接原因为正虚邪盛、阴阳失衡导致体质偏颇和脏腑经络瘀阻。而站桩功可通过调节阴阳平衡,疏通脏腑经络,改善体质。

站桩看似一动不动,但其在锻炼过程中,可以帮助调节人体经络之气,让其有效运行全身,达到调节脏腑的效果。因此有说法称:“站桩看似不动,实则五脏六腑都在动”。具体而言,站桩的好处包括:静中有动,调和气血;调整呼吸,护好肺脏;增强肌肉,

预防跌倒;类似冥想,缓解焦虑;纠正体态,缓解疼痛。

医生建议两类人更应该练习站桩

久坐人群:久坐再加上坐姿不标准,导致脊椎承受着巨大的压力,肌肉和血管一直处于受压迫状态。每隔40分钟起身练习站桩,短短几分钟就能缓解脊椎的压力,使气血循环通畅。

中老年人群:站桩可让肌肉和肌腱保持一定的张力,加强血液循环,促进新陈代谢从而达到强壮筋骨、调和气血、疏通经络、延年益寿的目的。中老年人不妨多练练。

练习站桩的核心口诀和注意事项

脚踩地,膝微屈,头顶悬,下颌收。

松腰胯,怀抱球,肩沉下,肘坠地。

呼吸自然意放松,似站非站是根本。

分步详解:两脚平行,与肩同宽,膝盖微屈,不超过脚尖,重心放稳。头颈感觉头顶有绳



图据AI生成

轻提,下颌微收,使颈椎自然竖直。躯干微微“含胸拔背”,放松腰胯,如坐高凳。双手在胸前环抱,似抱一个大气球,沉肩坠肘。自然呼吸,意念放松,想象自己如苍松屹立。

初学者可以从5分钟开始,适应后逐步延长至15-20分钟。全程保持呼吸缓慢均匀,精神安定入静,全身肌肉放松,可搭配轻柔音乐辅助静心。站桩结束后,切勿突然起身,应缓慢完成收功。

据人民日报健康客户端

寒性体质的人怎样喝牛奶?

寒性体质人群可以试试玫瑰姜撞奶。生姜辛温,味辛,归肺、脾、胃经;玫瑰花甘温,归肝、脾经;两者均能温中散寒,与牛奶搭配,能中和牛奶的寒性。

制作方法:生姜去皮切末,挤出姜汁备用。在牛奶中加入白糖、玫瑰花,大火煮开后关火,等待牛奶温度达到80℃左右时,将玫瑰花捞出。把晾过的牛奶迅速倒入姜汁碗中,让牛奶与姜汁碰撞。盖上保鲜膜,静置5分钟。最后撒上玫瑰花瓣即可食用。

改善血脂降低炎症 免疫力也受益

燕麦饭:整粒燕麦或者燕麦米保留了完整谷皮和胚芽,营养较全,消化慢,餐后血糖反应较低,可以提前浸泡后与大米按1:3的比例煮成燕麦饭。

燕麦粥:燕麦粒压扁后制成生燕麦片或者快煮纯燕麦片,虽然燕麦粒物理结构略有破坏,但营养损失不大,适合加水煮至黏稠状制成燕麦粥,β-葡聚糖释放较好,口感滑润。

牛奶麦片:即食燕麦片经过预熟化处理,用热牛奶冲泡后即可食用,方便快捷,但升糖速度稍快。

对于正常人群或者“三高”患者,可将燕麦代替三分之一精米白面。燕麦膳食纤维含量较高,对于消化功能较弱的人群、老人、儿童,不宜一次食用过多。

均据CCTV生活圈

近视的人尽量少吃甜食

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎)近日,“近视的人尽量少吃甜食”冲上热搜。很多人好奇了,通常只听说看手机容易近视,怎么甜食也与近视扯上关系了呢?

浙江省立同德医院眼科主任医师王斌介绍,糖分对于视力的威胁,主要有以下几种观点。

糖分消耗钙质,眼球壁变软,引起眼轴增长。过量摄入糖分会干扰钙的吸收和代谢平衡。当巩膜因缺钙变得薄弱,眼外肌长期牵拉会使眼球从“正圆形”逐渐膨成“椭圆形”,直接导致眼轴变长——

这是近视发展的核心机制。

血糖过山车,晶状体增厚变形,引起视物模糊。短时间内摄入大量糖分会引起血糖急剧升高,在高血糖下可引起眼内房水渗透压改变,晶状体纤维细胞膨胀,导致晶状体增厚,从而可增加晶状体曲率,诱发屈光性近视。

维生素B1是视神经的重要营养物质。糖代谢会大量消耗维生素B1,导致视神经传导障碍,眼睛容易疲劳、调节能力下降,加速近视发展。

2025年初,一项发表在《Cell Metabolism》的新研究证

实:高糖饮食会促进胰岛素分泌,进而激活巩膜胰岛素通路及糖酵解过程,从生理机制上直接诱导近视形成。根据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》建议,“控糖”并不等于“一刀切”地拒绝甜食,而是尽量减少人工添加糖摄入。王斌表示,“偶尔吃甜食无需过度焦虑,但应避免过量且持续地甜食摄入。”平时可以从南瓜、甘蔗、橙子、苹果这些天然食物中获取糖分,但要减少人工添加糖的食物饮料,例如可乐、雪碧,巧克力棒、硬糖、软糖等。