

每天5分钟“科学叹气”

五大身心益处找上门

你肯定有过这样的瞬间——工作累了、心里堵得慌、脑子乱成一团的时候,突然就不由自主地长叹一声:“唉……”但从小我们就被教育,“别叹气,一叹穷三年”“叹气把好运都叹没了”……于是,那声已经到嘴边的叹气,被强行忍住,胸口反而更堵了。

但今天,越来越多的科学研究正在为叹气正名:它是一个被严重低估的身体“自我调节开关”。当你身心俱疲时,只是短短几分钟有意识的叹气,就能让大脑、心肺、血管、情绪都受益。

你有没有想过,当你累了、压力大了、心情不好时,身

体为什么会本能地选择叹气”2023年,医学期刊《细胞医学报道》发表的一项研究证实:在调节情绪、缓解焦虑这件事上,效果最好的不是正念冥想等其他方式,而是“叹气”。

研究招募了108名健康成年人,随机分成四组,对比各个主流呼吸法、正念冥想等。要求他们每天花5分钟做指定练习,坚持28天。真正让人意外的是,在所有方法中,“循环叹气”在改善情绪和稳定呼吸频率方面效果显著,优于其他方法。

除了改善情绪,“叹气”还有4大隐藏好处:快速缓解疼痛(4分钟就起效);提升肺功能(恢复肺“弹性”);有助于睡

眠(让身心都放松);有益心血管健康(放松下来)。

学会科学叹气,让自己身心都放松下来。循环叹气的做法:第一步,先用鼻子吸一口气。不用特别猛地吸气,正常偏深一点就行。第二步,在第一步吸气后,再补一小口气。就像“再轻吸一口”,幅度不用过大。第三步,慢慢、长长地呼出去,呼气至自然停止,避免刻意憋气,这样算一次。

如果你现在正有些烦躁、心跳快、脑子停不下来,可以先做3次。如果你是在比较稳定的状态下练习,可以做1-5分钟。

据人民日报健康客户端

息肝风又平肝阳 天麻这样吃

天麻鱼头汤:草鱼头1个、天麻15克、红枣6枚、生姜3片。草鱼头洗净,斩成两块;天麻、红枣、生姜,洗净备用;用酒、盐腌草鱼头,放油锅略煎一下;汤煲放水,待水烧开后,将所有材料放入,慢火煲1个小时,放盐调味。适合于记忆不好、睡眠欠佳的人群食用。

天麻菊花降压茶:天麻10克、菊花10克、枸杞子10克、大枣3枚,全部置于养生壶内,先浸泡半小时,煮15分钟后,代茶饮。用于高血压所致的头晕目眩等症。据养生中国

咖啡怎么选不“踩雷”?

通讯员 周文照

市面上的咖啡形态五花八门,它们不仅仅是价格的区别,背后的加工工艺决定了营养保留率和健康风险。今天,杭州市五云山医院的医生从营养学的角度对6种常见咖啡进行“成分大起底”。

速溶咖啡。制作方法:直接加热水冲泡,即冲即饮。

点评:方便快捷,保质期长。但高温喷雾干燥过程会损失大量香气物质和抗氧化成分;部分产品添加植脂末、白砂糖、食用香精,丙烯酰胺含量较高。建议:选纯黑速溶咖啡。

冻干咖啡。制作方法:直接加热水冲泡,即冲即饮。

点评:低温加工保留了更多香气和风味物质,抗氧化成分流失较少。建议:如果追求方便又想兼顾营养,冻干咖啡是性价比较高的选择。

胶囊咖啡。制作方法:用

胶囊咖啡机高压萃取。

点评:密封包装减少氧化,保留较多抗氧化物质,无需人工加糖加奶,可控性强。但需关注胶囊内壁涂层材质,避免有害物质在高温高压下析出。建议:选择大品牌、有食品级内涂层的铝壳胶囊,以确保食品安全。

挂耳咖啡。制作方法:挂耳架在杯口,手冲式注水过滤。

点评:加工环节少,保留咖啡原始营养;滤纸过滤掉咖啡醇和咖啡豆醇。建议:适合关注血脂健康、又不想太麻烦的上班族。

冷萃咖啡液。制作方法:直接兑水、兑奶或加冰饮用。

点评:酸度降低30-50%,对胃敏感人群更友好;苦味物质和单宁溶出较少,口感柔和。但市售预包装冷萃液可能添加糖、防腐剂等,自制冷萃需注意卫生。建议:查看配



图据AI生成

料表,选“100%咖啡液/水”的纯冷萃液。自制时冰箱冷藏浸泡,24小时内饮用完。

手磨咖啡。制作方法:现磨现冲,手动控制水温水速。

点评:加工链最短,营养保留最完整;可选择优质豆种;根据需求调整浓度和冲泡参数。建议:从营养角度,这是最推荐的形态。建议购买整豆,密封避光保存,喝前现磨。

抗炎食物清单 建议收藏

碳水化合物:抗炎最佳选择全谷物,如小米、玉米、燕麦、荞麦、糙米、黑米、藜麦等。中间选择薯类,如红薯、马铃薯、芋头、山药。

脂肪:优选不饱和脂肪酸,少吃饱和脂肪酸和反式脂肪酸。不饱和脂肪酸含量较多的食物包括坚果、鱼油、菜籽油、亚麻籽油、橄榄油、玉米油、大豆油、花生油等。饱和脂肪酸含量较多的食物包括猪油、肥肉、棕榈油、黄油等。反式脂肪酸含量较多的食物包括高温油炸的食品,或使用反复煎炸过的食用油制成的食品。

蛋白质:抗炎最佳选择鱼肉,中间选择禽肉,促炎选择过量的红肉、加工肉制品。据央视一套