

喝水加1物 排光全身毒



多喝水，是每個醫生都會建議患者乃至普通人做的一家事情。水，不僅是生命之源，而且對人類更有不可估量的作用。

水的作用非常簡單，它能促進新陳代謝，通過排泄系統將體內“廢物”運出，從而確保人體更鮮活、健康。

2015年，海外一名叫薩拉的女網友曾記錄了自己在醫師建議下改變飲水習慣後的改變。短短四個星期後，她不僅改善了頭痛和消化不良癥狀，而且體重下降1.5公斤、腰圍減少3cm，外表看起來年輕了10歲的樣子。

很多人身體長期缺水，導致毒素堆積，造成消化系統、血液循環等新陳代謝不順暢，從而引發腹脹、頭疼等各種癥狀，祇需簡單地改變飲水習慣即可緩解甚至消除。

新鮮的白開水，本身便是世界上最好的飲料。有研究表明，白開水含

有鈣鎂等礦物質，對人體頗有幫助；而且不含任何熱量，不用消化，能使血液迅速得到稀釋，促進血液循環，早晨喝一杯便可提神醒腦，特別適合老年人。

但補水還有許多不同方式，有時候，水中加入適當的健康“佐料”，不僅能改善口感、提高風味，更能增加保健養生功效。

加蜂蜜潤肺強骨

蜂蜜中含有大量補充大腦神經元能量的元素，其中的果糖、葡萄糖都有助於抗疲勞，特別適合熬夜、虛弱之人飲用。中醫認為，蜂蜜有消炎、祛痰、潤肺、止咳功效。而美國農業部人類營養中心的研究則證實，蜂蜜有助於預防中老年女性骨骼中鈣質流失導致的骨質疏鬆，特別適合中老年女性飲用。不過蜂蜜的營養承認溫度過

高會遭破壞，必須以溫水衝調。

加菊花清熱明目

著名的菊花茶，其功效人們相當熟悉。第一清熱降火，預防風熱感冒、喉嚨腫痛；第二有助消除雙眼疲勞，恢復視力；第三可降低輻射危害，經常面對電腦、刷手機的現代人適宜飲用。

加檸檬防病養顏

檸檬富含維生素，可預防黑色素沉澱、分解黑色素，皮膚不好的人，可以適量飲用檸檬水，可起美白養顏、延緩衰老之效。此外，檸檬水也有助於防止血液、臟器中鈣離子沉澱，從而遠離高血壓、心梗、結石等疾病。

加枸杞護肝養眼

枸杞具有提升肝臟耐受性的功效，除了排毒，還能提升抵抗毒素之力，促進肝損傷修復，保持肝功能正常。枸杞能降血糖、軟化血管、降低膽固醇等有害物質含量，對糖尿病等慢性病有輔助效果。最後枸杞抗衰老功效頗佳，可改善皺紋，令面容更年輕，還有明目效果，長期面對電子產品的現代上班族必備。

加金銀花清咽降火

金銀花有助於緩解風熱感冒、頭疼等輕微癥狀；治療咽乾口燥，效果更佳。而且金銀花能抑制金黄色葡萄球菌、大腸杆菌等消化道病菌，拉肚子時適宜飲用。

紅棗泡水補氣血健脾胃

紅棗有兩大功效，健脾胃、補氣養血。因此，以紅棗泡水，能改善脾胃虛弱，達到止腹瀉、增食慾等效果。而且紅棗補養效果明顯，滋潤氣

血，女性煩躁抑鬱、心神不寧時適用。

加薄荷清新口氣

薄荷，口香糖的重要成分，眾所周知可預防口臭。而且，薄荷亦有幫助消化、清熱解乏的效果，特別適合運動後等特別口渴時飲用，能高效解渴，排出體內新陳代謝殘餘。

加羅漢果清肺潤腸

羅漢果號稱“神仙果”，性涼味甘，潤肺止咳，適用於肺熱咳嗽、百日咳等癥狀，咽喉炎或氣管炎患者都可以喝。此外，羅漢果也有改善口腔清潔程度的作用，有助於去除口中異味。

加決明子護肝養生

決明子是中國常見的一種中藥，不僅是杯中物，甚至也是枕邊物，用在枕頭中。決明子功效廣泛，譬如：清肝明目，緩解眼疾；清熱潤腸，改善便秘，對付痔瘡；決明子加茶，更可降壓調脂，適合老年人飲用。但脾胃虛寒、氣血不足者及孕兒忌服。

加食鹽運動後飲用

雖然尚無科學證據，但現實經驗表明，便秘的人喝點淡鹽水（500毫升水+1克鹽），能刺激腸蠕動，有助排便。運動後喝點鹽水，也有助於補充體液，恢復疲勞。當沒有便秘癥狀或運動，特別是血壓高的人最好別喝鹽水。特別是早晨，那人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽水會催高血壓，更將增加體內鹽分，加重脫水，更易口渴。

水，每個人每天都喝，當越是平凡之事，更要用心，因為它與生活密切相關，對健康的影響可是莫大的。

眼袋 元凶可詎是手機

越來越多的人，特別是長期盯着電腦的白領，年紀輕輕就開始長眼袋，罪魁禍首很可能是玩手機。

眼袋是因眼眶周圍脂肪肌肉及筋膜鬆弛，脂肪下墜、凸出而形成的。臺灣整形外科醫師王祥亞說，“低頭族”們整天手機不離身，又經常熬夜，導致用

眼過度，造成眼周肌肉疲勞、血液循環不良，會加速眼袋產生，提早顯現老態。因此，他建議每隔1小時休息10分鐘。休息時，要注意凝視遠方。平時多做眨眼運動，提升眼周肌肉強度。每天晚上，以熱毛巾敷雙眼5分鐘，溫度以40℃~45℃為宜，緩解眼睛疲勞。

睡不好 導致殘疾風險高

美國普渡大學老年醫學家埃利奧特·弗裏德曼發現，對於成年人來說，睡不好會增加他們在晚年行動不便、難以從事日常活動的風險。

研究者對在1995-1996年間收集的調查數據進行了分析，調查涵蓋了3620名年齡在24-75歲的參與者。研究者調查了一年裏參與者的睡眠問題和生活自理能力，如洗澡、穿衣和行走一個街區等，以及他們完成稍微困難些活動的能力，如彎腰、用真空吸塵器清掃房間、攜帶雜物、爬樓梯、步行1英里或跑步。在

兩次調查中，有約11%的參與者有睡眠問題。結果顯示，與睡得好的人相比，在第一次調查中睡眠質量不高的人10年後完成日常活動受限的可能性增大了55%，他們完成稍難一些日常活動受限的可能性也增大了28%。而第一次調查時有嚴重睡眠問題的人，十年後無法正常完成日常生活任務的可能性增加了2倍，有困難的可能性增加了70%。

研究者表示，睡眠不好，人們就不愛運動，還易導致肥胖和炎癥，而這些都會增加致殘的風險。

男女老少 健身重點不同

健身運動滲透在生命中每個角落、每個細胞中，血液不停流動，大腦不停運轉，肺部不停呼吸，這都是健身運動。健身好處就是讓身體保持在健康狀態。然而，不同年齡不同性別對健身需求也不同。

男：健身更有力量

男人的魅力來自於力量。男人健身以力量練習為主。然而，力量訓練也要注意三方面。

增加有氧運動 男性進行器械訓練時也要做有氧訓練，如健美操、散步，能降低患高血壓可能性。

少坐騎跨運動 騎自行車、摩托車等騎跨運動會傷害前列腺。不可避免長期騎行時可吃些蜂蜜。

控制運動時間 每周鍛煉5小時精力質量最好。運動最佳時間選擇下午三點至晚九點，一次控制在半小時到一小時之間。

女：健身多為塑形

女人的美離不開優雅身姿。除瑜伽、健美操等外，還要做些保健動作。

仰臥起做護盆腔 長期做仰臥起坐的人，婦科病發病率低。仰臥起坐時雙腿屈膝越緊越好。經期不宜。

走走貓步煉氣質 收腹、挺胸、脚尖向前、扭髖，對泌尿生殖系統有保健作用，也能提升氣質。

過度運動傷月經 長跑女運動員或體校女生常閉經。請回大姨媽運動量要減下來，一周三次，每次半小時鍛煉比較合適。

老：健身重在安全

老人健身主要為保健，為安全出行。對老人來說，功能性鍛煉則更為實用。

側平舉查衰老 側平舉能反映胸部呼吸肌肉的衰老程度。要經常堅持練習，做好每天練習五到十分鐘。

練肌肉防摔倒 腿部肌肉對防止摔倒極為關鍵，老人可靠牆半蹲或扶椅子踮腳鍛煉腿部肌肉。

多走路防痴呆 下肢無力易引起老年痴呆。走路和泡脚能增強下肢力量，減緩老年痴呆癥病情，降低發病幾率。

少：健身促進成長

運動無疑是孩子最好的成長伙伴。經常運動，既有助於培養性格，更能強健身體。

幹布摩擦抗感冒 用一塊柔軟毛巾經常在孩子的頸背部幹擦，就能提高孩子的抗寒、抗感冒能力。

經常運動避肥胖 肥胖，從幼兒園就要抓起。不要讓孩子總窩在家裏，要多帶孩子出去運動。

拉伸運動促長個 舞蹈、籃球等跳躍、拉伸動作可幫助孩子肌肉韌帶縱向生長，非常適合兒童生長發育。

散步有助病後康復

動起來永遠都不晚。一項研究發現，簡單的體育運動，主要是散步，能夠幫助一些高危老年人在罹患會誘發失去行動能力的小病之後保持行動能力。

這項研究的目的是弄清經常運動能否幫助老年人在面臨其他健康問題的情況下，更久地保持行動能力。

研究人員招募了1600多名年齡在70歲-89歲之間的老年人，這些人被認為有很高的失去行動能力的風險，因為他們久坐不動，而且患有各種各樣的慢性疾病，如心臟病或糖尿病。在這些人中，每五人就有兩人年齡超過80歲。要參與這項研

究，他們必須能夠在15分鐘內走完1/4英里（約400米）。

研究比較了參加定期步行項目外加一點力量和平衡訓練的老年人，與接受健康教育的對照組的表現。研究結果顯示，在三年時間裏，步行項目將老年人喪失行動能力的時間減少了25%。

研究者說，“儘管步行并不能取代任何必要的物理療法，我們的目標是讓他們能夠盡快重新行走。”這項研究顯示，許多久坐不動的老年人都可以安全地開始步行，不需要去健身房——祇要在人行道或商場這種安全的地方步行就可以。

運動讓人更健康 滋陰補腎正當時



成年人大約有七成處於亞健康狀態，特別是本應該年富力強的中青年人都成了亞健康、過度疲勞的高危人群，而老年人因為生活規律，注重飲食，勤於鍛煉，身體素質上往往不輸給中青年。中青年人身體處於亞健康的狀態與精神狀態有一定的關係，特別是一些管理層人員，往往對自身有着過高要求，性格要強，這勢必會導致他們需要耗費更多的精力和心血，從而影響身體健康。此外，中青年人往往難做到“知行統一”，也就是說他們也懂得一些基本的健康知識，但思想和行動不能統一，都覺得自己還年輕，多消耗一些沒關係，少鍛煉一些沒關係，長此以往，必然欠下“健康債”。

健康是人生大寫的“1”，其他的都是“0”。如果没有健康，一切都是“浮雲”。“健康是1”這個理論已經傳播了很多年，遺憾的是，至今仍有人意識不到健康的重要性，特別是中青年人，追求事業成功已經成為生活的核心，殊不知，這種主次不分的指導思想，輕則會導致人處於亞健康狀態，身體羸弱，免疫力下降；嚴重者會導致“過勞”猝死。

其實，西醫所說的亞健康與中醫所說的腎虛密切相關。中醫認為，腎氣盛衰決定了人的健康狀況。亞健康人群的通病是生活方式不健康、飲食不科學、缺乏運動等，這種方式必然導致腎虛。舉例來說，熬夜會傷肝，而肝火過旺會導致腎水不足，長此以往，就會導致腎虛。飲食不規律，常吃冷涼或者膏粱厚味進食無度，不能滋養脾土，脾土能克腎水，脾的津液代謝異常也會影響腎。良好的心態有助於健康，心態不平和則會影響到腎。此外，腎主納氣，長期吸煙，肺氣不降等會對腎臟有一定的影響。

祖國傳統醫學認為，春夏養陽，秋冬養陰；春季養肝、夏季養心，秋季養肺，冬季養腎。此時，正是滋陰補腎的最佳時機。手脚冰涼、脫發掉發、腰酸背痛，身體瘦弱，氣血兩虧的人，最適合在這個冬季進補。枸杞子、核桃、魚蝦、牡蠣、羊肉、紅棗等都具有一定的補腎功能，冬季可以適當多吃，心虛者還要注意在生活方式上進行調節，保證睡眠時間，提高睡眠質量。運動能讓人們更健康。建議您每周至少進行三次運動，每次不少於半個小時。