

# 十個動作預防亞健康



現代人生活節奏快，每天的時間都安排得滿滿當當，很難抽出大段時間保養身體，導致亞健康。亞健康就是人的身心處在疾病和健康之間的狀態，身心疲勞是亞健康的重要表現之一，中國約70%的人屬於亞健康，他們正在走向“疾病”。現在，專家教大家10個簡便易行的養生動作，有助預防亞健康。

**叩齒咽津** 口輕閉，上下牙齒稍用力連續咬合100~1000次，再鼓起兩腮做漱口狀，將口中津液咽下。這個動作可起到固齒、助消化、補腎、調養五臟等作用。

**拉耳垂** 將兩手掌相互摩擦發熱後，輕輕揉搓耳廓2~3分鐘，然後將拇指和食指彎曲，由上而下揉搓耳廓，至耳垂時向下有節奏地反復牽拉30~50次，最後兩手指按壓耳孔前面的耳屏，一按一鬆，使外界氣體對鼓膜產生摩擦。這能增強聽力，防治神經衰弱、頭痛等。

**揉眼周** 用手指柔軟的指腹部位揉按眼睛、眼眶四周，先順時針揉按50~100次，再逆時針揉按50~100次，然後微屈食指關節，輕刮眼眶10~20次。該動作可促進眼周血液循環，起到明目、醒腦作用。

**揉鼻** 將兩手指指端置于迎香穴（位於鼻翼外緣中點旁1厘米，於鼻唇溝中間），旋轉揉按50~100次。有助於緩解鼻塞，宣通鼻竅，減輕牙痛。

**摩面** 兩手掌互相摩擦至發熱，以手掌摩擦面部。將兩手掌緊握著、並排貼在額頭中部，向前、向下平抹面部至下巴，再從側面向上平抹至額頭，如此平抹20~40次，再反方向做20~40次。這能使面部皮膚柔軟潤滑，增強抵禦風寒的能力，防治面部神經麻痺、牙齦炎，降壓醒腦。

**梳髮** 微展五指，以中指為中心，從額頭部向後梳至枕部，或用梳子代替，連續30~50次。梳髮可使頭髮柔軟，增強記憶力，加速血液循環，改善腦細胞

血氧供應。

**頸部運動** 這套動作分為三步：第一步，左右轉頭。兩手叉腰，頭以頸為軸向左轉80度~85度，回到中位，同樣再以頸部為軸向右轉，再回到中位。

第二步，前低後仰。兩手叉腰，頭擺正，頭向前傾45度（即低頭），然後回中位，再向後仰45度（即抬頭），回中位。

第三步，左右擺頭。兩手叉腰，頭擺正，頭向左擺45度，然後回中位，再向右擺45度，再回中位。整套動作有助於消除頸椎、肩部疲勞，改善頸肩部血液循環，保持頭腦清醒。

**腰部運動** 第一步，伸懶腰，雙手握拳向上舉，同時挺胸深吸一口氣，手伸直舉到頭上後停頓3~5秒，然後兩手從身體兩側緩緩放下，與此同時慢慢呼氣。

第二步，彎腰運動，輕輕彎腰至90度，兩手臂模仿大鵬飛翔一樣伸展開，將頭往上抬，越高越好。

第三步，腰部按摩。兩手掌放在腰部，上下按摩300次。一套動作做下來，可增加頸腰部肌肉的韌性，改善腰部血液循環。

**按摩肚臍** 以右手中指按壓肚臍，以肚臍為圓心，先順時針旋轉，後逆時針旋轉300次。對慢性便秘、消化不良等都有不錯的效果。

**提肛運動** 利用意念有意識地規律性收縮、放鬆肛門括約肌，連續300~500次。有助於調節氣血，預防和緩解便秘、痔瘡等疾病。

## 衝動的人更自私

瑞士蘇黎世大學近期一項研究發現，易衝動的人更自私。

研究人員招募了一批參與者，設計了三項實驗。第一項，研究人員向每位參與者提供75~155美元之間的現金獎勵，告訴他們，可以自己持有這些錢，也可以與其他人分享。起初，多數參與者願意與他們最親近的人分享這筆錢，很少有人願意與陌生人分享。第二項，研究人員利用電波抑制了參與者大腦後顛頂聯合區的活躍度

（這個部位是控制人類衝動的根源），並告訴他們要向其贈與數額更大的現金，但是在3~18個月後才能拿到。之後進行第三項實驗，通過遊戲檢測這些參與者設身處地為其他人考慮的能力。結果發現，他們為他人着想的能力普遍較低。實驗結果表明，當人易衝動的時候，更偏向於只為自己考慮。

研究人員表示，該項研究成果對於治療成癮癥具有指導意義。

## 大魚大肉睡得差

近日，美國《臨床睡眠醫學雜誌》刊登的一項新研究發現，少纖維、高飽和脂肪和高糖類飲食會降低睡眠質量，增加睡眠中斷、睡眠過淺等問題。

美國哥倫比亞大學醫學系及醫學中心人類營養學研究所助理教授瑪麗·皮埃爾·聖昂格博士及其研究小組，對平均年齡35歲、體重正常的26名參與者展開了研究。結果發現，當纖維攝入較多時，參與者深度睡眠時間更長。當飽和脂肪（大魚大肉）攝入較

多時，參與者深度睡眠時間更短。

而糖攝入量較高時，參與者淺睡眠更多，深度睡眠更少，睡眠更容易中斷。研究發現，參與者食用高飽和脂肪、低蛋白的食物和飲料後，平均入睡時間為29分鐘，而選擇營養學家推薦的“修復餐”後，平均入睡時間僅為17分鐘。

美國睡眠醫學會會長納撒爾·沃森博士表示，新研究進一步說明，好睡眠需要健康的飲食。

## 童年環境引發患癌風險

猶太州立大學的亨斯曼癌癥研究所(HCI)發現，童年成長環境會引發成年後某些癌癥的患病風險。

研究人員對1945年~1959年出生在鹽湖城和韋伯縣、在猶他州生活到18歲以後的人的數據進行了分析，來評估患癌風險和父母經濟狀況的關聯性。分析發現，父母職業要求經常站

立的，其子女患兒童黑色素瘤、前列腺癌的風險更高；那些在貧窮地區出生的人與出生于富有地區的人相比，女性患侵入性宮頸癌的風險更大。

研究人員表示，童年時的社會經濟地位，如出生時父母的職業、居住環境、家庭經濟水平等，可能與成年後患癌的風險相關。

## 静脉血栓非老人“專利”

### 久坐少動增加血栓風險

静脉血栓堵塞雖然號稱“第三大心血管殺手”，但公眾知曉率仍然很低。静脉血栓包括深静脉血栓形成和肺栓塞，前者是在腿部的深静脉內形成血栓，後者是血栓隨血流到達肺部阻塞血管，屬於一種疾病的不同時期。一旦發生肺栓塞，往往非常凶險，嚴重者可發生猝死。

深静脉血栓形成和肺栓塞可以發生在任何年齡的人身上，並非老年人的“專利”。數據顯示，每靜坐1小時，深静脉血栓形成的風險會增加10%；坐90多分鐘，膝關節血液循環會降低50%。静脉血栓的發病機制包括静脉內皮損傷、血液高凝狀態和静脉血流瘀滯。

對於静脉血栓的危害，除了急性期導致生命危險外，大部分患者在靜脈血栓形成後1年~2年內會逐步出現活動後肢體疼痛、腫脹、水腫、皮膚色素沉着等表現，這一比例可高達50%，其中5%~10%的患者最終出現

静脉性潰瘍，嚴重影響生活質量，這種現象被稱為血栓後綜合徵。

如果長時間處於制動狀態，比如駕車或乘飛機進行長途旅行，或者在辦公桌前久坐，尤其是彎膝關節，建議花一點時間站起來，伸展腿部，並且在附近走動一下，這對健康的血液循環是非常重要的。

### 静脉血栓治療核心是抗凝

如果發生静脉血栓堵塞，盡早就醫是治療静脉血栓堵塞、防止猝死、減少血栓後遺癥的關鍵，綜合運用抗凝、溶栓、抽栓等多種治療手段，可以顯著降低血栓性疾病的致死率，提高療效。抗凝治療可以有效預防血栓復發，是治療的核心，貫穿治療全程。急性期溶栓治療、微創抽栓治療可以有效清除血栓，選擇性植入濾網可以有效預防致死性肺栓塞。

一旦發生血栓堵塞，患者應盡早到醫院就診。同時要關注身體出血表現，一旦發現及時就醫。

## 膳食醫生 提倡食療護眼



現在人們整天對着電腦屏幕、看手機或熬夜加班，都會對眼睛造成很大傷害。合理的飲食有助於保護視力，減少生活中對眼睛的傷害。

有哪些食物有助保護視力呢？膳食醫生向你推薦十大護眼果蔬。

### 護眼水果

**香蕉** 香蕉能護眼，首先和其富含鉀有關。其次，香蕉中含有大量的β-胡蘿蔔素。當人體攝入過多的鹽分時，會導致細胞中存留大量的水分，這樣可引起眼睛紅腫，而香蕉中的鉀可幫助人體排出這些多餘的鹽分，讓身體達到鉀、鈉平衡，緩解眼睛的不適癥狀。

**聖女果** 聖女果裏的維生素A的含量在果蔬中屬於佼佼者，聖女果中還含有豐富的維生素C和維生素P，可以清除自由基，具有很强的抗氧化能力，從而能保護細胞的脫氧核糖核酸，避免基因突變。同時，研究發現聖女果中的果膠成分能增加皮膚的彈性，所以把它當成零食來吃，既能美容又能保護眼睛。

**火龍果** 火龍果的果皮有維生素E和一種更為特殊的成分——花青素。花青素在葡萄皮、紅甜菜等減肥果蔬中都含有，但以火龍果果實中的花青素含量最高。它們都具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，還能提高對腦細胞變性的預防，抑制痴呆癥的作用。

**蘋果** 蘋果還有“明目果”的美稱，因為它含有對視力有關鍵作用的維生素A和微量元素硒。研究顯示，正常視網膜含硒7微克，而鷹眼含硒量是人的100倍，這說明敏銳的視力與硒含量有關；某些人在黃昏視物不清的人，也是因缺乏維生素A而使視紫紅素合成減少所致。因此常吃一些蘋果，可保護視力。

**甘蔗** 甘蔗含有許多人體所需的營養物質，特別是其鐵含量高達1.3毫克/100克，在各種水果中雄踞冠軍，具有“補水果”的美稱。生

飲甘蔗汁能清熱、助消化，口幹舌燥、反胃嘔吐、消化不良和發熱退燒皆可飲用。膳食醫生認為對眼睛的養護更是功不可沒。

### 護眼蔬菜

**菠菜** 菠菜是葉黃素的最佳來源之一，而葉黃素對於預防眼睛衰老導致的“視網膜黃斑變性”十分有效。菠菜的好處還不止於此，它富含鉀、鈣和鎂元素，能幫助眼部肌肉增強彈性，不容易發生近視。

**蕃茄** 蕃茄的營養非常豐富，維生素C則相當於兩斤半蘋果，三斤香蕉、四斤梨子的含量。一般蔬菜中的維生素C煮上三分鐘便損失5%，而蕃茄中的維生素C，雖經烹調煮熟，但比其他蔬菜損失少。膳食醫生建議，每人每天吃兩三個蕃茄，便可滿足一天對維生素和礦物質的需要。

**胡蘿卜** 胡蘿卜有兩個特點，一是含糖量高於一般蔬菜，有芳香甜味；二是含有豐富的胡蘿卜素，這種胡蘿卜素涉入人體可轉變成維生素A，維生素A可維護眼睛和皮膚的健康，患皮膚粗陋病、夜盲癥、眼乾燥癥、小兒軟骨病的人，就是因為缺乏維生素A，尤其是兒童在發育生長期更加需要。

**青椒** 含有豐富的維生素、糖類、纖維質、鈣、磷、鐵等營養素，是蔬菜中維生素C含量最高的。

**韭菜** 富含維生素A原、維生素C，還含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、纖維素以及揮發油等。另外，韭菜還含有抗生物質，具有調味、殺菌的功效。

當您每天閱讀各種健康、醫療、治療的信息時，大家都希望身邊擁有一位全科健康顧問，為自己及家人提供針對性更強指引，其實每個人要成為專業醫生可能性不大，醫學需要多年的專業學習。健康的日常生活怎麼辦，專業科學的膳食醫生APP能夠幫助您。