

晨起4種致命水不能喝

健康的肌體必須保持水分的平衡，人在一天中應該飲用7-8杯水，特別是女性朋友，每天喝足夠的水還可以滋潤肌膚，使皮膚變得更光滑。一日之計在於晨，清晨的第一杯水尤其顯得重要。早上喝水好，但不是喝什麼水都好。這四種水，早上起床不能喝。

久置的開水 開水久置後，其中含氮的有機物會不斷被分解成亞硝酸鹽。尤其是存放過久的開水，難免有細菌污染，此時含氮有機物分解加速，亞硝酸鹽的生成也就更多。飲用這樣的水會使亞硝酸鹽與血紅蛋白結合，影響血液的運氧功能。

所以，在暖瓶裏多日的開水、多次煮沸的殘留水、放在爐竈上沸騰很久的水，其成分都已經發生變化而不能飲用了。應該喝一次燒開、不超過24小時的水。此外，瓶裝、桶裝的各種純淨水、礦泉水也不宜存放過久。

鹽水 有人認為喝淡鹽水有益於身體健康，於是晨起喝淡鹽水，這種認識是錯誤的。喝淡鹽水有利健康不假，這對於夏天出汗後補充水分是必要的，可對於晨起補充水分來說非但無益，還是一個危害健康的錯誤做法。

生理學的研究認為，人在整夜睡眠中未飲水，然而呼吸、排汗、泌尿却在進行中，這些生理活動要消耗損失許多水分。早晨起床時，血液已成濃縮狀態，

此時如飲一定量的白開水，可很快使血液得到稀釋，糾正夜間的高滲性脫水。如再喝鹽開水反而會加重高滲性脫水，令人更加口渴。何況，早晨是人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽水會使血壓更高，危害健康。

飲料 早上起來的第一杯水最好不要喝果汁、可樂、汽水、咖啡、牛奶等。汽水和可樂等碳酸飲料中大都含有檸檬酸，在代謝過程中會加速鈣的排泄，降低血液中鈣的含量，長期飲用會導致缺鈣。而另一些飲料有利於利尿作用，清晨飲用非但不能有效補充肌體缺少的水分，還會增加肌體對水分的需求，反而造成體內缺水。

果汁、牛奶、咖啡也不宜作為清晨的第一杯飲品，因為這些物質並不能提供此時肌體最需要的水分，還會使機體在缺水的狀態下就讓胃腸進行消化和吸收工作，不利於身體的健康。

自來水 有人習慣早晨起來打開水龍頭，接一杯自來水來喝，這是不對的。停用一夜的水龍頭及水管中的自來水是靜止的，這些水與金屬管壁及水龍頭金屬腔室會產生水化反應，形成金屬污染水。並且自來水中殘留微生物也會繁殖起來，這種水含有大量對人體有害的物質，還可能藏著威脅人類健康的一種急性呼吸道傳染病菌——軍團菌。因此，清晨擰開水龍



頭，最初流出的自來水是不可飲用的，所以有這種習慣的人需馬上糾正，以免損害自己的健康。

正確的喝水方式是：

清晨起床後 每天起床後，在豐富的早餐前先喝一大杯溫開水，讓休息一晚上的腸道蠕動起來，幫助排便，給腸道來一次大掃除。這招還能幫你趕走討厭的小肚痛。

午飯前 午餐前盡量喝一杯清水，一方面可以讓餓得咕咕叫的胃有飽足感，從而減少飲食的分量。另一方面可以補充身體所需的水分，加快新陳代謝。

晚餐時 晚餐應該用水來佐餐，而不是喝啤酒、果汁等高熱量、高糖分的飲料。酒精有可能提高你體內的糖的鬆，這種激素會將脂肪轉移至腹部。而果汁則會增加糖分的攝入量，因此也增加了熱量的攝入。

心動體靜會傷腎

隨着城市化、信息化的進程，人們脫離了體力勞動，變成了腦力勞動，這種轉變讓人們逐漸失去了體力勞動的需求和動力，使身體變得虛弱，而思想變得複雜，慢慢從“心靜體動”變成了“心動體靜”。

心動體靜是會傷腎的。五臟中，腎為先天之本，一方面，腎中精氣可以化髓，髓充於腦，維持人的心理活動；另一方面，腎主骨，維持骨的生長發育和骨成分的正常，掌管人的運動機能。若長期用腦過度，即“心動”，會導致腦神失養，髓海空虛；長期缺乏運動，即“體靜”，則容易造成骨體化生不足、骨質疏鬆，進而影響腎的健康。

養腎就要心靜體動。心態上宜戒驕戒躁，有條件時做一做靜養功，閉目養神，將全部意念沉到丹田，保持均勻、緩慢的呼吸，排除雜念，讓心情放鬆下來。運動上，可以選擇太極拳、八段錦等傳統鍛煉，一方面活動筋骨，另一方面也是練習“形神合一”的好方法。心靜下來，體動起來，許多問題也就迎刃而解了。

冬季少得病妙招



冬季天氣寒冷、病毒肆虐，是心腦血管、呼吸系統、免疫系統疾病的高發期。美國《預防》雜誌日前刊出了醫學領域專家總結出的八條健康忠告。

經常漱口 有關專家表示，流感病毒入侵時先突破喉嚨裏的黏液防線。如果及時漱口，喉嚨裏的黏液及困在其中的病菌將被衝洗掉。日本研究人員也發現，每天漱口3次，患感冒的幾率降低35%。專家提醒，漱口時頭部盡量後傾，然後全部吐出，漱口時間最好持續1分鐘。

多吃大蒜 有關專家表示，烹飪食物時加入大蒜是增強免疫力的便捷方法。每天吃一瓣即可，可以將大蒜碾碎灑在飯菜中。如果不願有難聞的口氣，可以選擇大蒜素保健品。

注重社交 有關專家研究發現，如果人老悶在家裏不出門，很傷免疫力。要盡量豐富社會活動，拜訪不常見的親戚朋友、參加義工活動等都是不錯的方法。

熱洗衣物 研究發現，流感病毒可在棉衣上生存8~12小時。密歇根大學的艾莉森博士表示，可用熱水洗衣服的辦法減少病毒殘留，晾幹後用蒸汽熨一遍衣物，殺菌效果更好。

小心孩子 專家表示，病毒在孩子身上寄存的時間更長。他們的癥狀不同于大人，隱蔽並具有很強的傳染性，所以擁抱、親吻孩子後要及時洗手，少帶他們到人多嘈雜的地方。

補充黃芪 有關專家表示，黃芪是增強機體防禦能力的草藥，中醫常會建議用黃芪根熬湯飲用。如果預知自己要與很多人接觸，可以提前幾天喝點黃芪湯。

保持規律 美國研究人員最近發現，相對於每天至少睡8小時的人，睡眠不足7小時者感冒幾率增加3倍。不過睡眠專家威特博士表示，不僅要睡足，而且要有規律，盡量按照固定時間作息。

喝點啤酒 德國運動醫學專家研究發現，如果跑步者經常喝不含酒精的啤酒，其患上呼吸道感染的幾率減小，這要歸功於其中具有抗感染功效的多酚。但如果喝含酒精的啤酒，每天攝入量一旦超過14克，就會適得其反。

養生食材離不開“芽”

研究顯示，豆類和谷物種子發芽後，胚芽中不僅胡蘿蔔素、維生素B₂、維生素E等營養素的成分比發芽前增多，而且生物活性物質類黃酮也增加了190%，從而帶來良好的保健功效。

綠豆芽防牙齦出血 綠豆在發芽過程中，維生素C增加很多，有助減少血管壁中膽固醇和脂肪堆積，保護心臟。綠豆芽所含核黃素對治療口腔潰瘍適用。綠豆芽可炒菜、煮湯，但性偏寒，脾胃虛寒者別多吃。

黃豆芽降低血壓 黃豆在發芽過程中有很多的營養素被釋放出來，如B族維生素和維生素C、E等。它還在降低血壓、抗心律失等方面，功效卓著。吃時可用油急速快炒，加少量食醋，切不可加鹹，這樣才能保持B族維生素不損失。

花生芽減肥美容 花生發芽後，其蛋白質分解為氨基酸，脂肪含量降低，維生素含量增加，

營養成分更加豐富，也更容易被人體吸收。花生芽有抗疲勞、抗衰老、降血脂、預防腦血栓、減肥、美容等多種功效。

蘿卜籽芽增食欲緩疲勞 蘿卜芽中維生素C及鐵、鈣含量豐富，且容易被消化吸收。蘿卜芽也像蘿卜一樣帶有辛辣味，可以增進食欲、促進消化及緩解疲勞。生吃、涼拌、涮、炒皆宜。

豌豆芽抗氧化 豌豆芽含胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C、鈣、磷、鐵等，具有抗氧化作用，能延緩衰老。豌豆芽的幼嫩莖葉，無論是葷炒、清炒、做湯、涮火鍋，都不失為上乘佳品。

這些“芽菜”除可在超市、菜市場買到，自家種植也很方便：把“種子”用水泡6小時左右，瀝幹水分放在能滲水的容器裏，蓋上厚的純棉布。每天淋兩次水，一般冬天需要6~7天，夏天4天即可發芽。

老人壓力大致痴呆癡

最新一項研究發現，從輕度認知功能障礙發展到完全的老年痴呆癡的進程因人而異，其中一個最關鍵的因素就是他們承受慢性應激壓力的能力。

在英國老年痴呆癡協會的資助下，南安普頓大學的生物精神病學教授克萊夫·霍姆斯主持了一項研究，希望發現持續時間很長的慢性應激壓力是否會增加人們患上老年痴呆癡的可能性，從而在早期就採用心理和藥物等介入療法來預防。這項為期18個月的研究將監測140名年齡在50歲以上的老人，他們都存在輕度的認知功能障礙。

研究者將會對這些受試者所

接受的慢性應激壓力程度做出評價，還會隨時評估他們從輕度認知功能障礙發展到老年痴呆癡的進展情況。按發展幾率，這些患有輕度認知功能障礙的人中，有60%的人會最終發展為老年痴呆癡。

霍姆斯教授認為，從輕度認知功能障礙發展到完全的老年痴呆癡的進程因人而異，其中一個最關鍵的因素就是他們承受慢性應激壓力的能力。它既包括單一的負面事件，如持續時間很長的疾病、外傷或大手術，也包括喪失親人、精神或肉體上的創傷性經歷，甚至是搬家；這些因素都有可能成為他們慢性應激壓力的潛在來源。

肥胖傷五大人體器官

肥胖到底會對身體健康造成哪些危害呢？美國《醫藥日報》載文，刊出“肥胖最傷害五大人體器官”。

心臟 體內多餘脂肪組織需要消耗更多的氧。這意味着心臟必須為脂肪組織提供更多的血氧。此外，動脈中脂肪堆積越多，動脈功能就越差，血管壁增厚，血流減少，不僅加重心臟負擔，而且增加血栓和全身血液循環惡化的危險。研究發現，與健康人群相比，肥胖者動脈粥樣硬化危險高10倍。

結腸 研究發現，肥胖與多數癌癥都有相關性，但與結腸癌關聯最大。在肥胖人群中，腸癌發病率與肥胖程度之間呈驚人的正比例關係。專家認為，一大原因是，加工肉食和紅肉攝入過量，增加腸道息肉（早期結腸癌跡象）危險。另一大原因是胰島素或血液中與胰島素有關的生長因子水平偏高。但這些因素增加結腸癌風險的具體機理尚不完全清楚。

大腦 美國加州大學洛杉磯分校一項新研究發現，與體重正

常人相比，胖人大腦組織平均少8%，大腦早衰16年。一般超重者的腦部組織也比正常人少4%。早衰8年。越胖，大腦認知功能越差。科學家認為，這與大腦神經纖維周圍白質惡化有關。這會影響神經纖維傳遞信號。

皮膚 肥胖也會損害皮膚健康。肥胖癥會導致體內激素變化，進而導致黑棘皮癥（皮膚色素沉着，增厚粗糙等）和瘀滯性皮炎（皮膚紅腫發炎等），也會導致靜脈功能減退，血流不暢，增加腳部潰瘍危險。

肺臟 法國一項研究發現，與體重正常者相比，腹部肥胖者肺功能損害幾率高2倍，慢阻肺和睡眠呼吸暫停等呼吸疾病發病率更高。研究人員表示，肥胖者肚子大會限制橫膈膜，進而加大肺臟擴張難度。此外，過多脂肪會增加體內炎癥反應，一定程度上損害肺臟。通常腹部肥胖是指：男性腰圍大於40英寸（約101.6厘米），女性腰圍大於35英寸（約88.9厘米）。

喝茶溫度別太高

許多人知道多喝茶有益健康，有助於防癌，但也有許多人不知道喝茶時如果水溫過高，可能會適得其反。

伊朗研究人員研究指出，每天喝一杯熱茶，容易增加食道癌風險。而且，當茶水水溫介於65°C~69°C時，食道癌發生風險會翻倍，一旦茶水的水溫超過70°C，食道癌發生率會增加8倍。若茶水倒出後2分鐘內就喝完，罹患食道癌的風險會比等4分鐘後再喝上升5倍左右。而另有研究發現，喝茶時，茶水溫度介於56°C~60°C，對健康較為有利。

胰腺癌禍從口出

胰腺癌發病率與飲食密切相關。《英國癥癥雜誌》刊登瑞典一項最新研究發現，每天吃1根香腸或者2片咸肉會導致胰腺癌危險增加20%。科學家發現，即使相對較少量的加工肉食也會增加胰腺癌的致命風險。

瑞典卡羅林斯卡醫學院科學家研究了6000名胰腺癌患者，結果發現，如果每天吃50克加工肉食，那麼胰腺癌危險會增加19%，這相當於每天吃幾片火腿或意大利香腸；1個熱狗或香腸；或者2片咸肉。每天攝入100克加工肉食會導致胰腺癌危險增加38%。而每天攝入150克加工肉食，胰腺癌危險就會增加57%。

研究人員表示，排骨和牛排等普通紅肉會增加男性癥癥危險，但是不會增加女性癥癥危險。英國政府也曾發表健康指南，建議大眾每周紅肉和加工肉食攝入量限制在500克以下。

打羽毛球助減肥



有人說羽毛球運動是一項能夠讓人眼明、手快、全身得到鍛煉的體育項目。

長期練習羽毛球的人都會有這種感受：通過經常觀摩對手揮拍情況和高速飛行中的球，有經驗的運動員能像武林高手一樣，在對手擊球的一瞬間看清楚球拍翻轉變化的微小動作。其實，讓人練得“眼明手快”的原因很簡單：因為運動中的羽毛球速度很快（據統計，一名優秀運動員的擊球速度能達到每小時350公裏。），這就要求對方球員的眼睛緊追尋高速飛行的球體，眼部睫狀肌不斷收縮和放鬆，大大促進了眼球組織的血液供應，從而改善了睫狀肌功能，長期鍛煉就能提高人的視覺靈敏度和眼睛的反應能力。對於普通愛好者，尤其是中老年人和過度使用眼睛的人來說，如果能堅持練習，視覺敏感度將會明顯提高。

另外，運動中鍛煉者需要運用手腕和手臂的力量握拍和揮拍，還要充分活動踝關節、膝關節、胯關節等部位，做出滑步、踏步和弓箭步等各種步態，所以對於全身肌肉和關節的鍛煉也是很充分的。在撿球、接球的過程中，不斷的彎腰、抬頭等動作，使腰部、腹部的肌肉也能得到充分鍛煉。所以，長期進行羽毛球鍛煉，除了能使心血管系統和呼吸系統功能得到加強外，減肥功效也是很顯著的。