

身體小“故障”快速緩解法



身體總會出現小問題，想要快速緩解，不妨聽聽美國《真簡單》雜誌的意見。

頭疼，含塊冰 嘴裏含一塊冰，用舌頭抵住上牙床，越使勁，頭痛好得越快。

聽不清楚，用左耳 右耳朵比左耳朵更能適應高語速，這是加州大學洛杉磯分校的研究人員做出的分析，如

補葉酸控血糖

近年研究發現，高同型半胱氨酸血值與2型糖尿病密切相關。

同型半胱氨酸(HCY)為蛋氨酸的代謝產物，是一種不參與蛋白合成的含硫氨基酸。體內同型半胱氨酸高了，會刺激人體一系列內分泌過程，從而引發胰島素抵抗。而胰島素抵抗是多數2型糖尿病患者血糖控制不佳的主要原因。由此可見，2型糖尿病患者通過降低同型半胱氨酸，可以降低胰島素抵抗，進而控制血糖。人體內血清同型半胱氨酸與血清葉酸及維生素B₁₂的水平呈負相關，因此，2型糖尿病患者通過補充葉酸、維生素B₁₂，有助於控制血糖。

日常生活中有很多食物富含葉酸、維生素B₁₂。綠色蔬菜及水果中富含葉酸，特別是獼猴桃中葉酸含量較高，且具有“天然葉酸大戶”的美稱。維生素B₁₂在動物肝臟、腎臟、牛肉、魚類、乳製品中含量較多。2型糖尿病患者可以適當多吃上述食物，對控制血糖有一定幫助。

吃蘋果別咬核



蘋果富含多種有益健康的營養素，保健功效不勝枚舉，受到全世界人們的喜愛。但澳大利亞“完美健康”(PERFIT)網站近日刊文提醒，吃蘋果別啃得太狠，因為果核含有氫氰酸，不利健康。

眾所周知，蘋果富含維C、維E、多酚和黃酮類物質，它們都是天然抗氧化劑，對預防心腦血管疾病尤其有效。蘋果的含鈣量比一般水果豐富得多，可幫助代謝掉多餘鹽分，有助減肥。

但是蘋果核中含有氫氰酸却少有人知。澳大利亞研究人員發現，蘋果含有少量有害物質——氫氰酸。氫氰酸大量沉積在身體，會導致頭暈、頭痛、呼吸速率加快等癥狀，嚴重時可能出現昏迷。

但也不必過分擔心，蘋果中的氫氰酸主要存在于果核，果肉裏並沒有。需要提醒的是，吃蘋果時習慣啃到果核，雖不會馬上導致中毒，但長期這樣吃，的確對健康不利。

4類人少吃蛋黃

日前，加拿大的一項研究提出，從形成血栓嚴重程度來說，吃蛋黃的危害幾乎等于吸煙壞處的2/3。一時間，如何科學、健康地吃雞蛋成了人們熱議的話題。

營養學家指出，蛋清的主要成分是蛋白質，而蛋黃含有豐富的種類齊全的維生素和礦物質及蛋白質，也是卵磷酯的極好來源。至于膽固醇，一個蛋黃含量不足300毫克。對於健康成年人來講，一天一個蛋黃對健康是有益的。但對於高血壓、高血脂、高膽固醇和糖尿病人，應少吃蛋黃，可以兩三天吃一個，同時還要減少動物內臟等其他高膽固醇食物的攝入。

患病的人該如何吃雞蛋呢？朝陽醫院營養師宋新認為要具體分析。比如，發高熱的病人，消化液分泌減少，吃雞蛋不易消化，但喝點蛋花湯沒問題；腎炎特別是腎功能不全的患者，對攝入蛋白質的總量有控制，但不祇是雞蛋；膽、肝病者需限制食物中攝入的脂肪量，也不是針對雞蛋的；蛋白質過敏的人，祇要不是雞蛋蛋白質過敏，吃雞蛋就沒問題。

果你在嘈雜的地方想聽清楚一首輕柔的歌曲，那就把左耳貼過去，左耳朵更能分辨音樂的聲音。

鼻子不通，手指揉兩眉中間 用舌頭抵住上牙床，然後用手指擠壓兩眉中間處。美國密歇根州立大學整骨治療醫學院助教麗莎指出，這個動作可以緩解鼻子充血，20秒鐘以後，你就可以感覺到你的鼻子裏非常通暢了。

嗓子癢癢，撓撓耳朵 “耳朵神經受刺激時，會導致喉部肌肉發生反射而產生痙攣。”美國新澤西州耳鼻喉研究中心主任、醫學博士斯科特說，“這種痙攣正好可以讓你不再癢癢。”

喝多了，用手去扶穩定的物體 酒精會讓你難以保持平衡，用手扶一個穩定的物體，能給你的大腦傳輸穩定信號，你就會感覺平衡多了。因為手掌的神經對掌握平衡相當敏感，比用腳撐地的方法管用得多。

心跳過快或過慢，吹吹手指 主管心跳節奏的迷走神經，通常被呼吸所控制，美國匹茲堡大學醫務急救專家指出，這種方法可以使你的心跳回歸正常。

手臂發麻，搖搖頭 如果你的手由於長時間保持一個姿勢而發麻，那就左右搖頭。手或臂膀發麻通常是由于脖子上的神經受擠壓所致，所以，放鬆脖子上的肌肉就能緩解癱瘓。

上班族多練“站樁”

久坐不動幾乎成了上班族的常態，很多人一天下來腰酸背痛，渾身不適。再加上坐姿不標準，導致脊椎和頸椎承受着巨大的壓力，身體的肌肉和血管一直處於受壓迫狀態。

長期伏案工作，最好每隔40分鐘起身練習“站樁”，也可以利用接電話、看資料等時間做，短短幾分鐘，就能讓頸椎和脊椎得到良好的拉伸，血液循環通暢，一蹲一起，肌肉從緊張到鬆弛，就像做了一次全身的肌肉按摩，有效鍛煉腰背肌、股四頭肌，有助於保持人體的穩定性和耐力，還能保護膝關節、緩解衰老、塑形健身，提高工作效率。站樁時呼吸深度加深，有利于肺部健康，可謂是“一舉多得”的運動。

“站樁”類似于半蹲，其動

作要領是：兩腿分開，與肩同寬，自然站立，雙手抬平放于體前；身體慢慢勻速屈膝下蹲；膝關節微屈即可，打開130°~135°，其位置不要超過腳尖；保持自然、均勻呼吸。整套動作要求軀幹盡量保持筆直伸展的狀態，臀部向身後微微擡起，起身時要盡量緩慢。站樁練習要循序漸進，每次保持的時間要根據個人情況盡可能地延長至3~5分鐘。剛開始練習時，可以借物蹲，用自己的背部、腰骶部倚靠在牆上，或是手握著欄杆，借以分散身體重量，使下蹲訓練變得容易進行。

站樁簡便易行，不受時間和空間限制，可與日常生活結合起來做，比如看電視、讀書讀報，甚至早晚刷牙時，都可以改站立為半蹲。

亂用藥腸道“變懶”

腸道一旦“變懶”，蠕動出現問題，很容易發生便秘。近期臺灣一項研究發現，使用兩種以上導瀉藥的門診患者中，約有3成用了可能引起便秘的藥物。這表明，藥物使用不當，也可能引起便秘。

亂用瀉藥，腸道過勞 不少患者，尤其是女性患者，害怕便秘會讓毒素在腸道堆積，引起臉上長斑，一便秘就趕緊用瀉藥。瀉藥雖然能緩解便秘，但如果長期服用，可能損傷腸壁神經，減弱腸道功能。便秘患者的腸道沒有力氣蠕動，在藥物的刺激下被動蠕動，超負荷工作，不是身體自身正常的功能，一旦停藥，過勞的腸道會迅速停擺，反而加重便秘，還可能引起藥物依賴。因此，建議便秘患者先通過飲水、運動等方式改善，必要時諮詢醫生後再用藥。

常吃“排毒”保健品，腸道生病 一些保健品宣傳能“排毒”，很多人認為它們沒有副作用，就長期吃。其實，這些產品可能含大黃、番瀉葉等導瀉成分，長期用易引起脫水、電解質

紊亂、營養不良。此外，腸道可能在這些成分的刺激下被“染黑”，出現結腸黑變病，存在癌變風險。

補鈣太多，腸道罷工 補鈣如果食多，也可能讓腸道罷工。吃鈣片等補鈣的老人，腸道蠕動本身就較慢，鈣進入人體後，可能與食物中的草酸等成分結合，形成難溶物質，加大排便負擔。如果補鈣時食多，吃鈣片頻率過高，或補鈣的同時吃柿子、菠菜等草酸含量較多的食物，腸道負荷過重，可能罷工，引起便秘。

此外，法莫替丁、奧美拉唑等胃藥，硝苯地平、辛伐他汀等心血管病用藥如果長期服用，也可能引起便秘。輕微便秘可通過適度運動和飲食改善，同時應建立良好的排便習慣，在晨起或餐後2小時內嘗試排便。在改變生活方式效果不佳時，可在醫生指導下選用乳果糖等瀉藥，必要時加用胃動力藥。長期用藥且受便秘困擾的患者，可與醫生溝通，減少不必要的用藥，盡量避免用藥帶來的便秘困擾。

5種硬水果 放軟吃更佳

在很多人的觀念中，水果應該是越新鮮越好吃，因此，買回家的水果要盡快吃完，但專家指出，有些水果剛買來或剛摘下來時並不是最好吃的。這是因為，有些水果一旦成熟就迅速地徹底變軟，沒法運輸和貯藏，所以它們必須在沒有充分成熟前，以“硬邦邦”的狀態摘下來，才能被安全地運到超市裏。跟其他水果相比，這些水果需要一個“後熟”的過程。

獼猴桃

用手指肚輕輕按壓獼猴桃的兩端，如果感覺不再堅硬，按壓處發生輕微變形，但也不是很軟，此時是獼猴桃的最佳食用狀態。對於獼猴桃，果農中流行這樣一個說法，“3天軟，7天爛，半月壞一半”。因此，購買時應選擇果實處於堅硬狀態、無機械損傷的獼猴桃。但硬邦邦的獼猴桃并不好吃，其中的糖分很低，果實酸澀，還讓人感覺刺口，因為果實裏含有大量蛋白酶，會分解舌頭和口腔黏膜的蛋白質，引起不適感。常溫下，獼猴桃一般放3天左右就會變軟，達到最佳食用狀態。

香蕉

外皮顏色完全變黃，同時聞着有濃鬱的果香，此時的香蕉最好吃。但香蕉很容易變黑，因此購買時可選擇稍微生點的。一般來說，帶“青肩”的香蕉在室溫的條件下保存，1~2天就可以吃了。

南果梨

用手指輕壓南果梨，如果能感到有彈性，聞起來有酒味的濃香，此時是吃南果梨最好的時機。南果梨有明顯的“後熟”特徵，摘下後要經過一周多的自然發酵才能達到最好吃的狀態。需要注意的是，保存南果梨時不能把塑料袋系得太緊，要給果實留下“呼吸口”，這樣才能保持南果梨的“活性”。

柿子

“軟”、“不澀”是成熟柿子的主要標志。未成熟的柿子裏由于含有大量的可溶性單寧質(鞣酸)，讓人產生“澀”的感覺。如果將生柿子同空

臉皺紋暗示有病



如果說人隨着年齡的增長身體功能器官逐漸衰退、身體逐漸衰老是一種病的話，那麼臉部長皺紋也是身體不健康的問題的一種表現，暴露了我們身體健康隱患。面部4部位生皺紋，暴露出的器官健康隱患。

臉頰皺紋與肝臟健康有關

臉頰是面部皮膚比較較弱的地方，很容易看出血管方面的問題。如果右臉比左臉的皺紋深，大概是肝臟不好。面頰出現斜紋，查查有無高血壓。如果額骨上出現鐮刀形皺紋，腳上可能有病。

應對方法：在飲食上注意葷素搭配，也可以經常從事一些運動量適中的運動。對於面部皮膚本身，應該注意保溼和去角質。

鼻梁上的前額上有皺紋與腦活動有關

說明這個人大概從事的是常常需要冥思苦想的腦力勞動，有這種皺紋的人容易犯偏頭痛。如果出現明顯的十字形連續皺紋，這樣的人很少生病。

應對方法：增強記憶力的食品多種多樣，你不妨自己動手焙制健腦餅乾：將1匙的百裏香和10匙小麥粉加一點水揉成面團，然後在烤箱中烤出可口的健腦餅乾，因為百裏香和小麥粉都是富含微量元素的食品，對增強記憶力有好處。面部皮膚也需要增添能量，含有尿酸的護膚品具有增強皮膚的天然工作能力。

鼻皺紋與心臟有關

鼻皺紋是遺傳來的皺紋，隨着年齡的增長，到年老時就會變得更為明顯。鼻皺紋代表的器官是心臟。每條皺紋分岔產生的細小分支皺紋對面部診斷醫師來說，都具有相應的意義。如果鼻梁上出現許多十字形皺紋，不排除脊柱或腎臟有嚴重病變的可能性，有這種皺紋的人脊背通常會變形。

應對方法：為了增強心臟功能，可每天飲用少量紅葡萄酒，這被譽為最佳的心臟滋補飲料。同時使用富含純維生素C的護膚用品可以阻止皮膚下垂的功效。

額頭皺紋與抑鬱癥有關

額頭上的橫向皺紋是一個人是否勤于思考的標志，一條條小皺紋所代表的是它的主人是否具有敏銳的觀察力和積極思考的態度。對於腦力來說，最重要的就是記憶力了，它需飲食營養的滋補。如果前額上的皺紋不連貫，呈波浪狀，這樣的人很快會出現情緒不寧的情況，精神上可能有痛苦，可能患抑鬱癥。

應對方法：做做開心的事，給自己舒緩壓力，沒事的時候用雙手在額頭輕輕舒展按摩。

面對臉上長皺紋，除了讓你感覺到變老不年輕之外，其實更是身體上很多部位器官功能開始逐漸下降。要想延長壽命永葆青春，就要按照上面的應對方式給自己的身體做好防護治療，這樣你會發現你的身體健康逐漸恢復，臉皺紋更是會變輕。

牛油果

用手捏牛油果的表皮，如果感覺有彈性，果肉結實，則證明牛油果已經成熟。綠色表面深棕色的斑點越多，說明牛油果越成熟，但果皮基本被深深淺淺的棕色斑點覆蓋，建議就不要買了，說明有可能熟過頭而變質。

