

最養生的走路法

世界衛生組織指出，走路是世界上最佳運動之一，既簡單易行，強身效果又好，不論男女老少，什麼時候開始這項運動都不晚。美國心臟學會奠基人懷特博士也提出：從進化論角度看，步行是人類最好的運動。運動專家建議，如果單純的走路讓你感到乏味枯燥，不妨變着花樣走，會收到意想不到的養生效果。

快走防很多病

多項權威研究發現，堅持每天快走，能有效對抗糖尿病、減少中風、預防老年痴呆等。英國拉夫堡大學研究還發現，每天快步行走可以提高免疫力，使感冒幾率降低30%。美國《臨床腫瘤學期刊》上發表的一篇研究顯示，已患上乳腺癌的女性如果經常快走鍛煉，生存率要比不愛走路的乳腺癌患者高45%。對更年期女性來說，快走的保健作用更明顯，過了更年期，女性患高血壓、糖尿病、血脂異常的幾率會逐漸增加。哈佛大學研究發現，中老年女性每天快走45分鐘到1小時，其中風幾率可以減少40%。

專家提醒，為保證鍛煉效果，快走應至少每次40-60分鐘。正確的姿勢應該是挺胸抬頭，收腹提臀，曲臂擺動。需要注意的是，糖尿病患者快走時最好隨身帶塊糖，防止發生低血糖意外。

倒着走治腰疼

倒走起源於20世紀70年代，當時一些田徑運動員受傷後，通過這種方法進行身體恢復練習。後來就有運動專家指出，倒走其實是一種很好的運動方法。專家指出，倒走可以鍛煉平時很少用到的腰部和背部肌肉，平衡鍛煉效果。對久坐的人來說，通過倒走能夠有效緩解身體疲勞和腰背酸痛之苦。

專家提醒，老年人身體機能退化，平衡能力下降，在倒走時，由於看不到後方路況，很可能會出現

跌倒、磕碰等危險，盡量不要倒走。建議喜歡倒走的人，盡量選擇平整的路面，周圍人比較少的環境，可以採用正走和倒走結合的方式，每天走半個小時，使身體各部分肌肉都得到鍛煉。

走一字步緩解便秘

專家指出，運動本身就是改善便秘的天然處方，走一字步針對性更強。走一字步的要領是左右腳要輪番踩在兩腳之間中綫的位置，左右腳掌着地的同時，分別向左右兩側扭胯，上身保持放鬆。這種走路方式會帶動胯部扭動，有助於增加腰部力量，刺激腸胃蠕動，能有效防治便秘。

專家提醒，走一字步的運動量不用太大，走500米就夠了。另外，走路時需要注意，擺擺扭扭的動作幅度不要太大，盡量保持身體平衡，以免扭傷腳踝。

邊拍邊走呼吸暢

走路時，兩手半握，虎口張開成弧形。左脚向前邁步的同時，雙手向身體兩側打開，在左脚落地的同時，右手輕輕拍打左胸(以乳頭為原點，水平和垂直各劃一條直綫的上1/4區域)，左手則向右侧後腰處拍打。然後邁右腿，左手拍打右胸，右手拍打左後腰，一邊前進，一邊拍。

專家指出，這種走路方式可以鍛煉肺部，有助於呼吸通暢。行走時，要保持身體直立，眼睛向前看。

甩手大步走不駝背

老人常因背部肌肉薄弱、鬆弛，造成脊柱變形、駝背。走路時，不妨甩開手大步走，可讓腰背部肌肉得到舒張，同時，還能鍛煉背部和腹部肌肉，減輕腰部負擔。

專家提醒行走時要注意上身挺直，下巴前伸，高抬頭，兩肩向後舒展，邁步大小以兩臂伸直的距離為宜，同時前後甩臂，一般以每分鐘80~90步為宜。



踮腳走能護腎

專家指出，踮腳走路時，前腳掌內側、足大拇指起支撐作用，而足少陰腎經、足厥陰肝經和足太陽脾經經過此處。這樣可以按摩足三陰，通過足少陰腎經溫補腎陽。每天踮腳走10分鐘左右，中間可以走走停停，累了休息，達到刺激穴位的目的就可以。

專家提醒，踮起腳尖走路有一定難度，尤其對於老年人來說，一定要循序漸進，一開始練習時最好身邊有幫扶物。長期堅持，每次不可過量；患有重度骨質疏鬆的老人，不建議踮腳走路。

走走跑跑燃脂肪

專家指出，先做短時間高強度運動，再換一種時間稍長的低強度運動，從而給身體留出恢復的時間，叫做間隔式訓練。與持續的有氧運動相比，間隔式訓練法的運動強度更高，並且能減少運動後的酸痛和疲勞感。同時，高強度的運動也使得脂肪燃燒速度加快。運動時，可以先快跑15秒，然後走路45秒，這樣交替運動20分鐘。也可以快跑60秒，然後快走3分鐘，這樣交替進行30分鐘，長期堅持就能看到效果。

專家提醒，這種方式強度比較大，運動完要抖抖腿，甩甩胳膊，放鬆全身，以緩解肌肉的緊張感。

春季養胃吃什麼



多吃粥 多吃粥類食品對於胃大有好處。用於消暑的粥品有綠豆粥、荷葉粥、鮮藕粥、生薑根粥等。也可用中藥決明子15克、白菊花15克、粳米60克、冰糖適量煮成粥。另外用白心番薯、芥菜適量加入粳米中煮成粥食用，也有養胃的作用。

多喝湯 喝湯最好喝豆類湯，綠豆性涼，具有清熱功效。綠豆還可以和薄荷作成綠豆薄荷湯，綠豆與南瓜一起作成綠豆南瓜湯，綠豆和薏仁米一起作成綠豆薏仁米湯，綠豆和金銀花一起作成綠豆銀花湯。另外，用西瓜皮和花生各100克，麥芽、薏仁米各50克，煮成湯汁飲用，都有很好的清熱養胃的作用。

適當吃酸味食物 酸味食物除了生津解渴、健胃消食外還可以殺菌防病。酸味食物可以殺死菜中的細菌，可預防腸道傳染病。酸味食物還有一大好處就是促進營養物質吸收，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、菠蘿、芒果之類，既能拿來榨果汁、做水果沙拉，也能入菜。

六水果滋養秀髮

柑橘 柑橘也叫做蜜柑，其中含有大量的維生素C，而從柑橘皮中萃取的柑橘精油可增強人體免疫力，鎮定神經，消除焦慮和心理壓力，並具有較強的抗老化功效。柑橘精油運用到護髮中，則可以起到清涼提神，去除頭屑的作用。

蜜桃 蜜桃所含的營養成分有蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、鐵和維生素B及C等，具有深層滋潤和緊實肌膚的作用，使肌膚潤澤有彈性而且能增進皮膚抵抗力，同時蜜桃還能給予頭髮高度保溼和滋潤，增強頭髮的柔軟度。

蘋果 蘋果中含有對肌膚和頭髮所需的大量營養，其中蘋果酸可以防止皮膚和頭髮的乾燥，維生素C對肌膚具有美白作用，果膠則能夠保持肌膚與秀髮的水分，另外蘋果中的營養成分還能夠抑制頭皮屑的生長、鎮定頭皮和止癢的功能。

木瓜 木瓜被世人譽為萬壽瓜，木瓜所含酵素近似人體生長激素，多吃可令人保持青春，而其中所含有的豐富維生素C、鐵、鉀、鈣、胡蘿卜素、葉黃素等可為頭髮提供多種營養，去除老廢蛋白質堆積，為頭髮提供深層潔淨和滋養。

奇異果 奇異果可謂水果的營養之王，富含胡蘿卜素、維生素C、精氨酸，除了卓越的抵抗衰老的本領，即抗輻射、氧化和自由基，還含有大量的ALA酸，能幫助秀髮維持水分，防止頭髮乾燥，可全面改善頭髮狀態。

楊桃 楊桃被稱作維生素活力精靈，這一水嫩多汁的水果，是所有水果中含糖量最高的一種，內含蔗糖、果糖、葡萄糖，同時含有蘋果酸、檸檬酸、草酸及維生素B、C，微量脂肪、蛋白質等多種營養成分，可以幫助體內消化、滋養和保健，對頭髮具有保溼及增強彈性的作用，讓頭髮回復天然美態。

補鈣過度警惕泌尿系統結石

許多中老年人喜愛補鈣，在平時的生活中除了每天要攝入一些含鈣的食品外，還會補充鈣片，有的把鈣片當飯吃，一頓也不能落。

其實，過度補鈣只會加重腎臟負擔，可能會導致穩中有降種泌尿系結石病的發生。鈣是不容易被人體所吸收的，特別是鈣如果與含草酸物質的食品結合，易形成草酸鈣結石。

草酸鈣結石的形狀一般都是兩頭尖尖，很容易劃破脆弱的輸尿管管壁黏膜。管壁被劃

破後，就會形成疤痕，反復劃破形成的疤痕會造成輸尿管狹窄，通道越來越小，即便細小的結石也無法排出，進而發生尿路梗阻。此外腎臟作為人體的過濾器官，就像一個篩子，如果結石形成堆積在腎臟內，有的與腎盂、腎盞黏連在一起，很難清除，而結石的存在又會影響腎臟的泌尿功能，最終引起腎臟的損害。

所以，老人鈣的攝入應盡量從食品中獲取。如需補充鈣片，也應在醫師指導下服用，過度地補鈣祇能適得其反。

三大睡眠技巧讓你精神百倍

日本睡眠指導專家坪田聰指出，由於每個人的身體情況不同，良好的睡眠與時長關係沒那麼明顯，關鍵在於能否在躺下後10分鐘內入睡。10分鐘是個轉折點，在此之前入睡，有利於進入熟睡階段，進而分泌更多的生長激素，幫助消除疲勞；若此後還未睡着，就很容易失眠或降低睡眠質量。為此，坪田聰介紹了幾個助眠技巧，幫你快速入睡。

早晨 色氨酸是人體必需的氨基酸，早飯時攝取，在夜間就會轉化成褪黑激素，引發睡意，幫助入睡。香蕉富含色氨酸，早飯時吃一根，既補充營養，又助眠。此外，牛奶等乳制品、豆漿等豆制品以及肉類均富含色氨酸，早飯可以酌情食用。睡覺前3小時不能再吃東西，否則入睡後消化系統還在工作，會影響睡眠；平時可以經常吃點蝦、貝類或海魚，它們富含蝦青素，抗氧化能力強，對褪黑激素有保護作用，有助入睡。

塗彩色唇膏患皮膚癌風險高

閃亮的彩色唇膏可能會增加患皮膚癌的風險。美國貝勒大學醫學院皮膚科醫師近日警告，這種唇膏不但無法保護嘴唇，反而可能吸收紫外綫。據“中央社”報道，貝勒大學醫學院皮膚科女醫師布朗說：“嘴唇皮膚很薄，跟身體其它部位的皮膚比較，更可能因為太陽造成傷害而老化。”

布朗女士還說：“根據癥狀來判斷，嘴唇患皮膚癌結果都很嚴重，這類癌癥更可能擴散至鄰近淋巴結。”

英國皮膚癌發生率持續增加，幾乎所有病例都與曝曬太陽光有關。如果早期發現，仍

晚上 泡澡可以升高體溫、放鬆肌肉，建議在睡覺前1-2個小時泡澡，這樣睡覺時體溫剛下降，帶來濃濃睡意。但要注意水溫不可過高，否則會令交感神經功能活躍，反而睡不着覺，以38℃-40℃為宜；泡20分鐘左右即可，也可以先淋浴10分鐘，再洗頭5分鐘，最後泡澡5分鐘，效果一樣好。

節假日 很多人工作日忙碌不堪，一到周末或節假日就蒙頭大睡，認為這樣能補覺。其實，這種習慣會打亂人體生物鐘節奏，效果適得其反。這也是節假日過後，人們常常無精打采的原因之一。因此，節假日盡量按平時的作息時間起床、吃飯，最多比平時晚起2個小時，以保持體內生物鐘的節奏。如果白天精神不好，可以通過午睡來補救，時間以20分鐘左右為宜，視疲勞程度而定，但要注意，下午3點後就不能睡了，即使睡幾分鐘也會影響夜間睡眠。



可能治愈。

英國皮膚科醫師協會成員葛德說：“一般認為，將油塗抹在皮膚上，會擴大曝曬紫外綫，所以含有油類成分的唇膏產品，可能也具有類似效果。可以確定的是，許多唇膏產品不含防曬功能，所以無法提供防太陽光的保護。”

過度攝入酒精 患肝癌風險高

一項來自世界癌症研究基金會的研究表明，每天飲用含酒精飲料超過3杯者更容易患肝癌。該科研項目為了研究飲食，體重和運動對肝癌的影響，在全世界範圍內發動8200萬人參與調查。結果顯示，這些參與者中有24500人患肝癌。

研究顯示，每天飲用3杯，或3杯以上含酒精飲料的人患肝癌的風險將顯著提升。研究者們還發現肝癌與超重和過度肥胖也有關係。

因此，研究者們建議，為了肝臟健康，在保持健康體重的同時要合理飲用含酒精飲料。男性最多每天2杯，女性最多每天1杯。

其他誘發肝癌風險的因素還包括黃曲霉毒素。黃曲霉毒素是由菌類生產的一種有毒物質，經常由於食物保存方式不當造成。研究者指出，黃曲霉毒素在溫暖的發展中地區更容易出現。谷物、調料、堅果等容易被黃曲霉毒素污染。

起床後手指麻 警惕兩種疾病



早晨起床後有手指麻木、發脹的感覺，千萬不要覺得這是小問題，大的疾病往往就隱藏在小毛病背後。手指麻木、發脹、疼痛有可能是頸椎病或慢性損傷等引起的。

神經根型頸椎病

癥狀鑒別：除手指麻木、疼痛外，患者頸肩、頸項、肩背及頭部、上肢有疼痛感，表現為橈側或尺側，或五個手指一起麻脹，還有可能伴有握力降低現象。疼痛多為鈍痛、酸痛、灼痛、或隱隱作痛，或觸電樣串痛。麻木往往和疼痛部位相同，二者常相伴隨，但麻木多出現在手指和前臂。手指及前臂的感覺減退，少數出現感覺過敏區，往往為病變節段受刺激引起。

神經根型頸椎病是由於頸椎間盤、頸椎鉤椎關節或關節突關節增生，肥大的骨刺向側方突出，刺激或壓迫相應水平的神經根所致，建議進行頸椎核磁檢查，明確病變部位。

腕管綜合徵

癥狀鑒別：患者撓側3個半手指麻木或刺痛，夜間加劇，寐而痛醒，溫度高時疼痛加重，活動或甩手後可減輕；寒冷季節患指發涼、發紺、手指活動不靈敏，拇指外展肌力差；病情嚴重者患側大小魚際肌肉萎縮。

腕管綜合徵又稱腕管狹窄癥，系指腕部外傷、骨折、脫位、扭傷或腕部勞損等原因引起腕橫韌帶增厚，扭傷或腕部勞損，使管腔內周徑縮小，從而壓迫正中神經，引起手指麻木無力為主要的一種病癥。本病好發於職業性搬運、托舉、扭擰、捏拿等工作的人群中。手指麻脹為其癥狀之一，但通常還會伴有胳膊和其他部位的麻木。