

3種水果放幾天才能吃

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，但有些水果剛買來或剛摘下時並不是最好吃的。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。

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。要想加速成熟，可將其與熟蘋果放在一起。如果想存得久一點，可將其掛起來，保持通風良好，能讓產生的乙烯隨風散去，從而延緩香蕉衰老。

南果梨

用手指輕壓南果梨，如果感到有彈性，聞起來有酒味的濃香，此時是吃南果梨最好時機。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”。將南果梨放進冰箱冷藏室，可減慢果實的呼吸，保持新鮮狀態。



牛油果

用手按捏牛油果的表面，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，說明有可能熟過頭變質了。如果不是當天吃，建議買比較生的牛油果，這樣的果實在室溫下放2~3天後會自然成熟，成熟的牛油果放在冰箱冷藏室可保存一周左右。

健碩好男人 這樣煉出來



你想成爲一名身體健康、各方面都強壯的真正好男人嗎？那就每周三次，每次45~60分鐘，借鑒下面3個階段的鍛煉方法堅持鍛煉吧，相信你一定會擁有一個硬朗的肌肉、良好的心肺功能及靈活的肢體，充滿青春活力。

20歲長肌肉：為健康儲備“資源”

這個時段通過肌肉強化鍛煉取得的“常規體力”，在鍛煉終止後也不會消失。心臟通過耐力鍛煉可提高輸血量。總之，20歲的人能爲今後的身體健康儲備“資源”。這個時段一定要注意堅持鍛煉，以保持體重，否則30歲以後再去減肥就很吃力了。

鍛煉可隔天進行一次，如星期一、三、五，每次大約30分鐘增強體力的鍛煉，方法是試舉重物，負荷量爲極限肌力的60%，一直練到肌肉覺得疲勞爲止（大約每次做10~12次）。

如多次練習並不覺得累，可以加大器械重量10%，必須使主要肌群（胸肌、肩肌、背肌、二頭肌、三頭肌、腹肌、腿肌）都得到鍛煉。

20分鐘的心血管系統鍛煉，方法是慢跑、游泳、騎自行車等。

30歲練柔韌：多做伸展運動

此時身體的關節常會發出一些響聲，這是關節病的先兆。爲了使關節保持較高的柔韌性，應多做伸展運動。

鍛煉仍是隔天進行一次，每次進行5~30分鐘的心血管系統鍛煉（慢跑或游泳），強度不要像20歲時那樣大。20分鐘增強體力的鍛煉，與20歲時相比，試舉的重量要輕一些，但做的次數可多一些。

5~10分鐘的伸展運動，重點是背部和腿部肌肉。久坐辦公室的人更要注意伸展運動。方法是：仰臥，盡量將兩膝提到胸部，堅持30秒鐘；仰臥，兩腿分別上舉，盡量舉高，保持30秒鐘。

這個年齡段的人仍可進行各種體育鍛煉。若間斷一段時間，重新進行鍛煉時要遵循“循序漸進”的原則，35歲以上的人最好鍛煉前先做心電圖檢查。

40歲保體形：預防常見老年病

超過40歲的人選擇運動項目不僅應有利于保持良好的體形，而且能預防常見的老年性疾病，如高血壓、心血管病等。

鍛煉仍星期一、五進行兩次，內容包括：25~30分鐘的心血管鍛煉，中等強度，如慢跑、游泳、騎自行車等。50歲以上的人可以做10~15分鐘的器械練習，器械重量要比30歲時的輕一些，重量太大會損害健康，但次數不妨多些。

爲防止意外，最好不使用啞鈴，而是用健身器。5~10分鐘的伸展運動，尤其要注意活動各關節和那些易于萎縮的肌肉。周三加一次45分鐘增強體力的鍛煉，可做俯臥撐、半下蹲等，重複多組，每組約20次。

推薦運動項目：網球、長距離滑雪、游泳、慢跑、高爾夫球、跳舞、散步。

晨練四肢無力咋辦

有些老年人參加晨練一段時間後，會出現四肢無力的現象，這可能有以下幾種情況：一是天氣炎熱，晨練時大量出汗，造成體內水分和無機鹽（如鉀、鈉）丟失，引起肌肉收縮無力；二是由于初次鍛煉，身體對運動尚不適應；三是運動量過大，肌肉超強度收縮導致過度疲勞；四是可能晨練者患有某些疾病而出現全身乏力癱瘓。

身乏力癱瘓。

針對以上情況，祇要採取相應的措施，四肢無力的現象就會得到有效改善。晨練時若大量出汗，鍛煉後休息片刻應及時補充水分和無機鹽（飲淡鹽水即可）。初次鍛煉者應堅持晨練，過了適應期後四肢無力自然會消失。超強度鍛煉帶來的過度疲勞，通過及時調整運動方法和運動量即可解決。

脾氣暴躁者該吃啥

老年人要如何調節情緒波動呢？脾氣暴躁者應多吃以下食物。

豆制品 當膳食中鈣含量充分時，老年人情緒比較穩定，缺鈣則易情緒不穩、煩躁易怒。建議老年人每天喝500毫升豆漿或食用100克以上的豆制品，對內分泌系統有良好的調節作用。

新鮮果蔬 多吃富含B族維生素的食物有助于老年人的精神調節。可以選擇全麥面包、麥片粥、

玉米餅等谷物，當然不要忘了橙、蘋果、草莓、菠菜、生菜、西蘭花、白菜及番茄等含大量維生素的新鮮果蔬。

肉類 體內缺鐵時，易使人精神萎靡、困倦無力；注意力不集中，記憶力減退，情緒不穩定，急躁易怒等。補充鐵質簡單有效的方法是用鐵鍋烹飪，也可適量食用一些瘦牛肉、豬肉、羊肉、鷄、鴨、魚及海鮮等等。

睡前吃什麼不發胖

益生菌酸奶 不要以爲睡前吃乳製品會發胖，酸奶中含有豐富的益生菌，能抑制脂肪囤積、促進脂肪分解，有意想不到的纖體功效，尤其能幫助清除下身脂肪。而且，益生菌還能調節腸道菌群平衡、消滅腐敗菌、促進毒素排出、提升腸道免疫力，發揮排毒養顏的功效。

土豆 能清除掉對可誘發睡眠的色氨酸起幹擾作用的酸。爲了達到這種效果，你祇要將烤馬鈴薯搗碎後摻入溫牛奶中食用即可。一個小小的烤土豆是不會破壞你的胃腸道的，相反它能够清除那些妨礙色氨酸發揮催眠作用的酸化化合物。如果混合溫奶做成土豆泥的話，效果會更加的好。

燕麥片 燕麥是很有價值的睡前佳品，含有富足的N-乙

酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷類，加少許蜂蜜混合其中是再合適不過了。試試大口大口的用力咀嚼，有減肥功效。同時燕麥片能誘使產生褪黑素，一小碗就能起到促進睡眠的效果，如果大量咀嚼燕麥片，效果會更佳。

全麥面包 在睡前感覺餓的時候，可以選擇全麥面包，再加一片土司，搭配茶和蜂蜜，能够幫助人體釋放一種胰島素，這種胰島素能够使得色氨酸達到人腦并在那轉化爲復合胺。

小米粥 小米粥含有的色氨酸，能够抑制中樞神經興奮度，產生一定的困倦感。同時，5-羥色胺在人體內進一步轉化生成褪黑素，褪黑素被證實有確切的鎮靜和誘發睡眠作用。

邊做飯邊健身樂趣多

很多人常常抱怨沒有時間鍛煉，如果你經常進廚房，可按如下方法進行廚房健身。廚房健身雖然強度不大，却能很有效地舒展全身、消除疲勞，而且把廚房健身和洗菜、做飯結合起來，既可以保持體形又能增加做飯的樂趣。

臀部伸展 在拿取較高位置的調料或炊具時，不要隨意地一拿了事，其實這是你鍛煉的一個好機會，用力伸展手臂一直傳遞到指尖，同時雙腿用力、踮腳尖。

踮腳尖 這個動作可以用在很多時候。如洗碗或洗菜時讓你的雙腿稍稍用力，繃起腳尖、吸氣、抬起、呼氣、放下。做5組，每組10次。這樣既可以拉長小腿肌肉、又可以減輕長期站立的疲勞。

單腿站立 在廚房中單腿站立。勞動時也可以做這個動作，如切菜時，將全身重心放在一條腿上，另一條腿側邁出1步，腳尖着地，腿用力打直，向側面提起，保持20秒鐘，換另一側。

前後下腰 在洗碗池邊，由于站立時間過長，會使你的腰部肌肉感到

疲勞，所以在結束洗碗池邊的工作時，兩腳分開與肩同寬，距池邊有1大步距離，雙手扶着水池邊，緩緩下腰拉伸背部與腰部的肌肉，下壓5次。

下蹲 可以將廚房設計成必須蹲下才能拿到炊具，在下蹲時兩腿并攏，腰部以上部位用力挺直，這樣可以鍛煉腰部及大腿的力量。

俯臥撐 煮的湯還沒好，向後退1步，雙手支在冰箱或者桌子上，手臂彎曲、雙腿伸直，讓上身慢慢向冰箱或者桌子靠近。一般每次做飯都能做上15次這種廚房裏的“俯臥撐”。

全身舒展運動 轉腰：讓自己在洗碗或洗菜時順便多運動一下腰，不要把洗好的東西就近放在手旁，而是雙腳原地不動，利用腰部力量轉腰，

視疲勞 喝胡蘿卜湯

用胡蘿卜豬肝湯來緩解視疲勞是一種值得推薦的方法。

做法：豬肝200克、胡蘿卜250克、姜3克、鹽2克，煮成湯羹。

胡蘿卜、豬肝都富含維生素A，維生素A對預防視力減弱有不錯的效果。因爲維生素A可調節視網膜感光物質的合成，提高熬夜工作者對昏暗光線的適應力，防止視覺疲勞。同時，胡蘿卜豬肝湯口味鮮美，不會對人體產生副作用，可放心食用。

捏手指 知隱藏疾病

捏揉手指預測疾病，即通過捏揉手指，手指的疼痛告訴你身體出現了什麼問題，通過手指的疼痛來預測疾病。拇指疼痛一般是肺部隱患；食指疼痛是胃腸道不適；中指疼痛表示心臟問題；無名指疼痛預示耳鼻喉與肩問題；小指痛與心臟小腸密切相關。

中醫認爲，根據手指的疼痛、麻木程度可以預測疾病。中醫經絡學認爲，手三陰經從胸走頭，手三陽經從手走頭并連接相應的肺腑。人的五指指尖各有經穴，而且分別與臟腑相連。如果某個指尖感到疼痛麻木時，表示與相關經絡臟腑可能出現問題。

手指的檢測方法很簡單，您祇需將指甲根的部位捏住然後用力壓并轉動，從小手指開始，一個一個的捏，感覺一下有沒有特別疼痛的手指。不同部位的痛感，預示身體的某一不同部位有毛病了。

拇指疼痛：肺部

提示肺部可能有隱患。肺經上的少商經穴分布在拇指上，與肺息息相關。如肺有疾患壓這個部位時，會有疼痛麻木感。

食指疼痛：胃腸道

可能是有便秘或痢疾等胃腸道疾病引起。食指指尖上有與大腸相關的高陽穴，有便秘現象而壓這個手指深感疼痛者，大腸可能有問題。

中指疼痛：心臟

表明心臟及周圍器官組織可能情況不佳。中指上有一個中衝穴，此穴位于心包經上，與心臟及周圍的組織器官有關聯。如果按壓過程中覺得有疼痛的出現，表明心臟功能可能出現隱患。

無名指疼痛：耳鼻喉與肩

提示咽喉、耳部、肩部可能存在問題。無名指尺側（掌心向上內側）指尖是三焦經的關衝穴，此穴與人的耳鼻喉、肩部密切相關。一旦這些部位有不適按揉此穴位可有疼痛等不適感出現。

小指痛：心臟與小腸

是心臟或小腸有毛病。靠無名指一側的小指指尖有少衝穴，另一側有少澤穴。少衝與心臟有密切關係，所以心臟病發作時，用力按壓小指指尖，可使發作緩和些，少澤是小腸的經穴，小腸情況不佳時，用力按壓此指尖會有疼痛麻木感出現。

揉捏手指注意事項：在揉捏中，如果發覺疼痛的部位，即便是輕微疼痛，也和那個手指的穴位有關聯，表示所屬的某部位不正常了，此時，需要把那疼痛的手指仔細的揉搓，以促使疾患盡速好轉。

不僅是兩手如此，也要以相應要領每天揉捏一番雙腳。要養成揉揉手、捏捏腳的習慣，久而久之，必可促進血液循環使內臟尤其是心臟更爲健康。



將洗淨的物品放在身後的位置。轉頸：利用炒菜等待的間隙站在鍋邊活動一下頸部及肩部，頭部向左向右交替繞環。在忘我地操作時，肌肉難免會在不知不覺中緊張，所以要隨時活動一下。舒展全身：在煮咖啡、煲湯或烤糕點等需長時間等待的空隙中，在廚房中做一下側彎腰。這樣的動作雖然幅度不大，但却能很有效地舒展全身。