

夏天吃低卡蔬菜減肥

夏季天氣炎熱，胃口不好，對大魚大肉的食欲降低，這時不如多吃些低卡蔬菜，減肥又飽腹，讓你輕鬆瘦下來。

芹菜：12大卡/100克

芹菜含有粗纖維，可以促進腸道蠕動，通便的同時幫你剷掉體內多餘的油脂。如果是選擇每周一天斷食排毒，可以喝芹菜汁。

黃瓜：15大卡/100克

富含大量維生素和纖維素，可以消除便秘加快脂肪燃燒的速度，而且黃瓜皮含有的營養素更多，不要削掉吃。

西紅柿：16大卡/100克

西紅柿也屬黃綠色蔬菜，作為人氣的減肥食品，西紅柿含有大量維生素，包括提高脂質代謝的維生素B₆，對減肥瘦身相當有幫助。同時維生素C更具有美容功效，讓你瘦得更漂亮。

葫蘆瓜：18大卡/100克

葫蘆瓜也是餐桌上較少出現的一種瓜類，如果你吃冬瓜餐吃到膩，不妨試試這個熱量與冬瓜一樣的葫蘆瓜。葫蘆瓜的瓜肉能起到促進人體代謝的神奇功效，對於代謝滯後引發的肥胖有很好的改善效果。並且葫蘆瓜清熱利尿，是很好的解毒食材，加上葫蘆瓜含有獨特的潤膚黏液，對肌膚新陳代謝很有幫助。

苦瓜：19大卡/100克

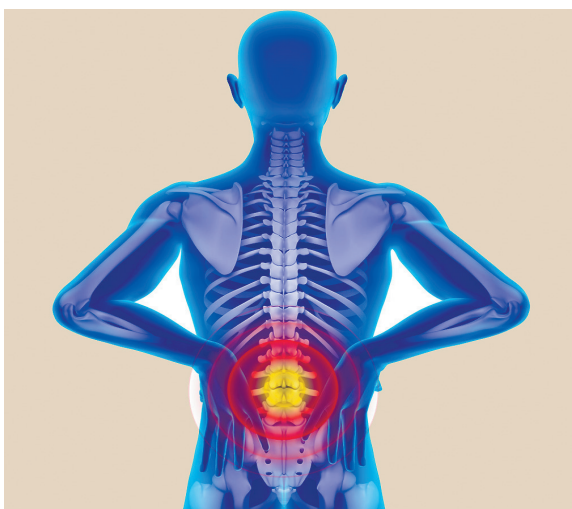


苦瓜特別適合夏季吃，不僅能瘦身，熱量低，富含的維生素C還不少，而且脂肪和糖的含量都很低。而且苦瓜還能促進腸胃蠕動，拌涼菜吃爽口又排毒瘦身。

菠菜：24大卡/100克

菠菜含有大量的植物粗纖維，具有促進腸道蠕動的作用，利於排便。另外，菠菜所含營養物質能促進人體新陳代謝，對加快脂肪燃燒和減少脂肪堆積有着非常重要的作用。但是，菠菜是非常吸油的食物，不想攝入過多油脂的話，就要選擇比較低脂的烹調方式。

輕鬆壯骨九竅門



骨骼強健，身體才有牢固的支撐。美國“網絡醫學博士”網站載文，告訴我們如何通過日常生活中的一點一滴，保養我們的骨骼。

喝牛奶 鈣堪稱是骨骼的基石。50歲以前的人每天應該攝入1000毫克的鈣。補鈣最理想的來源就是牛奶，200毫升的牛奶中約含300毫克的鈣。

吃奶酪 對乳糖不耐受的人來說，酸奶和奶酪也是不錯的選擇。一杯酸乳與牛奶含鈣量相當，30克奶酪中也含這麼多鈣。

補白肉 與脂肪含量相對偏高的紅肉相比，白肉不僅營養均衡，而且魚骨中還含有大量的鈣。其中，沙丁魚骨是非常豐富的鈣源。1個中等大小的沙丁魚罐頭(約80克)，相當於一杯200毫升的牛奶所含鈣量。另外，鮭魚和其他富含脂肪的魚有許多強壯骨骼的營養成分，包括能夠幫助吸收鈣的維生素D。其中的Ω-3脂肪酸，也有助於骨骼健康。

多吃菜 你也許想象不到，許多蔬菜中也含有豐富的鈣，比如油菜、大白菜、甘藍、蘿卜等。

吃些豆 豆制品中富含鈣，一杯豆奶中通常含有300毫克的鈣。此外，大豆中還含有其他強健骨骼的元素，如異黃酮。

吃堅果 堅果中的Ω-3脂肪酸和鉀，能防止鈣通過尿液流失。堅果中的蛋白質和其他營養成分也有助於骨骼強壯。

減食鹽 很多人知道，鹽吃多了會引起高血壓。可多數人並沒有意識到，吃的鹽越多，通過尿液流失的鈣越多，因此，減鹽也是養骨關鍵。

曬太陽 曬太陽可幫助人體產生維生素D。成人應每天攝入600國際單位的維生素D；如果超過70歲，則要增加到800國際單位的維生素D。

多鍛煉 鍛煉不僅能練肌肉，許多借助自身體重的運動都可以幫助強壯骨骼，尤其是快走、舞蹈和瑜伽等。

花生咋吃有奇效

最近發表在《農業食物化學期刊》的一項美國的新研究給愛吃煮花生的人帶來了好消息：煮花生中能預防疾病發生的化學物質含量比鮮花生、曬乾花生和烘烤花生多出4倍以上。

美國阿拉巴馬州亨茨維爾市研究小組最近發現，花生中含有的植物化學物質有很强的抗氧化特性，它能夠預防細胞退化性損傷，其中包括癌癥、糖尿病和心血管病等。

研究人員對水煮花生、鮮花生、曬乾花生和烤花生中的食物化學物質進行分析後發現，煮花生的含量最高。研究人員解釋，這些防病物質並不是營養素，但是它們又對人類健康有好處。為了保持它們的作用，食物處理過程就非常重要。該研究小組負責人沃克博士表示，水和熱量穿透花生時會在特定位點釋放出有益化學物質。而對花生的過度烹調，比如炸、烤等，會破壞這些有益的成分。

牙刷和口紅臟過馬桶

提到馬桶，不少人會不自覺地把它和“臟”聯系在一起。殊不知，從口紅、牙刷、化妝包等個人物品到電燈開關、餐廳菜單、超市手推車等公用物品，人們日常生活中接觸的許多物件上的細菌數量其實超過馬桶座圈。

英國某衛浴設備生產商在其官網上列出圖表，告訴你一些細菌聚集的“重災區”。比如，廚房水龍頭上的細菌數量是馬桶座圈的44倍，其他龍頭的細菌數量是21倍；電梯

按鍵上的細菌數量是馬桶座圈的40倍；女士拎包上的細菌數量可多至馬桶座圈的10倍；切菜板上的細菌數量可多至馬桶座圈的200倍，尤其是切過肉的。

有研究顯示，衝馬桶時如果不蓋蓋，臟水可濺到最遠6米，如果碰巧你的牙刷在此範圍內且暴露在空氣中，結果你懂的。專家建議“有針對性的保潔”，比如勤洗手，且要用流動的水；每周徹底清潔一次毛巾；衣物分開洗滌。

減少吸入是養肺關鍵

肺吸入污染物後較難排出，因此，中國北京中醫藥大學東方醫院呼吸熱病科教授何明提醒，減少吸入是養肺關鍵。

減少吸入

空氣不好時，老人、孩子和有呼吸系統基礎疾病的人不宜進行戶外運動。如需外出，盡量選擇在上午10時~下午3時。上班族在上下班時要做好個人防護，外出一定佩戴口罩。

多喝水

特別是常處於吸煙環境的人要多喝水，可加速排出體內有害物。

飲食護肺

少吃或不吃有害肺健康的食物，多吃有助肺保健的食品。如綠葉蔬菜與水果可增加肺通氣量；洋蔥、魚油可防治哮喘；大棗、銀耳、土豆、山藥、梨、西瓜、蓮藕、葡萄、蘿卜等，可以生津止咳，潤肺養肺。多吃一些富含維生素C、維生素E的食物，以利于身體排出粉塵微粒。

及時清洗

外出回來要及時洗臉、漱口、清理鼻腔。洗臉時最好用溫水，利於洗掉臉上的顆粒。清理鼻腔時可以用幹淨棉籤蘸水或淡鹽水反復清洗，或反復用鼻子輕輕吸水並迅速擤鼻涕。除清洗面部外，其他裸露部分也要清洗。

居室保溫、保濕

室內溫度宜保持在24℃左右；濕度保持在50%~60%。嚴重霧霾天時，最好少開窗。

按摩保養

用拇指按摩鼻翼，可幫助清潔鼻腔；拍背可幫助老年人和長期臥床者排出肺內的臟東西；主動咳嗽，可在每天早晚選擇一處空氣清新的地方做深呼吸，及時清除積存的痰液，保持呼吸道的清潔衛生；做吹氣球鍛煉，特別是患有慢性支氣管炎的中老年人，每天至少吹40個氣球，可保持肺細胞與支氣管的彈性，防止或減輕肺氣腫。

白領男五大人氣運動

如今的都市白領男人大多從事腦力勞動，體力勞動，想健身得“花錢去買”，比如去健身房耗力氣。其實你可以自己買運動器材在家、野外就能進行。

動感單車 騎動感單車的男生一定充滿了汗水與力量感，一件緊身的上衣既可以襯托出你完美的上身肌肉和線條，又可減少騎車時的阻力，有助於你將速度與激情發揮到最高限度。而選擇一條長短適宜的短褲或中褲，則可以減少布料對關節運動時產生的摩擦和阻礙。同時，騎車時最好能穿硬底運動鞋，這樣能幫助腳固定，不會在高速的運動中使腳踝受傷。

要點：運動的時候，別忘了戴上一雙無指手套，能穩握住車把的同時又保護了手掌。

搏擊 搏擊是男生力與美最完美的體現。緊身上衣是搏擊時最好的選擇，材料則以吸汗、透氣的為佳。而褲子寬鬆就好，但也不要過於寬大。因為過於寬大的褲子可能不利於你做一些騰空之類的動作。

要點：你可以選擇彩色的運動緊身衣，那種軍人的迷彩服背心絕對可以穿上跳搏擊操。

杠鈴操 杠鈴操是快速的瘦身方

法，同時也能塑造優美的身體線條。在練習杠鈴操的時候，最重要的一點是穿一條合身的短褲。因為標準的動作才能得到最好的鍛煉效果，而如果你穿長褲，就會遮住你雙腿，看不見它們是否彎曲到標準體位。短褲最好在膝關節以上，能幫助你把每一個動作都做到最標準，動作幅度也不容易受褲子的限制。

要點：各種各樣的拳擊短褲很適合。

跑步 跑步的時候衣服寬鬆就好，一般的T恤就可以，當然選擇有排汗快等功能的衣服更好。褲子也沒有太多要求，祇要一條棉質的運動褲，便能輕易地走上跑步機了。而跑步鞋，則在這時扮演著很重要的角色。一雙好鞋子，說不定會給你帶來信步閑庭的舒適感。所以不妨挑選一些科技含量高、功能強大的跑鞋，這樣的跑鞋張力好、柔軟、易彎曲，穿起



來舒服的同時也能很好起到緩衝的作用，保護你的雙腳不受運動損傷。

要點：舒適就是一雙絕對像樣的好跑鞋。

普拉提與瑜伽 男生在練習普拉提和瑜伽的時候，雖然比女生更注重力量，但是平衡和寧靜仍然是這項運動最關鍵所在。所以最好不要戴耳環一類尖銳的飾物，不僅容易在運動中傷害自己，也與這項運動不和諧。衣物則最好選取輕柔下垂的布料，便於一些大幅度動作的完成。太重的衣物可能會使你的動作不輕盈自如。

要點：黑色。做這項運動時選黑色服裝永遠不會錯。

高度近視防“網脫”

視網膜脫落(簡稱“網脫”)是最嚴重的眼科疾病之一，會帶來不可逆的視力損傷，高度近視是易發人群。

高度近視的患者，由於眼軸變長，視網膜變薄，就好比質量不好且很薄的衣服，穿著穿著就會破出一個洞。加上高度近視玻璃體液化，眼睛裏的液體就會從“破洞”口灌進去，產生視網膜脫離，水漫到“黃斑”視力急劇下降，就像照相機底片脫落，受損害照不出好照片一樣。如果不做手術，眼球就會像泄氣的皮球一樣，慢慢癟掉，最後眼睛萎縮變小就會凹進去。

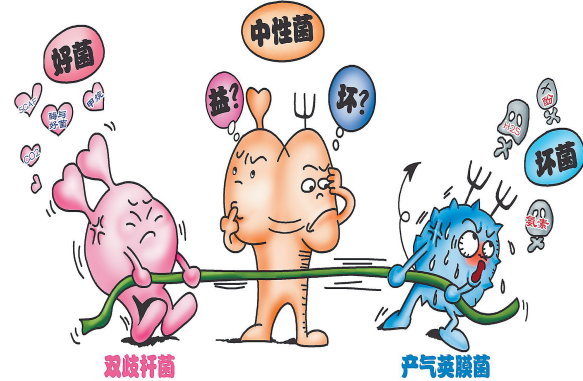
一些中低度近視的人，即使近視度數并不高，但如果過度用眼或受外力撞擊，也可能出現視網膜脫落。

新鮮的視網膜脫離(一般一周之內)，且黃斑未累及，一定要盡快手術，這樣可以盡可能多地保留視功能。超過一周以上，手術就不那麼緊迫了，因為視功能損害往往不可逆轉。

建議近視眼患者應避免劇烈活動，不過度用眼，減少眼球激烈活動，定期(建議每年一次)散瞳檢查眼底。如發現有視網膜裂孔或變性區，及時進行視網膜光凝，可大大降低視網膜脫落的發生。

腸道菌群影響大腦

腸道菌群特性



德國研究人員最新發現，腸道菌群會影響到大腦的免疫系統，可能還與阿爾茨海默氏癥、帕金森氏癥等腦部疾病密切相關。

德國弗賴堡大學醫學院日前發布新聞公報說，研究人員首次在動物試驗中發現，實驗鼠腸道細菌可控制大腦內小膠質細胞的成熟過程及其功能。

小膠質細胞具有修復受損腦組織的特殊功能，被稱為“腦內醫生”。多項研究表明，小膠質細胞在帕金森氏癥及阿爾茨海默氏癥等疾病中扮演重要角色。然而，科學界目前尚不清楚小膠質細胞的成熟及激活過程。

研究人員在動物試驗中發現，無菌環境中長大的實驗鼠大腦中可見萎縮、不成熟的小膠質細胞，其對大腦內的炎症刺激幾乎沒有反應。同樣，給普通實驗鼠喂食四周可殺死腸道細菌的抗生素後，實驗鼠腦部免疫反應受到抑制。研究人員普林茨認為，這說明腸道細菌與大腦中的小膠質細胞間存在持續的信息流。

研究人員發現，在腸道菌群分解膳食纖維、奶制品等食品時，會產生一種短鏈脂肪酸。這種脂肪酸會作為信使物質，通過血液循環到達大腦，幫助小膠質細胞快速有效地應對炎症反應。

試驗表明，腸道菌群會影響小膠質細胞的生長，這體現出均衡膳食對大腦健康的重要性。研究人員表示，這種作用機理也可能適用於人類，但腸道菌群對人類大腦究竟有多大影響，還有待進一步研究。