

健身出現這些癥狀 應停

現代生活中，不僅女人愛美，男性朋友也很愛美。所以，越來越多的朋友走進健身房，或是自購健身設備，想要練出好身體，好身材。另外一方面，通過健身運動也可以減輕一些社會工作和生活中所帶來的壓力。但是健身不是那麼簡單的事情，一些常識應該了解清楚，否則健身反變傷身。

健身的五大常識

大汗淋漓，小心脫水 男人比女人更需要水分，對男人來說，肌肉中所需的水分比脂肪中高3倍多，而在男人的身體中，肌肉占40%左右，在普通女性身體中，肌肉祇占20%多一點。水還能潤滑關節，調節體溫和溶解、運送進入人體的營養物質。一般男人每天需要2升左右的水，運動的男人會有成倍的耗水量。

訓練中，要及時補充鈣 鈣是一種維持生命所必需的礦物質，它可以降低人體內的膽固醇，增加耐力，還可以使肌肉增長、氧化脂肪。優質的葡萄和葡萄乾有天然“鈣庫”的美譽。普通人每天吃一串葡萄就可以提供足夠的鈣，參加健身運動的人需要加倍。

運動抽筋，注意補充鈣鎂 運動後出現腿抽筋癥狀，並不表明你的運動量超負荷了，而是營養不足造成的。鈣、鎂協同在人體的主要作用是參與神經肌肉的傳導，體育鍛煉很容易造成人體鈣、鎂缺乏，繼而使神經肌肉的傳導受阻，導致腿腳抽筋。成年人每日鈣需求量為1000~1800毫克，鎂的每日膳食推薦量為350毫克，鈣的來源充足，其中牛奶就是不錯的選擇。綠葉食物中所含的鎂最容易吸收，在堅果、海鮮中也可找到豐富優質鎂。

運動後性欲不佳，鋅流失過多 鋅被稱為男人的“性元素”。體內鋅不足，將會影響精子的數量和活性。對於參加健身運動的男人來說，會丟失更多鋅，特別是出汗較多時，所以補鋅對經常運動的男人尤為重要。多吃瘦肉、牛排是攝取鋅的有效方法。據測定，每100克瘦牛肉即可提供鋅日需量的50%左右。海鮮、蘑菇、瘦肉、雞蛋、粗糧中也含有豐富的鋅。

身上常有淤血，需要補充維生素K 在鍛煉中，有的人稍微磕碰，身上就起青腫或淤血，並且久久不愈，這是身體缺乏維生素K的一個信號。維生素K是“止血功臣”，缺乏它，會延遲血液凝固，嚴重者還會造成血液不能凝固。花椰菜含維生素K十分豐富，每星期吃2~4次花椰菜能很好地緩解身上起青腫或淤血的情況。其次，蘆筍和萵苣莖也含有維生素K。常吃富含維生素K的食物，不僅可以強化血管壁的柔韌性，還可以杜絕青腫和淤血的發生。

出現六癥狀要停止健身

精神壓抑 健身的初衷應該是緩解壓力，使身心愉悅，但如果運動中出現精神壓抑，應該積極自我調節，減小運動量。

肌肉疼痛 由於乳酸的堆積，運動後肌肉疼痛是正常的，但如果疼痛持續3~4天或更長時間，就要降低運動強度了。嚴重的話應該立即停止運動，同時做做按摩、理療等。

頭痛頭暈 一般做一些劇烈動作時，會有這種情況出現，這主要與血壓變化、血液中氧氣含量過低有關。建議體質較差的人根據自身情況，選擇適合自己



的運動項目。
惡心嘔吐 如果不是飲食引起的，那多數是由于肌體運動過量，缺氧造成的。鍛煉者應該根據自己的生理條件選擇合適的運動計劃，從小運動量開始，循序漸進。

自我感覺疲勞 運動後身體疲勞是很正常的，但是，如果疲勞現象持續2~3天或者更久，就可能是運動過度的結果。這時就需要暫時停止運動，讓機體得到充分恢復。

口渴 大運動量後產生口渴現象是正常的，但要注意運動前、中、後應及時補充水分，尤其是運動以後，最好飲用一些含鹽的飲料或水。

溫馨提示：很多男性朋友把運動健身當成很簡單的事情，並不會特意去了解相關知識，除非是有特定需要的人群。但是無論是誰健身，最好都去了解一下相關知識。現在運動猝死的概率也不小，千萬別讓好事變成壞事。

炎夏易煩躁 防心理中暑



在炎熱的夏季，很多人都會出現煩躁不安、精神不振等癥狀，但是也有一部分人會出現情緒、心境和行為的異常，這就是心理中暑，醫學上稱為“夏季情感障礙”。

那麼，引發心理中暑的原因是什麼呢？

心理中暑的外因

與氣溫變化密切相關 心理學家和醫學家認為，人的情緒與氣候有密切關係，尤其當氣溫超過35℃、日照超過12小時、濕度高于80%時，氣候條件對人體下丘腦的情緒調節中樞的影響明顯增強，導致情緒和認知行為的紊亂。

與出汗、睡眠和飲食有關 心理中暑與人的出汗多少、睡眠時間和飲食不足有關。因為天熱人容易出汗，加上睡眠和食欲不好，使得體內電解質代謝產生障礙，因而影響大腦神經活動，令人發生情緒和行為方面的異常。

心理中暑的内因

情緒中暑的内因，歸根結底還是人體對環境的適應性差。因此，在炎熱的高溫環境中，應盡可能地增加休息時間，並注意飲食調整，增加營養，重視夏季的養生之道。“情緒中暑”主要靠自我調節。比如調整起居時間，及時補充水分和維生素，多吃開胃食品，避免吃過涼的食物等都有利於調節自己的情緒。

預防心理中暑：早睡早起多鍛煉

“冰凍三尺，非一日之寒”，心理專家指出，心理中暑的主要原因是缺乏鍛煉。由於機體缺乏運動，毛孔不透氣，汗氣入身後就會導致全身骨頭酸痛等。

那麼該如何防治心理中暑？祇需從心理上和身體上進行適當調整即可。

對此，專家給出3點建議：飲食要注意，少食用啤酒、冰激凌等冷飲食品；睡眠充足，晚上11時前睡覺、早上五六時起床是最健康的作息時間；多鍛煉，不怕出汗，早起晨練和傍晚散步都是好方法。

一般而言，從根本上治療心理中暑需要3個月甚至半年的時間，嚴重的甚至還需要藥物輔助治療，因此，希望大家能多愛惜自己的身體，多鍛煉，多出汗，遠離心理中暑。

另外，按壓身體一些穴位可以達到寧心安神、瀉火除煩的功效，也能防治心理中暑。據了解，除按壓著名的“消氣穴”太衝穴外，築賓穴也是一個很好的排毒除煩要穴，若感覺心緒不寧、煩悶嘔吐時，可按壓或以艾條灸此穴位。

中風讓腦老八年

除了年齡外，中風等疾病對大腦的傷害也不容忽視。美國密歇根大學發表在著名期刊《中風》上的一項最新研究發現，中風會讓大腦功能老化近8年。

來自美國密歇根大學醫學院、公共衛生學院和美國退伍軍人事務局臨床管理研究中心的研究團隊選取了4900多名年齡在65歲以上的美國老年人的數據資料，並進行了分析。研究者把考察重點放在了當時沒有中風病史和認知功能障礙的參與者身上，

這些人從1998年開始的12年追蹤調查期內患上了中風。研究者通過對他們進行大腦認知功能測試發現，這些老人在中風後的得分明顯降低，記憶力和思維速度明顯下降，大腦在一夜之間老化了7.9年。

研究人員建議，中老年人應注意控制血壓、血糖和膽固醇，注意戒煙，並積極鍛煉，保持身體處於活躍狀態，積極預防和早期發現、治療中風，能很好的防止認知功能大幅度衰退。

金針菇藥用價值

金針菇性寒，味甘咸，是一種很好的保健食品。

金針菇有促進兒童智力發育和健腦的作用，被譽為“益智菇”。

金針菇含有18種氨基酸，其中賴氨酸、精氨酸、亮氨酸含量尤多，能增強記憶，開發智力，特別對兒童智力開發有特殊功能，國外稱之為“增智菇”。長期食用金針菇，還能使兒童體重、身高明顯增加。

金針菇中含有的樸菇素，具有顯著的抗癌功能，經常食用可預防

高血壓和治療肝臟、胃腸道潰瘍病。

金針菇所含金針菇素與糖蛋白對某些腫瘤有抑制作用。所含膳食纖維能降低膽固醇，並對某些重金屬有解毒、排毒作用。

金針菇可抑制血脂升高，降低膽固醇，防治心腦血管疾病。

食用金針菇具有抵抗疲勞、抗菌消炎、清除重金屬鹽類物質、抗腫瘤的作用。

金針菇不但能防病，還利於美容、減肥。

女人適喝四種花

“男人品茶，女人飲花”，這“花”意指菊花等各種花茶。花不僅養眼好看，對女性健康還很有益處。面對琳琅滿目的花茶，該怎麼選呢？專家提醒，女人飲“花”要對癥。

“女強人”喝菊花茶

菊花有清熱解毒的功效，對上火引起的嗓子疼痛、咽喉發炎、牙疼等有好處，工作忙碌、經常上火的女強人們，不妨在你的辦公抽屜或包包裏備上些菊花，經常喝一下，能幫你去去火。另外，菊花有清肝明目的功效，很適宜春季喝，還有滋潤肌膚、養護頭髮的美容功效。

小提醒：菊花性偏涼，平時怕冷、手脚冰涼、容易腹瀉的女性最好別喝或少喝，一次少放一點，一周喝上兩三次，別天天喝。

“黃臉婆”喝玫瑰花茶

玫瑰花性微溫，有活血調經、疏肝理氣、平衡內分泌等功效，有幫女性通經，月經不暢的女性不妨喝一點。另外，有些女性氣血不暢，血瘀氣滯，臉上容易長黃斑，喝玫瑰花茶能幫助疏通氣血，改善皮膚，緩解這種情況。玫瑰花對肝和胃也有調理作用，能幫助消除疲勞、改善體質。月經不暢的女性，可備些幹玫瑰花，取上5、6片，放在杯子裏，用熱水衝來喝，也可配上兩顆紅棗，香甜且能幫助補血氣。而且，玫瑰花香飄溢在空氣中，能幫助放鬆緊張的情緒。

小提醒：玫瑰花有活血理氣功

效，月經期最好別喝，以防月經量增加。

“熱血女”喝槐花茶

槐花性苦，微寒，有清肝涼血的作用，有些女性血熱，表現出來就是，大便乾燥、容易便秘，眼睛幹澀、紅腫，這些女性，最好喝一些槐花茶。另外，槐花還有清熱降壓的功效，也適合血壓高的人喝。槐花多為幹茶，最好用熱水衝泡，一次取上3~5克乾燥的花瓣，用一杯滾燙開水衝泡，燜上約十分鐘，可加點冰糖或蜂蜜，就可以喝了，這時，槐花清香才能出來。

小提醒：因槐花性寒，脾胃虛弱的人喝多了容易胃痛、腹瀉，因此要慎服。

“胖女人”喝桃花茶

“三月桃花別樣紅”，中醫認為，桃花味苦、平，主除水氣、利大小便，有破血利尿的功效，能消除水腫，還能通大便，預防便秘，有便秘引起肥胖的女性，不妨喝一些桃花茶。

小提醒：桃花有破血作用，是一種輕瀉藥，身體虛弱的女性不宜多喝、久喝，可能消耗元氣。

四個護足小動作

有的糖友怕腳受傷就不敢運動了。其實，正確地運動能使腳更靈活，減少受傷的幾率。日前，美國“健康監測”網站邀請美國邁阿密整形與運動康復中心主任弗蘭克·穆蘇梅西撰文，告訴糖友，除了走路和騎車，平時可練4個護足小動作。

脫掉鞋襪，拿一個厚實的橡膠帶繞在兩個大腳趾上，緩慢地向兩側拉，以拉伸韌帶和關節；保持10秒鐘，重復做5次。

背靠牆站立，雙手貼牆，右腳在前，左腳在後；腳跟不離地，向前送胯，左小腿和跟腱感覺到拉伸；保持30秒鐘，然後換另一側，重復3~4次。

坐在床上，用一條毛巾繞住一祇腳掌，將毛巾拉向身體，腿始終伸直；堅持30秒鐘，然後換另一側，重復3~4次。

坐在椅子上，一祇腳稍微抬離地面，用大腳趾懸空“寫字”，30秒後換另一祇腳做同樣的動作。

治神經衰弱藥膳

芝麻核桃粥 用黑芝麻、核桃仁各50克，桑葉60克，粳米100克。將桑葉煎汁去渣，芝麻、核桃仁研末，與粳米共煮成粥。加少許紅糖調味，早晚各服一次。本方具有補益心腦的作用，適用於失眠多夢、腎虛腰痛者。

蓮子桂圓湯 蓮子30克去芯，茯苓、芡實、龍眼肉各10克，文火炖煮50分鐘，去藥渣煮成黏稠狀，再攪入紅糖，冷卻後即成，分2次飲服。該藥膳具有補心健脾、養血安神的功效，適用於失眠健忘伴心悸怔忡、乏力肢倦、貧血者。

長白髮6個真相

大多數人不希望自己頭髮變白，認為白髮越多，人越衰老。然而，近日《印度時報》載文，總結出“關於白髮應該了解的6個事實”。

頭髮是從灰白色開始生長的 頭髮從頭皮毛囊中長出來，最初的顏色實際為灰白色，隨著頭髮的生長，黑色素逐漸增加，慢慢變黑。當人體變老的時候，產生這些色素的細胞開始凋亡，於是頭髮開始變為白色、銀色或灰白色。

衰老是白髮的主要原因 人老鬢先白，兩鬢斑白是衰老的標志，但也不是絕對的。皮膚科醫生有個“50-50規則”，即人口中50%的人到50歲時，可能有50%的白髮。頭髮變白，基因也發揮着重要作用。

白髮出現早晚受種族影響 一般而言，高加索人頭髮最容易變白，其次是亞洲人，再次是美國黑人。

生活方式對白髮起到重要作用 吸煙、壓力、疾病和不良飲食習慣都可能加速頭髮變白。因此，要想看上去更年輕，保持健康的生活方式至關重要。白髮早生的一大主因是維生素B12缺乏，所以飲食中一定要包括富含維生素B12的食物，比如，動物肝臟、腎臟、牛肉、豬肉、雞肉、魚類、雞蛋、牛奶、乳酪等乳制品。

拔一根不會長三根 人們常說“白頭髮，拔一根，長三根”。事實上，這種說法純屬無稽之談。每個毛囊祇能長出一根毛髮，而拔掉一根白髮也不會產生更多的毛髮。不過，需要提醒的是，經常拔頭髮容易導致過性毛囊炎，會增加脫髮危險。

體毛也會變白 當人體開始衰老的時候，全身黑色素細胞都會受到影響，自然會導致體毛花白。體毛變白與頭髮變白可能同步，也可能不同步。