



自測體內毒素 健康排毒分“三步”走

1: 排毒第一步——喝

人體的70%都是由水組成的，因此，想要合理的調節身體的平衡，最自然地辦法莫過於用水來進行。春夏季乾燥易上火，多喝水是我們都知道的一種常識，通過喝水能夠有效的幫助身體自我排除毒素。這裡說的水不單單是指白開水，而是包括蜂蜜水、淡鹽水、綠茶等在內的水。

每天早晨，女性應該空腹喝一杯加過一勺蜂蜜的溫水，蜂蜜能迅速幫助排便，清除廢物；男性則可以喝一杯淡鹽水，這種喝法與蜂蜜水有著異曲同工的妙處，一般，半小時後就可有便意。注，淡鹽水一定要掌握一個度，鹽的量千萬不能多，否則就會加重身體的負擔，可一次少加一點，逐步嘗試味道，以微微感覺有點鹹味為宜。

另外，像綠茶、玫瑰花茶、菊花茶等都是去火、清脂的好東西，

在春天，大家應該多喝一些。

2: 排毒第二步——吃

說到吃，其實身體裡大部分的廢物都是一個冬天吃出來的，辛辣油膩高脂肪這些都是我們在一個冬天吃進肚子裡的東西。因此我們還要通過吃，把毒物排出去。在這裡，吃也分好幾種：

(1)：蔬

菜水果類
黃綠色的蔬



菜是富含纖維和維生素的天然排毒物質，我們應該多吃一些這類的物質，尤其是綠豆芽是非常好的排毒食品。同時，黃瓜、西紅柿、菜花、南瓜、胡蘿蔔也都是非常不錯的促進腸胃蠕動排除毒素的蔬菜。水果類則有更多的選擇，蘋果、梨、木瓜等都是清腸胃的常用水果，應該多吃一些。

(2)：粗糧類

現代人的腸胃由於有大量的油脂包圍，因此，蠕動起來非常的緩慢，所以應該多選擇一些含

有大量膳食纖維的食品。利用它們來幫助我們“刮油”、“排毒”。

3: 排毒第三步——動

我們身體的排毒功能除了通過排泄以外，還可以通過皮膚上天然流出的汗水來將毒素帶出，因此，想要做到真正徹底的排毒，還應增加我們平時的運動，讓身體出汗，簡單的慢跑、游泳，或者是帶有趣味性的打羽毛球、登山等都是非常適合進行的。

除此之外，有條件的還可以每週進行一兩次蒸桑拿的洗浴，通過擴張毛孔，來促進排汗排毒，達到清除皮膚上的油膩污垢，促進血液循環、加速代謝、清洗血管作用。在說了這麼多的排毒妙法以後，大家應該真正的行動起來，就像一句廣告語說的一樣“排除毒素，一身輕鬆。”

就讓我們一起來打響保衛身體的第一戰吧。

5件事看你是否能活過80歲

眾所周知，健康飲食、積極運動和遺傳基因堪稱長壽三大主因。此外，長壽還有更多的關鍵因素。美國維基百科網最新載文，總結出“五個要素預測你是否可以開心活過80歲”。

1. 擁有良性的關係

“在你的生活裡有沒有一個人，你可以在早晨四點告訴他你的麻煩？”哈佛大學一項涉及268名男性參試者的研究顯示：生活中最重要的是關係。這種關係包括夫妻關係、朋友關係等。保持關係並幫助他人比堅持大量的運動更為重要。適度飲酒者比滴酒不沾的人要活得久，原因是酒精意味著有社交。關係並不單指人和人之間的交往，養寵物有助於改善健康狀況，養寵物的人在心臟病發作後的存活幾率是其他患者的9倍。

2. 心態積極，有責任感

對衰老有正確態度的老人可增壽7.5歲。在百歲老人的調查中，總能發現他們積極對待生活的品質：

外向，樂觀，隨和。此外，研究顯示，與長壽最相關的品格是責任心。責任心不僅是在童年時預測長壽的最好指標，也是成年後預測的最好指標。

3. 愉快地工作

工作對長壽的重要性遠遠超過人們的想像。研究顯示，做積極有意義的事並勤奮工作的人活得時間最長。

下崗失業、工作不穩、工資過低等都會傷害健康。與同事和老闆的關係也會對健康產生重要影響。儘量選擇自己熱愛的職業，如果對工作產生厭惡的情緒，會增加心臟病危險。

4. 不要忽略小習慣

笑口常開，保持樂觀，睡眠充足，性愛正常，從不欠債，與人為善，寬容豁達。另外，保持年輕也很關鍵。研究者發現，看上去比實際年齡更年輕的人也更長壽。

5. 不斷改進生活方式

有益長壽的生活方式與保持快樂的生活方式在很大程度上具有重疊性。

因此，應該坦然接受生活方式的改進。另外，多與希望改善健康的人群交往。與健康人群為伍，最能讓自己改變吸煙酗酒等不良生活習慣。



揭秘：如何使大腦保持活力

據英國廣播公司(BBC)9月21日報道，大腦就像任何一部優秀的機器一樣，隨著它的老化，需要我們的關心和愛護，以確保它一直保持良好的運轉。要是有一本維護手冊告訴我們該如何調理它就好了。遺憾的是，現有的建議常常互相矛盾，讓人費解。

不過，BBC Future頻道已為你去粗取精，篩選出以下六種有助於保護和鍛煉你大腦的方法。

不要對自己的能力失去信心

你是否曾有過這樣的經歷——走進一個房間，卻忘了自己為何來此地？隨著年齡的增長，一個明顯的標誌就是記憶力的衰退。事實上，年輕人也一樣有可能出現這種情況。因此我們不應過早作出糟糕的結論，因為你的懷疑可能會變成自證預言。

在過去的10年間，北卡羅來納州大學(University of North Carolina)的戴納·圖龍(Dayna Touron)發現，隨著年齡的增長，我們會對自己的心智能力失去信心，即便它們還是在正常運轉。其結果是，我們會依賴一些輔助措施，例如汽車的GPS或者手機的記事本功能。諷刺的是，如果不嘗試去考驗我們自己，反而會加速我們自身能力的衰退。所以，要是你在門口猶豫不前，忘了自己剛才打算的事情的話，請僅把它視作一個應該加強鍛煉一下你記憶力的提示。

保護你的聽力

失去感官知覺會讓大腦遭殃，聽力受損會讓你需要更多

的注意力，阻礙你接受有用的刺激，因此，聽力的損失可能會導致大腦灰質的減少；有一項研究表明，在為期6年的研究中，聽力受損使實驗對象認知缺損的風險上升了24%。

不論你有多大年紀，都應注意你周圍的環境可能會導致你的聽力受損。吵鬧的搖滾樂一天聽15秒就足以損害聽力；甚至一天用15分鐘吹風機也會損害聽覺細胞。還有，如果你已經發現聽覺出現問題了，就有必要去尋求醫療幫助了——防患於未然。

學習一門外語或者樂器

比起毫無作用的用於大腦鍛煉的手機應用或玩縱橫填字遊戲(這些工具實際作用很有限)，你需要考慮更有效的心智鍛煉方式，比如學習彈鋼琴或者學一門新語言。它們都需要調動廣泛的技能，當你嘗試練習新的音階或者學習不熟悉的單詞讀音時，你就在鍛煉記憶力、注意力、感官能力和運動控制能力。

這種練習可以讓你的思維變得更加敏捷，其潛在功效將一直持續到老年。去年的一項研究發現，音樂家比起那些不會樂器的人，罹患癱瘓症的幾率低大約60%。另一項研究則發現會講一門外語可以讓老年癱瘓(阿爾茨海默病)症狀推遲五年出現。

至少，逼自己努力去做這些事情可以

讓你更加珍惜你現在擁有的能力。如果你覺得你目前的工作很難讓你抽出時間來學習一門新技能，那就說明你的運氣不錯：讓人興奮的工作有助於保持腦力，不過其功效可能在退休之後就會消失。

不要吃太多垃圾食品

肥胖會在多個方面損害你的大腦。膽固醇在動脈的積累會妨礙血液流向大腦，導致其缺少正常工作所需的養分和氧氣。另外，神經細胞對消化道激素胰島素水平非常敏感。

經常食用甜食和高卡路里的食物會擾亂胰島素的信號，引發連鎖反應，導致大腦內堆積致命斑。

好消息是，特定的營養素——如歐米茄-3脂肪酸、維生素D和維生素B12——有可能預防由於年老導致的大腦功能衰退。這或許能解釋為什麼經常按照地中海式食譜進餐的老年人有著比他們年輕7.5歲的人一樣的認知能力。

鍛煉身體

我們經常把大腦和肌肉區分開來。實際上，保持體形是健腦法寶之一。體育鍛煉不僅讓腦部的血流順暢，它還能刺激像“神經生長因子”這樣的蛋白質產生，有助於刺激腦部神經聯繫的生長和維護。

鍛煉身體的好處伴隨人們的一生：步行上

據英國《每日郵報》9月22日報道，英國健身房有十分之一的男子存在健身過度症的情況。健身過度症是因為想要健身的強烈願望而導致的身體系統紊亂。

20歲的奧利·洛因(Oli Loyne)因增重過度和長年吃激素曾經導致窒息和兩次心臟病發作，在第三次發作時因搶救無效死亡。

洛因曾在19歲時經歷窒息和兩次心臟病發作，但都搶救回來。最近，第三次心臟病發作，導致了他的死亡。他被判定為健身過度症，健身過度症同厭食症相似，但剛好相反：厭食症者認為自己很胖，但實際上他們很瘦，而健身過度症患者認為自己很弱小，實際上他們肌肉強健。

這種情緒紊亂會使他們抑鬱甚至自殺，有的會導致濫用激素，而激素有致命的副作用。

就像洛因的家人告訴我們的那樣，洛因總是覺得自己的身高不夠，所以想讓自己變得更強壯。他的表現像是在說，“我需要看起來像自己腦海中的形象一樣，我需要看起來很強大。”身體形態紊亂協會主席羅伯·威爾森(Rob Willson)說：“這種情況一定在嚴重化，但是很難被診斷出來，因為這種症狀很難意識到。”健身過度症的成因還不清楚，可能和生活經歷有關，因為在孩童時代被欺凌或虐待的人比較多發。

研究：英男性健身過度導致抑鬱

學的兒童的成績更好，有散步習慣的退休老人的注意力和記憶力更好一些。還有，很多種運動都有益健康，從溫和的有氧運動到重量訓練和健身，所以只需選擇一套適合你自己的健身方案。

像21歲的人一樣去聚會

如果上述建議聽起來都太辛苦，那麼保護大腦還有一個好辦法，就是社交。簡單來說，人類是社會動物，我們的親戚朋友都可以刺激我們的大腦，他們會激勵我們去嘗試新的體驗，幫助我們解除壓力和愁悶。

一項對70多歲的人群的研究得出了一條驚人的結論，在12年的觀察期內，最愛好社交的人比不愛交際的人，認知能力衰退的幾率低大約70%。從記憶力到大腦整體的處理速度，所有這些都有可能受益於與他人保持交往。

最後，科學家們認為不存在鍛煉腦力的簡單又神奇的方法。健康的老年人都或多或少有著這樣的生活習慣：豐富多樣的食譜，讓人興奮的活動和一群摯友。與其說這是為保持腦力，還不如說是為了活得健康，活得開心。

