



前沿

吃过多“垃圾食品” 易致孩子睡眠障碍



澳大利亚昆士兰大学最近研究发现,每天喝3杯以上碳酸饮料的青少年比每天只喝一杯的同龄人出现睡眠障碍几率要高出55%。每周有4天以上吃快餐食品的男性青少年出现睡眠障碍几率比每周只吃一次快餐的男性青少年要高出55%,而这一几率在女性青少年中高出49%。

澳大利亚昆士兰大学健康与康复科学学院研究员、副教授阿萨德·汗表示,睡眠质量差会对青少年的健康和认知发展产生负面影响,他呼吁学校营造限制碳酸饮料和快餐供应的氛围,并建议家庭也着力培养孩子健康的饮食习惯。 ■据《中国妇女报》

新说

血糖高,首选柚子



时下正值柚子大量上市,除健康人外,需要控制体重和血糖的人吃水果可以首选柚子。

柚子水分高、能量低,连香蕉的一半都不到,非常适合肥胖和想要减肥的人群食用。其升糖指数(GI)只有25,属于低GI水果。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天吃200~350克水果,如果按照上限350克来吃柚子,血糖负荷只有7.3,对血糖影响很小,加餐时吃也不用担心血糖飙升。此外,柚子维生素C含量是23毫克/100克,跟柠檬(22毫克/100克)差不多。但柠檬太酸,很难像柚子一样大块大块地吃,而每天吃350克柚子,就能获得80.5毫克维生素C,达到每日推荐量的80.5%,可以说在补维生素C方面比较优秀。 ■据《生命时报》

释疑

中老年人频繁换枕有弊无利

广东省中医院骨科大科主任林定坤教授提醒,枕头对睡眠质量影响极大,健康的中老年人群不建议随意更换枕头。

林定坤说,因为中老年人的颈椎状态多数较差,大部分存在肌肉萎缩、筋膜病变及骨质增生等情况,部分还患有颈椎病,对枕头的要求很高。正因如此,这些中老年人在外旅游时,也常常觉得酒店枕头不合适。

中老年人在更换枕头时,需要参照的因素很多,因此,对于中老年人群来说,如果晨起时没有明显颈部不适,也没有神经痛的体征,建议无需更换枕头。

那么在什么时候需要更换枕头呢?

当发现自己出现手脚麻木、手脚笨拙、经常头晕等情况,就应该去正规医院检查,根据具体情况对枕头作出相应的调整。 ■据《广州日报》



手机不离手,成了“低头族”? 这3个动作拯救“手机脖”

每天吃饭、工作、通勤,很多朋友总离不开手机,不知不觉中就成了“低头族”,这可怎么办?当务之急是拯救你的“手机脖”。那么如何拯救“手机脖”?本期健康周刊收集了专家的观点,给出以下解决办法。

专家称拯救“手机脖”,脖子下面那块斜方肌很关键。

斜方肌,它从我们的颈部一直向下延伸到中背部,就像一个漂亮的披肩。根据其肌纤维走向,分为上、中、下三束。它的作用简单说,就是在日常活动中帮助我们扭转肩胛骨、耸肩、收肩、挺背等。在低头时,上斜方肌承担了整个头部的重量,被迫长期保持拉伸状态。加上如果本来也不强壮,仿佛一个瘦弱的人每天负重几十公斤,还得不到休息,时间长了就容易造成肌肉僵硬,相关肌肉间不平衡,最后导致肩颈劳损,出现疼痛。如果长时间含胸,肩胛骨向下压迫胸腔,后背的下斜方肌等肌肉群长时间没有“参与工作”,久而久之,后背的肌肉变得更加无力,会形成圆肩、驼背。

■据国家卫健委微信公众号“健康中国”、生命时报等

这3个动作为肩颈减负

认识了斜方肌,接下来就要了解它,看看它喜欢什么,不喜欢什么。下面这3个动作,做好了能有效“调动”斜方肌,为你的肩颈减负!

动作1:放松式

动作分解:

首先,单侧肩膀下沉,头往相反的方向拉伸,眼睛正视前方,保持几秒钟。

然后脖颈回旋,眼睛看向斜上方,回旋时拉伸,保持几秒钟。

再回收下颌,看向斜下方,保持几秒钟。

别小看这一组动作,它真的可以使斜方肌的上、中、下三个部位,都得到拉伸放松。

动作2:肘绕肩式

动作分解:首先让坐骨坐实,手指放于肩上,持平。

手肘向前划,手肘相碰。

手肘向上划圆,向上时鼻吸气,肋骨始终绷紧,绷住力量,不要向前突,手背在头后相逢。

手肘向下,“喝”字吐气,放松。

做这个动作时,脖颈始终向上,肩的力量始终向下,脖颈才能更好地延展。

动作3:投降式

动作分解:双手抬平,屈肘,五指张开。

吐气向下,肩胛下沉,向下用力,反复几次。

这3个动作,不妨视为“护脖秘籍”,天天坚持不懈,同时改掉低头习惯。

小贴士:老看手机,煲杞斛海螺汤

久对电脑、手机工作者和常熬夜人士,可煲点杞斛海螺汤,有良好的补脾益气、养阴润肺、滋养肝肾、益精明目、生津润燥等作用。

具体为:取枸杞15克、耳环石斛10克、胡萝卜1根(约150克)、铁棍山药1根(约250克)、红枣3枚、生姜3片、海螺1000克(海螺肉干用250克)、猪排骨250克。海螺用沸水浸泡,捞出取肉,洗净后切块(海螺肉干先用温水浸泡4小时,洗净);猪排骨洗净,切小段,放进沸水中焯,捞出冲洗净血沫;耳环石斛用温水泡开;铁棍山药、胡萝卜削皮洗净,切厚块;枸杞洗净,去杂质;红枣劈开去核;生姜洗净切片。把所有备好的食材一起置于砂锅内,加入清水2.5升、白酒少许,用大火煮沸后改用小火熬1.5小时,精盐调味。

养生

常熬夜者及时补充维生素

熬夜后,第二天人会精疲力竭,经常如此对身体的伤害很大。但对于有些职业、人群来说,完全杜绝熬夜不太现实,他们需要及时补充维生素。有几种维生素,常熬夜者要特别补充:

1.维生素A。夜间光照有限,长时间用眼易干涩疲劳,可以吃点富含维生素A的动物肝脏和深绿、橙黄色蔬菜水果。

2.维生素B₂。在维持眼睛正常视觉方面起到重要作用,也可以预防结膜炎、皮肤炎症,可以吃点鸡肝、牛奶、鸡蛋等。

3.维生素C。维生素C能起到预防作用,还能帮助合成胶原蛋白,减少熬夜引起的皮肤问题,所以可以多吃猕猴桃、柠檬、橙子、草莓等水果。 ■据《生命时报》

天冷要护好前列腺

据了解,约有50%的男性在一生中的某个时期都会受到前列腺炎的影响。

前列腺炎分为I型(急性细菌性)、II型(慢性细菌性)、III型(慢性前列腺炎/慢性骨盆疼痛综合征)、IV型(无症状前列腺炎)。其中III型慢性前列腺炎占到90%以上,患者可能会因盆底肌肉、血管、神经的异常痉挛而感到疼痛,或者伴有尿频、尿急、尿不尽等症状。

要想保障前列腺健康,得避免久坐,日常选择软硬适中的沙发或椅子坐,多喝水促进有害物质排出等。 ■据《生命时报》

美味

芪粟三菇枣鸡汤



冬季正是滋补的好时节,推荐一款芪粟三菇枣鸡汤,可补脾益肺又温而不燥。

材料:五指毛桃100克,栗子仁250克,猴头菇、姬松茸各50克,香菇、红枣各6只,生姜3片,黄雌鸡1只(约1250克)。

做法:鸡洗净,斩大块,放进沸水中焯;猴头菇、姬松茸、香菇用温水泡发后,洗净,猴头菇切块,香菇对半切开;红枣劈开,去核。然后,连同其他洗净的食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬两小时,用精盐调味,即可。 ■据《羊城晚报》

双笋炒油鸭



冬笋以质嫩味鲜,清脆爽口诱人,搭配油鸭的咸鲜味,让人胃口大开。

材料:冬笋350克,莴笋100克,油鸭150克,姜2片,蒜蓉、蚝油、盐、米酒、白糖适量。

做法:冬笋切片后飞水备用;莴笋切菱块飞水备用;油鸭洗净后切片飞水备用;开锅下油,爆香姜蒜后下冬笋翻炒,加入油鸭蘸米酒后加入莴笋,以蚝油、盐糖调味后勾芡即成。 ■据《广州日报》