

蜗居在家养生不闲着

“宅男宅女”也能成为健康达人

□记者 朱马仪

俗话说,春捂秋冻冬藏,冬季在家做个“宅”人也是件开心的事,特别是辛苦工作一周后,周末在家“宅”两天是许多人的想法,但是要做个健康的“宅”人并不那么简单,还得讲究方式方法。



营养早餐,开启一天“宅模式”

专家都把早晨看做一天中最重要的时段。人体经过一夜睡眠,身体还在能量

较低的状态,此时补充丰富、均衡的营养,调动身体活力,可以让我们的一天都精力充沛。

早餐来碗枸杞黑芝麻粥,明目强身。你

可以每天早晨起床后,用枸杞子5克、黑芝麻30克、红枣5个、大米50克,一起共煮成粥即可。枸杞又被称为明目子,和黑芝麻一样可治疗精血不足引起的头昏目花、视力减退,红枣补血养目,长时间喝这种粥既能消除眼疲劳症状,又能增强体质。

温水蜂蜜,懒人最佳排毒法

宅在家中,每天上午喝一杯蜂蜜水,促进新陈代谢。自制的蜂蜜水成分天然,温度适中。蜂蜜也是滋润人类身体的健康食物,它可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,有助于将体内积聚的废物排出。

午后小憩,享受“黄金半小时”

午睡半小时有利于养阳。中医认为,午时阳气最盛,阴气衰弱,是我们应该午睡让经气“合阳”的时候。

宅人在家最好饭后睡半小时,安稳休息可以帮助肠胃吸收营养,也能让脑力充分恢复。

下午进补,补中益气又健脾

享用一份高品质下午茶是宅人一天中最幸福的时刻。特别是在冬日,来份营养又温暖的“西洋参炖莲子”下午茶,既补中益气又健脾。

莲子补益脾胃的作用虽不是最强,但很持久,只要能坚持一段时间,补益的效果还是比较理想。西洋参有一定的凉性,不易上火,经常含几片或泡茶饮,可以缓缓地作用于脾胃,久之脾胃渐强,消化吸收能力变强。

晚间按摩,既解困乏又强身

宅人普遍都是比较缺乏运动的,运动比较少的人通常会有腹部僵硬、内脏温度低的情况,从而导致血压下降、代谢和内脏机能随之衰退。

通过摩擦按摩,可以有效提升腹部温度,促进内脏运动。按摩时手掌抵住腹部,沿着顺时针方向,以肚脐为圆心画圈按摩,直到腹部温度明显感到上升。这样坚持下来,身体会有明显的改善。

冬季运动健身“慢慢来”

平缓运动为宜

□记者 朱马仪

寒冬时节,适宜的体育锻炼不仅可以调养肺气,还有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。专家建议:冬季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,如滑雪、慢跑、徒步、自行车等户外运动,以及高温瑜伽、游泳、普拉提等室内项目。适当减少登山、球类运动,以防止运动量过大使免疫力降低,诱发感冒、肺炎等疾病。

慢跑

慢跑是一项理想的运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能,改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化。

跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消

耗,有助于减肥健美。对于老年人来说,跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,减少心肺功能衰老的现象,降低胆固醇,减少动脉硬化,有助于延年益寿。

徒步

徒步,坚持下来好处很多,会使人走出疲惫的状态,精神焕发。可以增加人体的心肺功能,增加骨骼、肌肉力量,控制体重。相对于其他健身运动来说,徒步应该是最容易实现的。

滑雪

滑雪是一项全身的运动,能够对神经系

统进行全方位的锻炼和提高。在给人带来速度享受的同时,也锻炼了平衡能力、协调能力和柔韧性。在滑雪的过程中,需要身体各个关节的配合才能完成。

因此,滑雪对于人体的头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等所有关节,都能起到比较良好的锻炼作用,激活僵硬的身体,使得身体的柔韧性增强,减掉多余的脂肪。

高温瑜伽

高温瑜伽一般都是在一间温度约38—42℃左右的练习房里进行。比人体温度略高的室内温度可令体温提升,加快血液循环,软化因缺少运动而变硬的肌肉和筋骨。这样,即使是缺少运动的身体也可以更轻易



完成不同的伸展动作不容易受伤。

练习高温瑜伽时短时间内身体会出很多汗,加快了人体新陈代谢,排出部分毒素。练习高温瑜伽以后,身体能够把充满氧气的新鲜血液输送到各个部位。除了有减肥作用,高温瑜伽还能够令体内腺体活动正常化。

WIFI致癌是真是假

专家:普通人群不必惊慌

近日,网上关于WiFi(一种无线网路通信技术)致癌的流言传的很凶。随着科技的发展,网络“无线化”已经融入智能型手机领域,无论在酒吧、咖啡厅、只要是人群聚集的场所,总能看到提供WIFI的标语。这种无线网络到底会不会致癌呢?相信很多人都迫切想知道答案。

专家解释,由无线路由器发射的WiFi无

线网络,功率不大,对人体并不会造成多大影响,且会随着距离渐渐衰减。WiFi对人体健康的影响一般都在安全范畴以内,不会影响到体内细胞。所以 WiFi致癌的说法并不可靠。

首先,无线上网的辐射大小主要取决于信号的功率,和无线路由器的带宽没有必然联系。带宽相当于你在同样的时间内表达的信息量大小,功率相当于你说话的时候的声

音大小。通信的带宽取决于许多因素,带宽大不意味着辐射一定大。最新的手机可以传输各种多媒体信息,产生的辐射反而在减小。

但是专家提醒孕妇、儿童应远离WIFI辐射区。孕妇和儿童使用手机时还是应当注意,因为胎儿和儿童颅骨、神经等未完全成熟,容易受到辐射影响。所以 WIFI致癌的说法并没有得到广泛认可,也没有上升

到令人担心的程度。科学界对于日常生活中的这一类辐射的基本看法依然是:“目前没有可信的证据可以证明微弱的射频信号会对人体健康产生影响”。

(朱马仪) **健康谣言粉碎机**

