

中牟播报 | 养生

■ 养生宝典

夏季养生四计

炎炎夏日,很多人会出现湿热上火、食欲不振、疲倦乏力、失眠心烦的症状。夏季如何养生?喝酸奶、吃玉米、贴墙站……这些日常生活中简单的饮食方式,简单的小动作,都能达到消暑降温、强健体魄的作用。

一、每天喝酸奶防夏季腹泻

夏季是胃肠道疾病的高发期,这是因为夏季天气炎热,食物容易变质,此外,夏天出汗多,人体抵抗力差,稍有不慎就会发生腹泻等胃肠道

疾病。

对付胃肠道疾病,最佳的方法就是酸奶。保证每天喝上200毫升酸奶,既能增加肠道有益菌群,提高抵抗力,又能补充蛋白质和钙。

二、煮玉米带胡须有助降血糖

很多办公室白领喜欢在早上煮上一条玉米当早餐,美味又方便。其实这是一个很好的饮食习惯,因为玉米可以增加肠道的蠕动。而煮玉米时如果能保留玉米胡须,则还可有预防糖尿病的功效。现在的人吃得太精细,糖尿病的发病率越来越高,玉米胡须有很好的降血糖的作用,煮进玉米里吃了可以预防糖尿病。另外,在夏天煮汤时还有

个小秘诀,就是在蔬菜清汤里放几段梅干菜梗,既开胃又消暑。

三、不要怕出汗

夏季我们经常在有空调的环境中待着,身体出的汗肯定不会太多,而出汗又是最好的排毒方式,而且还能加强新陈代谢。因此,现代人,尤其是办公室白领最需要的就是时不时地出点汗。

四、夏季锻炼可贴墙站

夏季养生,锻炼是重要的法

宝。由于夏季太阳猛烈,这个时候应该把室外锻炼改成室内锻炼,贴着墙壁站半小时,是锻炼身体的好方法。饭后贴墙站不仅能锻炼身体,还可以有效减肥哦!这是因为吃完饭的半小时,是血糖升高的时候,吃进去的饭很快会被吸收,转化为脂肪。若饭后坐着不动,脂肪就容易囤积在腰部和臀部。饭后贴墙站,热量都被站出去了,既能锻炼身体,又避免了脂肪的囤积,有效减肥。

■ 乐读怡性



美髯公

提示

一对夫妻路过首饰店,妻子说:“我脖子上光光的,什么也没有!”

丈夫说:“你难道还想脖子上长毛吗?”



二师兄:大哥悠着点儿

传票

同学接到一个骗子电话:您好,我是xx市中级人民法院,这里有一张您的传票。

同学转过头疑惑地对寝室同学说:船票?我们没订船票啊……



真亲啊

水祸

妻子对酗酒的丈夫很有意见。一天,她看到报上有一则新闻,便拿着报纸对丈夫说:“你看看,喝酒多么危险!报上说一年轻男子喝醉酒乘船掉下去淹死了。”丈夫忙说:“我看看——是水淹死的,这怎么能怪酒呢!”



变形金刚的头盔忘在这里了

过度

妻子:“我听说男人秃顶是因为用脑过度,是这样吗?”

丈夫:“是呀!你们女人整天喋喋不休,用嘴过度,所

以也都不长胡子。”

应变

我面相长得显小,都快结婚了,有人还以为我在读高一,跟男友租了房子,一周末上午,有个快递小伙来敲门,我给他开门之后礼貌地说了句:“你好,有什么事吗?”感觉他愣了几秒钟,然后突然来了句:“额,你家大人在吗?”我直接对男友喊:“爸,有人找你……”

包纸

话说现在很多人都把“子”说成“纸”,一女同学经常这样卖萌,于是有一天,该女感冒后在图书馆看书,纸巾用完了,发短信给室友说:“过来的时候带两包纸。”不一会儿室友过来了,手里拿着两个包子……

问题

爸爸:有时候,一个愚蠢的人提出的问题,会使聪明的人回答不出来。小明你想想,有没有遇到过这冲情况。

儿子:爸爸,您的这个问题我回答不出来。

■ 日常提醒

硬板床,保健床

平均而言,我们一生有1/3的时间是在床上度过。睡眠质量高低与使用的床垫是否能给人舒适感有重要关系,而舒适感与身体相关肌肉是否能得到充分放松有关。硬板床究竟能够给身体带来怎样的体验呢?

硬板床保健康

根据人体构造,脊柱是人体的中轴和“大梁”。当人体平卧时,体重由头、颈、臀、下肢及足跟共同分担,腰椎段受力大大减轻。如果睡软床,人躺下床垫就会变形,尤其是仰睡,会增加腰椎的生理弯曲度,影响骨骼和肌肉的发育,长期下去,脊柱周围韧带和椎间各关节负荷过重,会引起腰部下沉,劳损,椎间盘突出等。

此外,常睡硬板床,还能增强皮肤功能,且通过对皮肤的刺激,改善肝肾胃肠等脏器功能,防治便秘、肠癌、脑出血等多种脏腑疾患,同时还能防止脊柱弯曲,帮助纠正白天造成的脊柱“不正”,防青少年驼背等保健功效。

硬板床的硬度有讲究

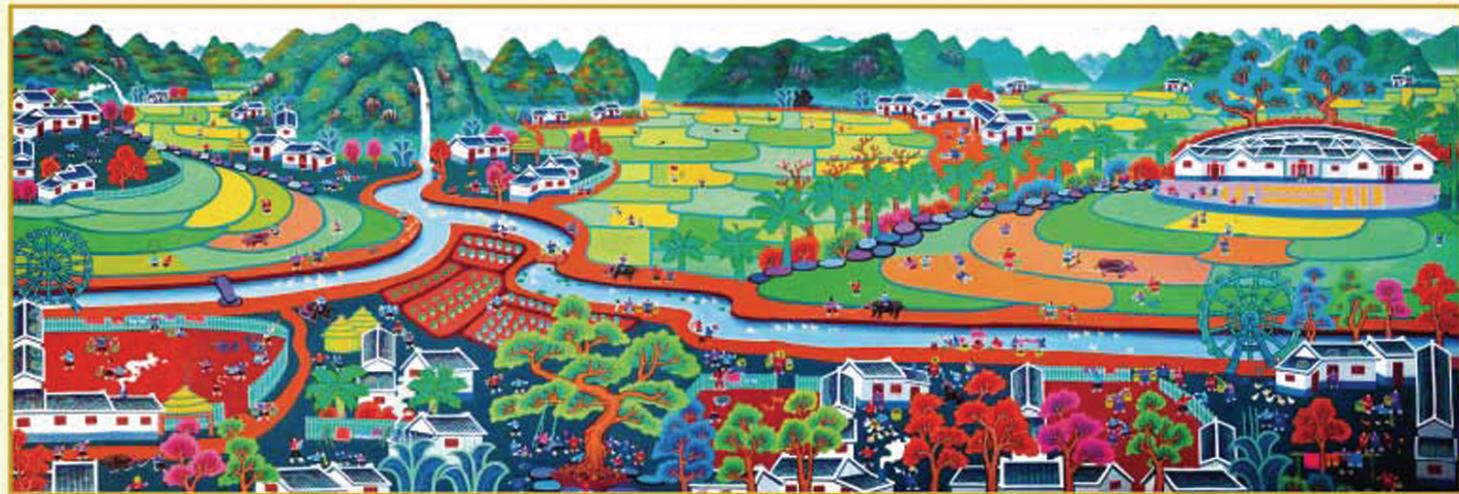
我们提倡睡硬床板指的是一味盲目地睡木板床,而是指床垫不能选太软的,要有

适当的硬度。理想的床应当硬度适中,以在木板床上铺垫约10厘米厚的棉垫的软硬度为最佳。这样厚的棉垫能适应人体表面曲线的需要,保持脊椎的正直和正常的生理弧度,对睡眠和健康都有益处。

选择适合自己的床

要知道你的床适不适合自己的身体,自测一下就知道。上好的床有两个标准:第一,无论处于哪种睡眠姿势,脊柱都能保持平直舒展。第二,床与身体接触面的压力分散,以求平均。此外选床时,还要注意其高度。床铺的高度一般40~50厘米为好,即略高于就寝者膝盖,这样方便人们上下床。且床铺宜稍宽大,其长度比就寝者长20~30厘米,宽度比就寝者宽30~40厘米,这样睡觉时可以伸缩活动,筋骨舒展,有利气血流通,消除疲劳。

本版稿件由邢昊冉辑录



中国网络电视台制 广东龙门 钟永廉作

圆梦中国 满园春

讲文明树新风

中国精神 中国文化 中国形象