

养生进补,你的选择可能都错了

“朱医生,我每天吃一根海参,能不能提高免疫力?”“朱医生,我每天一根冬虫夏草,免疫力不会差吧?”“朱医生,你说我深海鱼油奥米茄3能吃吗?”

以上这些是门诊中我被问得最多的问题,但这些患者往往都有一个通病,天天挖空心思吃着粗粮,啃着水果,囤着大量的保健品,却忽视了一天三顿的饭菜。事实上,最普通的饭和菜恰恰才是人体最佳的补品。

养生勿舍本逐末

俗话说“人是铁,饭是钢”,普通的家常饭菜虽不起眼,却是人体健康的基石。很多养生节目都宣传某某食品、某某药品富含人体必需的营养素,多吃能增强免疫

力、改善体质。话虽没错,但老百姓都在盲目执行,今天说红枣好就每天吃红枣,明天说菊花佳就天天泡菊花。也不管体质如何,脾胃功能是否合适,只要保健品含有对人体有益的成分,那就拼命往肚子里塞就是了。但各位是否想过,如果保健品是人体必不可少的东西,那我们的祖先是怎么繁衍生息到今天?答案其实很明显,补品并非是“必需品”。

那补品不是必需品,什么才是呢?在我看来,人体健康最基本的“必需品”是“一日三餐”。一日三餐是健康之“本”,补品是养生之“末”!

进补还需分清体质

举个大家都能听懂的例子,一个

人的健康是建立在一日三餐的基础上的,如果把人体的正常机能比喻成“灶台”,那一日三餐就是锅里的饭菜。

身体不好的人大致有两种情况,第一种就是灶台下面煤气太小,火开不大,所有锅里的饭菜都煮不熟,天天吃“夹生饭”,身体肯定养不好。所以这一部分人需要增加煤气的量,火开大了,饭菜都熟了,那么身体就会恢复健康。这里的煤气就是补品,补品实质上是给人体添加火力的。所以这一类人吃了适当的补品后能增强免疫获得健康。

第二种情况是煤气火力正常,而锅里的饭菜不足,或者饭菜的质量不好,或者比例不佳所造成的身体不健

康。这类人吃了补品后加大了煤气的火力,非但没有改善体质反而把锅里的饭菜烧焦了。正确的做法是调整锅里饭菜的品种和质量以及搭配比例,而不能一味地吃补品。这也是为什么老法说“小孩子是不能吃人参的,小孩吃了人参身体要僵掉”的道理。这一类人不缺煤气,盲目地加大煤气等于一把火把健康给烧坏了。

所以同样是养生,手段却是天壤之别。

我的建议是,把每天的一日三餐吃好了,吃规律了,吃合理了,哪怕不吃补品,体质也会逐渐变好。

上海市中医医院肿瘤五科主任医师 朱为康



力量训练如何选脚上的鞋



所谓“术业有专攻”,鞋也一样,不同运动项目对于鞋的功能需求有一定差异。力量训练最核心的是4个复合动作,也就是老百姓俗称的“推拉蹲举”——卧推、硬拉、深蹲和推举。这些动作除了卧推,都是要从地面传递力量,因此一双合适的鞋子必不可少。北京体育大学竞技体育学院重竞技教研室副教授鲍克表示,适合的鞋子确实有助于提高运动表现,减少运动损伤发生,而适宜进行力量训练的鞋应具备以下特点:

鞋底要硬。鲍克介绍,适合力量训练的鞋讲究稳定性,因此最好选择弹性较小、鞋底较硬的鞋子,鞋后帮也要硬一点。同时,还要具备较好的包裹性,这样能使足跟两侧牢靠,防止运动时脚在鞋里晃动,增加稳定性,保护踝关节;鞋中底有较好的抗旋转功能,鞋底的中前部也不能太软。

鞋跟要平。与跑步适合穿高后跟的运动鞋不同,进行举重、

深蹲等训练时,最好选择平底鞋,如果鞋跟太高,容易让身体失去平衡。此外,如果过于依赖鞋跟的辅助,对训练效果的提升也有限。

鞋子要重。进行力量训练时,除了自身体重外,还有一些器械的重量,因此穿的运动鞋最好稍微重一点、材料耐用性强一些。鲍克提醒,进行力量运动时最好不要穿跑鞋,跑鞋的面料大多是网状的,脚趾会在鞋内游动,可能受伤。

防滑性好。力量训练冲击力大,防止脚底打滑非常重要。鲍克说:“我建议选择牛筋底的鞋,像专业的羽毛球鞋基本都是牛筋底的。这种材质防滑性、抓地力都比较好,很适合力量训练。”

最后鲍克表示,对于运动需求不高的普通人,可选择鞋底纹路最复杂的多功能综合训练鞋,可适用于走、跑、跳、投、球类、操舞等多种运动。但鞋子并非越贵越好,应当根据个人的运动需求,参照上述指标理性选购。

北钢

发呆,被很多人视为比较消极的词汇,代表偷懒、虚度光阴。然而在当下的韩国,发呆却成为了一种治愈心灵的妙方。

一家位于首尔森林公园附近的咖啡厅有着独特规定。在这里,不能聊天说话,必须保持手机静音,不能穿鞋进去;即便和熟人同去,也必须分开就座。唯一可以做的就是面对落地窗,躺靠在懒人沙发上,眺望窗外郁郁葱葱的森林,一边喝茶一边放空自己。这家咖啡厅的职员表示,“本来我们觉得这不会被特别多人接受,但随着疫情常态化,人们对放空的概念更加熟悉,越来越多的人对这里感兴趣。咖啡厅每天的预约都爆满,因为你很难在韩国找到一个可以完全放空发呆,什么都不用做的空间。”

其实早在2014年,“发呆”一词就开始在韩国流行开来。当年,首尔举办了首届发呆大赛。在两个小时里,所有参赛选手不玩手机、不聊天、不听音乐,放空自己享受发呆。主办单位表示,现代人缺乏时间休息,所以举办了这场比赛,让国民的大脑能休息一下。该赛事一直延续至今,并被推广至全国各地。

田野

压力太大?韩国流行发呆放松法



『白眉大侠』可能是病 眉毛或可提示健康问题

古人将形似柳叶的眉毛称作柳叶眉,用来形容女子的清秀温婉、美丽优雅,如前蜀韦庄《女冠子》词:“依旧桃花面,频低柳叶眉”。事实上,眉毛不仅能展现人的容貌气质,还是健康的晴雨表,透过眉毛,我们人体的一些病症也能反映出来。

眉毛长在眼睛的上方,并不仅仅是为了好看,实际上眉毛也是眼睛的一道屏障,当脸上出汗或被雨淋了之后,它能把汗水和雨水挡住,防止流入眼睛、刺激眼睛,也能阻挡眼睛上方落下来的尘土和异物,对眼睛有保护作用。

在临床上,眉毛的一些变化暗示着身体的状态,甚至可以反映某些病变。医生通过观察眉毛可以辅助发现、诊断某些疾病。

如甲状腺机能减退、脑垂体前叶功能减退症患者,眉毛的外侧会表现为局部脱落;有白癜风的人,眉毛的根毛首先变白;斑秃的病人,眉毛常在一夜之间突然脱落。

中医认为,多气多血的地方毛多,所以从眉毛可以看出人的气血虚实。医学典籍中有著:“美眉者,足太阳之脉血气多;恶眉者,血气少也。”所谓恶眉,即眉毛无华彩而枯落。

因此,眉毛长粗、浓密、润泽,体现了血气旺盛;反之,眉毛稀疏、细淡、枯脱,则反映气血不足。

章帆

清理油烟机有妙招

抽油烟机上都带有一个废油盒,很难清洗,给大家介绍两种方法。

在干净的油盒里先放点水再装到抽油烟机上,这样废油就能够直接滴在水上。等到废油盒快满时拿下来清理,此时只有少量油粘到油盒上。只需要用洗涤剂稍微一擦一冲,油盒就干净如初

了。

将废油盒用洗涤剂清洗干净,并擦干后,先在盒底及四周壁均匀地涂上一层肥皂,贴上一张塑料薄膜,抹平。然后再将盒装到抽油烟机上,待油滴满后,轻轻倒掉废油,撕去薄膜,重新按上述方法,重新贴上一张新的薄膜即可。

良融

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com