需要重点美照

生活中,养生达人们热衷于养肝肾、补气血等,对肝肾、血管、双脚等脏器、部位的保养尤其重视,而对于头皮、后背、臀部等部位却很少关照。其实,在养生专家们看来,这些"养生死角"需要格外留意。

头皮:比脸皮更怕老

很多人也许不知道,头皮比脸皮还怕老。专家表示,现代人脱发、秃头问题普遍,跟头皮养护缺失有很大关

专家提醒,日常生活中,经常用过热的水洗头、频繁烫发染发、洗头时用指甲挠等,都会严重损害头皮。此外,很多人喜欢长期用同一款洗发水,也会伤害头皮。因为去屑洗发水或多或少都有去脂抑菌的作用,用久了头皮难免会产生抵抗性。很多人还喜欢用护发素护理头发,但如果做不到冲洗干净的话,剩余的护发素会残留黏附在头发上,更容易让头发沾上灰尘,时间久了也会堵塞毛囊。

后背:养背比养脸更美容

后背也是很多人经常忽视的地方。中医认为,背为阳,腹为阴。人体背部分布着很多运行气血、联络脏腑的穴位,经常刺激这些穴位可以起到振奋阳气、调和气血、恢复脏腑功能的作用。对于女士而言,养背比养脸更美容。

俗话说:背薄一寸,寿长十年;背厚一厘米,人显老三岁。专家表示,日常生活中,久坐、不运动、低头玩手机等不良习惯让我们的背部不堪重负,驼背、酸痛、老态等也会找上门来。想要养背,可以经常按摩、晒背。按摩时,可以请家人先将双手搓热后,置于后背部,从上而下缓慢用力按摩背部,以局部皮肤发热发红为度,每次推按约100次,每晚一次或早晚各一次。

晒背四季皆宜,一般可选择中午时段在太阳下晒1小时左右。如在夏季炎热天气,则宜在早上9点之前晒背。

臀部:很多健康问题和臀有关

很多人在"面子工程"上下苦功夫, 却往往忽视了臀部的保养。

专家介绍,现代人经常久坐,导致 臀部脂肪堆积增加,血液循环不畅等, 从而会影响到骨盆、腰椎等部位的健 康。此外,如果臀肌无力,下肢的稳定 性变差,髋部、脚踝等稳定性也会受影响。

养护臀部,除了避免久坐外,还应加强臀肌的锻炼。平时可以练习跪式后踢腿:一条腿跪立,大腿与地面平行,双手支撑地面,另一条腿向后上方举,尽可能抬高。让臀部肌肉收缩,保持10秒后放松,重复5—10次后换另一条腿做。

杨希川

夜观战世界杯伤的脑 这样补回来



近日,啤酒、零食、大屏投影仪……不少球迷都为熬夜观战世界杯做足了功课。看球赛很过瘾,但熬夜不仅伤身还伤脑,其对神经系统的杀伤力也不可小觑。

北京应急总医院神经内科主任周卫东给大家介绍一下熬夜对神经系统带来的伤害,以及缓解熬夜伤害的一些小方法、小妙招,快拿小本本记下来。

除了记性差,熬夜还能诱发中风

周卫东主任说,熬夜对大脑的危害包括记忆减退、头痛、诱发脑中风等。正常来说,人的交感神经应该是夜间休息,白天兴奋,来支持人一天的工作。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋,所谓一张一弛,熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了。大脑在睡眠中修复负责记忆的细胞,如果得不到充分的休息,这部分细胞就会损失得越来越多,导致记忆力下降。熬夜时,意味着人体负责工作的神经在加班,神经系统疲劳的后果就是消极怠工,让身体出现注意力不集中、反应迟钝,甚至头痛、失眠。

●记忆减退

长期熬夜会使脑细胞和神经细胞疲劳,影响正常的脑功能和神经功能。在早期阶段会出现记忆减退的症状,还会出现反应迟钝、思维迟钝、疲劳等表现。

●头痛

长时间熬夜会使脑细胞的兴奋和睡眠调节异常,在休息期间一些细胞功能处于抑制状态,在兴奋期间一些细胞高度兴奋,两个细胞的联合作用会导致头痛。

●诱发脑中风

长期熬夜可能会导致脑细胞疲劳损伤,增加脑动脉硬化的风险,并对大脑的血液循环和神经功能造成不利影响。易引起局部脑组织缺血缺氧,缺血性中风或脑动脉破裂出血,发生脑中风。建议规律作息,可避免以上症状的发生。

吃点夜宵可以,咖啡啤酒别碰

对于真球迷来说,观看世界杯熬夜是注定的了。那么如何将熬夜带来的伤害降到最低呢?周卫东主任介绍,把握好这七个细节:

●小睡一会儿

一定要保持睡眠的节律,睡得晚起得也要晚。如果中途犯困,小睡 20-40 分钟也可以明显降低疲劳感。

●吃点夜宵

饥饿的状态会影响后续睡眠质量,所以可以适当吃一些夜宵,选择清淡的食物,例如蔬菜、牛奶、水果。不过在睡前两小时就应该停止进食,感到饥饿的话可以喝少量的热牛奶,有助于睡眠。

●别喝咖啡

很多人选择用咖啡和茶来提神,但这会严重影响 熬夜后的睡眠质量。大量饮用咖啡还可能麻痹神经, 造成过度疲劳。

●定时起身

如果感到困意,可以适当进行运动唤醒身体,但 千万不要剧烈运动,久坐会给人体带来诸多伤害,每 隔半小时尽量起身一次。

●不要喝酒

有可能破坏睡眠的结构与深度,尽管有些人认为喝酒入睡更快,但同时,喝酒会让人更快醒来。酒精对睡眠的坏处远远大于它的好处。

●保持光源

将灯光调整到明亮但不刺眼的程度,减少眼睛的压力。连续用眼45分钟后应休息5分钟。

●别乱吃药

服用安眠药前应咨询医生,同时不建议长期服用,其会对大脑的认知功能产生负面影响,增加痴呆风险,褪黑素则只对需要调整睡眠节律的人群有效,长期服用也会影响内分泌。

恢复元气,离不开这七招

熬夜后如何补救身体呢?周卫东主任给出七点建议:

●补觉有讲究

如果熬夜时间不长,就不建议懒床,可采取上午或者中午以打盹方式补觉,通常睡眠也不需要太长。如果前一晚大部分时间都在熬夜,建议第二天上午充分补觉,为了不影响晚间睡眠,午饭后就不要再补觉了

●早餐要吃好

熬夜后吃顿早餐很重要。早上适当进食,可以改善情绪,提高认知能力。奶、燕麦、豆类、水果,可以吃得丰富些,但不要吃甜食,过多糖可让人白天更疲惫。

●补充维生素

适当补充维A、维B可以保护视神经,缓解视疲劳。熬夜后可适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等食物。

●缓解眼疲劳

熬夜后可在空闲休息时做一做眼保健操,也可使 用人工泪液(一种滴眼液)来缓解视觉疲劳。

●限制盐摄入

摄入钠太多,肾来不及排出,身体会吸收水分来维持渗透压,于是引起水肿。所以一定控制盐的摄取量和含钠高的零食。多吃含钾的食物,多吃含钾丰富的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等,有助于体内多余钠的排出,缓解水肿。

●保持正确坐姿

头颈身体直立向前,上臂和肘部贴近身体,腰靠椅背,建议增加腰枕靠垫,脚平放于地面。

●锻炼腰背肌肉

平时腰不疼的时候可以做一做臀桥,即用双足、双肘和后肩部来支撑抬起腰和臀部,再缓缓放下,每天可做20至30个动作。

端木勤浩 莫鹏