

室温 20℃益睡眠 饭菜 37℃好消化 洗脸 30℃最清洁

最佳温度有助长寿

经过千百万年的进化,人类已经训练出“以不变应万变”的体温调节系统,从而在多变自然界中存活下来,繁衍生息。为了能更健康、更长寿地生活,古今中外的研究者们对“人类活动的最佳温度”进行过无数次探索和思考,牢记住一套“最佳温度表”,将有助您延年益寿。

最佳体温:37℃。人体正常体温是37℃,但会有波动,幅度不超过1℃。一般来说,清晨时体温最低,午后达到最高。体温还会受多种因素影响,如女性会在排卵后体温升高,一直持续至下次月经前,这与性激素分泌有关;老人因新陈代谢减慢,体温会偏低,因此要注意保暖;精神紧张、情绪激动时,体温最多会升高2℃,此时可试着静坐,体温自然会降下来。

最佳室温:20℃。广西巴马瑶族自治县是世界卫生组织推崇的长寿之乡,那里的年平均气温就是20℃左右,可见这个温度利于长寿。当室温低于4℃,人会感到寒冷;室温超过35℃,心跳就会加快,血液循环加速,容易头昏脑涨、昏昏欲睡。最佳睡眠室温也是20℃左右。室温在24℃以上,睡眠变浅,翻身、蹬被子的次数会增多。室温在18℃以下,人不容易深度睡眠。冬夏两季恒定室温有些困难,但应尽量做到冬天室温不低于16℃,夏天在25℃~27℃就好。

最佳吃饭温度:35℃~50℃。口腔唾液酶存在的最佳温度是37℃,吃过热的食物会破坏它,不利于消化。另外,食道黏膜非常娇嫩,最高耐受50℃~60℃食物,过热就会损伤黏膜,久而久之诱发癌变。吃寒食则会使胃肠血管迅速收缩,影响食物的消化吸收,诱发慢性胃痛、腹泻、营养不良等。我国古代名医孙思邈在《千金方》中指出:“热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿。”就是说进食应选择适当温度,热食不能烫嘴唇,冷食不要冻得牙酸疼。

最佳饮水温度:18℃~45℃。研究证实,长期喝烫水会损伤口腔黏膜、牙釉质、咽喉,增加食管癌发病率。英国《每日邮报》曾刊登国际多项权威研究指出,茶水温度高于68.8℃即算热茶,长期饮用会增加8倍食道癌风险。即使在冬天,人们也不要喝超过50℃的水。饮品

的营养价值、口感也和温度有关。冲蜂蜜水的最佳温度是50℃,太烫会损害营养;红葡萄酒18℃左右喝口感好;牛奶不宜高温久煮,60℃~70℃就可杀菌,最好冷却后喝。

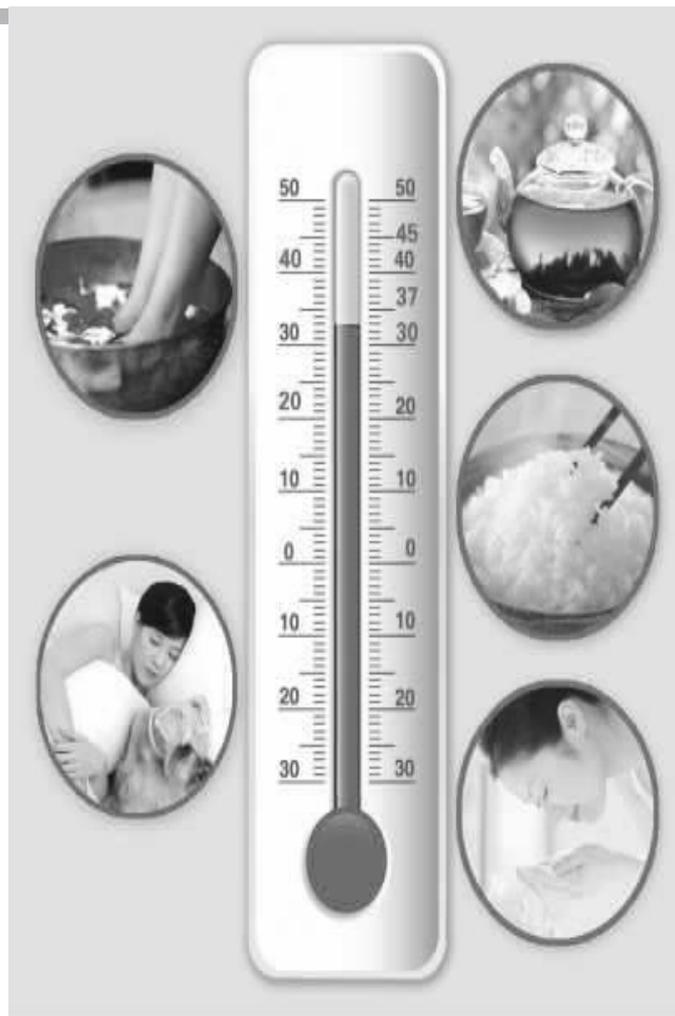
最佳洗澡温度:35℃~40℃。澳大利亚一项研究指出,男女洗澡温度有所不同,男人怕热,女人怕冷。因此,女人要比男人更常洗热水澡。用感觉略烫的39℃水洗澡就很适宜,有助清洁皮肤,增强新陈代谢,消除疲劳。水温过高会破坏皮肤保护层,降低皮肤对细菌的抵抗力。男性不宜频繁洗热水澡或蒸桑拿,高温会破坏精子生长环境,以每周一次,每次15~20分钟为宜。很多人还推崇冷水澡,可增强心肺功能和免疫力,但水温不宜低于20℃左右,尤其是身体虚弱的老人、小孩儿,以及在经期的女性。

最佳泡脚温度:38℃~45℃。俗话说,“热水洗脚,如吃补药”。脚部温度是人体中最低的,因此泡脚水可以稍热一点,可促使足部和下肢血管扩张,缓解疲劳,利于睡眠。女性往往体质偏寒,水温还可稍热一些。但也不要一味用特别热的水烫脚,应以40℃左右为宜,尤其是糖尿病患者,洗脚水温不要超过37℃。

最佳洗脸温度:20℃~38℃。非油性皮肤和混合肤质的人可用高于30℃的温水洗脸,有温热感不觉得烫即可,不仅可以洗去浮尘,还可使毛孔张开,利于深层清洁。水温过热,面部皮肤就容易发干,出现细纹。水温低于20℃,虽对皮肤有收敛作用,使人精神振奋,但会引起皮肤血管收缩,肤色变得苍白,弹性减弱。

最佳洗头温度:36℃~40℃。英国一项调查发现,洗头水温越接近体温越好,以36℃~40℃为最佳。中医认为“头为诸阳之会”,用太热的水洗头会加速血液流动,造成头脑昏昏沉沉,还会把头皮油脂洗掉,导致发丝失去光泽、头皮发痒。冷水刺激则会造头皮毛孔和血管收缩,影响大脑供血供氧,使血压升高。长期用冷水洗头还会导致气血不畅,容易头痛。

最佳刷牙温度:35℃。35℃左右的温水对口腔有保护作用,不会给牙齿曝冷曝热的刺激,可以避免牙龈出血、牙神经痉挛的发生。(据《生命时报》)



怎么散步效果最好

大步流星 由西向东 一个人走

清晨,起床后到公园里慢跑一会儿,舒展一下筋骨;傍晚,饭后到楼下散步,帮助消化。然而,有时活动量虽然够了,但依旧觉得健身效果没那么明显。近日,由东京京都老人医疗中心院长折茂肇编著的《不生病人的思维方式》一书教你如何锻炼更有效。

大步流星。散步时,要注意以下四点:1.挺胸,眼睛直视前方;2.两臂用力前后摆动,充分活动上肢;3.迈腿的幅度要稍大些;4.跑步的话不宜太快,应略高于散步的速度,以感觉身心轻松的程度为宜。

由西向东。晨练的一大目的就是沐浴清晨的阳光,利用早晨柔和的紫外线来合成维生素D,从而强壮骨骼。不论是散步还是跑步,最好都要由西向东或由东向西,沿着太阳运行轨道的方向,人与大自然的节奏合拍,养生效果最好。需要提醒的是,迎着阳光锻炼时,切忌直视太阳,如果感到刺眼可以戴个墨镜或遮阳帽。

一个人走。不少人喜欢邀上三五好友,大家一起散步,途中说说笑笑,排解锻炼过程中的寂寞。其实,锻炼过程中说话容易分散心思,还会为配合彼此的步伐而打乱自己的节奏,达不到应有的保健效果。尤其是老年人,心肺功能下降,呼吸系统比不上年轻人,边运动边说话很容易疲劳、上气不接下气。一个人锻炼可以心无旁骛,专心致志踏出每一步,健身效果更好。若能在沿途风景好的地方散步,人也会倍添精神,不会感觉寂寞。

午饭后静坐,晚饭后慢走。午饭后不适宜运动,否则下肢耗氧量增加,消化系统的血流量减少,容易出现胃痛、消化不良、头晕、头痛等情况。因此,午饭后应该适当静坐,闭目养神10~30分钟,有午休习惯的人还可以小睡一会儿,时间以20分钟为宜。与之相反的是,晚饭后要适当锻炼。不少家庭晚餐都比较丰盛,尤其是老年人,入睡前经常还未将高热量食物充分消化,容易导致积食。因此,晚饭后先休息10分钟,然后到户外散步20分钟左右,可促进胃肠蠕动,有助于消化吸收。还可以边走边用手在腹部画圈按摩,促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环。(据《生命时报》)

如何从头发来看亚健康



头发稀疏:可能是甲状腺分泌过多或过少的迹象。甲状腺所分泌的激素调节体内的代谢活动,其中包括头发的生长。如果甲状腺的状况引起了蛋白质代谢紊乱的话,就会导致脱发和头发稀疏。饮食结构不良或由于暴饮暴食引发的营养不良也可能导致头发稀疏。

脱发:可能存在缺铁现象。由于身体的自然循环更替,我们每天都会掉40~100根头发。但是,如果您发现脱发速度在加快的话,就要查一查是不是体内轻微缺铁了。

头发松软或干燥:缺少水分。健康的头发是相互分开伸展的,但如果饮食不当,每个头发毛囊在分子结构上就不能更好地保持水分。此时可多吃些有益健康的脂类,如青花鱼和鲑鱼,它们所含的脂肪酸,有助于头发的保湿。

头发缺乏光泽:缺少维生素B。头发失去光泽,通常是由于缺乏使油脂有效发挥作用的关键性物质维生素B。可试着补充一些维生素B。含维生素B较多的食物有动物肝脏、豆类和糙米等。(据北青网)

