

让你一冬不生病的秘诀



寒冷的冬季,感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病高发,如何有效预防是很多人关心的问题。今天,我们就告诉你这个今冬不生

饮食篇

喝热饮。刊登于美国《鼻科学》杂志上的一项研究指出,常喝热饮可预防感冒,还能减轻感冒引起的不适。究其原因,美国威斯康星大学综合医学系主任大卫·拉科尔教授指出,热饮散发出的气味和水蒸气,能刺激唾液和其他黏液产生,从而缓解呼吸道干燥,增强抗病能力。冬日热饮宜选绿茶、红茶、柠檬水、鸡汤等,可以趁热饮比较烫时,把鼻子伸到距离热饮一拳左右的地方保持呼吸,待不烫口时将其喝掉,这样做可以加强抗病毒和细菌的功效。

喝绿茶。德国研究表明,绿茶中含有的茶多酚能破坏和抑制流感病毒,预防人体感染。美国研究也发现,参与实验者服用绿茶提取成分后,患流感的概率降低 23%,即使感染,病程也会缩减 36%。中国中医科学院养生专家杨力教授建议,绿茶微寒,冬日喝不宜过浓,易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮,有助降火,但胃寒者最好少喝。

多吃姜。台湾研究发现,鲜姜中所含成分可抑制附着于呼吸道

细胞上的病毒,能削减其复制能力,从而预防呼吸系统疾病。杨力指出,冬日感冒多为风寒感冒,生姜性温,有解表散寒的作用,可以熬姜汤喝,也可以炒菜吃。需要提醒的是,熬姜汤时最好去皮,这样其辛温解表的效果更好,而炒菜时最好不要去皮,利于保持生姜的药性。

少喝酒。很多人觉得冬天喝点酒,身体“暖和”了就不爱感冒。而最新研究表明,大量饮酒可能触发大量细胞因子,引起炎症和发烧。沈雁英表示,饮酒后皮肤血管会发生扩张,血液循环加快,体内大量热量通过皮肤散失,不仅不能御寒,反而容易感冒。因此,酒还是少喝为妙。

生活篇

接种疫苗。美国范德堡大学预防医学系教授比尔·沙夫纳博士表示,预防流感最好的办法是接种疫苗,疫苗能激发机体产生抗体,免受病毒侵扰。沈雁英提醒,流感病毒每年都可能发生变异,最好每年都接种疫苗。一般来说,接种两周后人体才会产生抗体,所以要在流感流行前进行接种。

保湿。冬天天气干燥,再加上暖气或空调的影响,室内湿度往往不够。美国专家指出,当室内空气湿度低于 40%时,呼吸道过于干

燥,其抗菌性也会随之减弱,一旦有灰尘、细菌等附着在上面,很容易诱发呼吸系统疾病。而且,流感病毒喜欢干燥的环境,在干燥环境中繁殖速度更快。因此,冬天时家里最好各个湿度计,湿度过低时打开加湿器或用湿拖把拖地,保持室内湿度在 40%~60%。

晒太阳。美国耶鲁大学医学院研究发现,常晒太阳有助于预防流感和感冒,这是因为晒太阳利于体内保持较高的维生素 D 水平,可减少一半感染呼吸系统疾病的风险。沈雁英建议,成人每天日晒时间以 30 分钟~1 小时为宜,上午 10 时~下午 4 时是晒太阳的最佳时间段。水产品、奶制品、蛋类、蘑菇等食物富含维生素 D,也可适当多吃一些。

运动篇

适度运动。美国阿巴拉契亚州立大学研究发现,任何运动都有预防感冒的作用。韩国研究也发现,运动能刺激肾上腺素分泌,使感冒风险降低 27%。沈雁英表示,冬季气温较低,热身活动尤为重要,时间可延长到 10 分钟~15 分钟,如果热身不充分,容易造成肌肉拉伤和关节扭伤。杨力指出,中医讲“冬三月,此为闭藏”,运动应适量、轻微,感觉身体微微发热即可,不要运动过量、大汗淋漓,以防伤气,反倒给病毒和细菌乘虚而入的机会。走路、瑜伽、太极拳等运动更适合冬天进行。

练瑜伽。日本研究发现,练习瑜伽可以提高人的免疫功能,轻微的拉伸动作有助于预防感冒、流感、肺炎等疾病,还能缓解感冒导致的肌肉酸痛和鼻窦炎等症状。练习瑜伽时,最好穿质地柔软,上衣紧、下衣松的瑜伽服,在地上铺上瑜伽垫,动作不必苛求一定做到位,循序渐进,以免扭伤。

(据《生命时报》)

男性裸睡好处多

人是要呼吸的,皮肤当然也是要呼吸,所以皮肤在经历了一天的包裹后如果能够适当打开,对身体也是有一定的好处的。时代在进步,人们的观念也在一步步开放,越来越多的情侣能够接受对方裸睡,他们觉得这也是一种放松的方法。那么,男人们裸睡又有哪些好处呢?

保护私处

私处喜欢处于一个宽松干燥的环境,而穿内裤睡觉会使阴囊的温度升高,导致精子生成和发育障碍,降低男性的性能力。如果内裤过紧,还会给生殖器造成压迫感,引起功能障碍。

增强性欲

裸睡能够让睾丸处于放松状态,也能达到精子最适宜的温度,这样就会让精子的活力增加,精子活力强,能增强男性的性欲。

避免生殖器感染

洗完澡穿上内裤,身上的水渍还没完全干,这时内裤吸收了身上的水渍,而细菌容易在潮湿的环境中快速繁殖,从而延伸到生殖器,引起感染。而裸睡则可增强皮脂腺和汗腺的分泌,有利于皮肤的排泄和散热,降低感染的风险。

有效治疗心理障碍

对于有功能障碍的男性而言,裸睡是再适合不过了。很多功能障碍源自心理紧张,自卑,一旦男性把自己的身体裸露给自己的另一半,在性生活中更轻松自在,心理的自卑感随即消失。

使情侣更亲密

身体是最能引起性欲的,男性裸睡会让对方产生性冲动,使双方关系更亲密,有利于夫妻感情的维持。

现在的很多夫妻在心理上是接受对方裸睡的习惯的,裸睡有如此多的好处,而且从多个方面有利于男性身体的健康,但是对于裸睡也有一定的要求,床单一定要以柔软透气的面料为主,要常清洗,避免细菌感染。

(据 39 健康网)

河南手机报 信阳版

政务早报 民生晚报

拿出手机 快来订阅吧!

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;
联通用户发送短信406至1065885即可开通;
电信用户发送短信406至106592066即可开通。