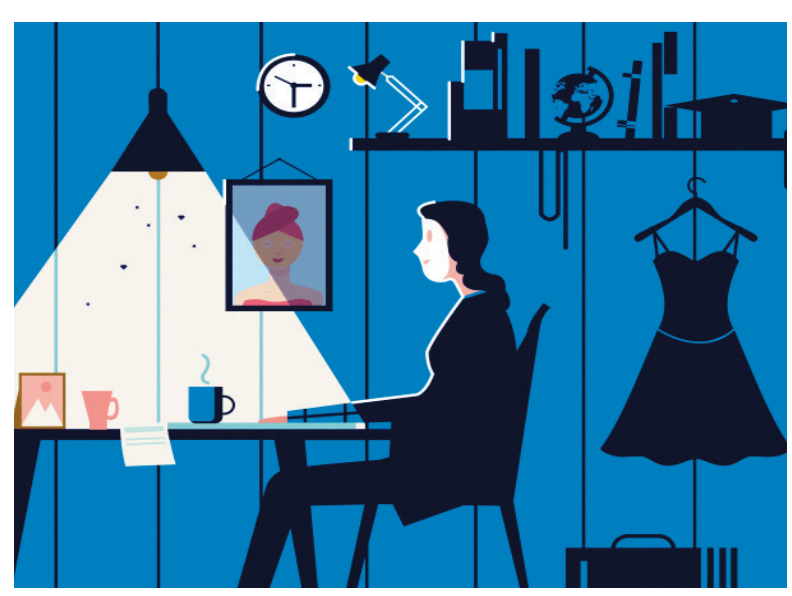


蹦迪戴护膝、啤酒泡枸杞、熬夜之后敷面膜

所谓 朋克养生 并非健康之道

左手举着高脚杯,右手拿着保温杯,熬最久的夜,敷最贵的面膜;今天烧烤撸串,明天果蔬沙拉,这种一边损害健康一边养生保健的生活方式,被网友称为“朋克养生”。

近年来,朋克养生在不少年轻人中流行开来。炸鸡配红茶、可乐放党参、蹦迪戴护膝、啤酒加枸杞,种种看起来拧巴的行为背后,真实反映了年轻人矛盾复杂的心态。既想随心所欲、尽情享受,又想无病无恙、健康康康。鱼和熊掌如何兼得?朋克养生的出现,貌似提供了一个两全其美的解决方案。



能加重肝负担。专家提醒,不乱吃药、不滥用保健品是保护身体最基本也是最重要的方法。如此看来,朋克养生很可能赔了健康又伤了钱包,实在不是养生的正确打开方式!

年轻人要学习的必修课。最简单有效的养生方法就是培养健康的生活方式,尽量规律作息,不熬夜追剧刷手机,不暴饮暴食喝大酒,坚持一段时间养成习惯,会发现健康就在我们身边。

养生杂谈

真的两全其美吗?健康不是数学题,一正一负可以相互抵消。肆意伤害身体后再进行补救,无异于亡羊补牢,不仅收效甚微,甚至可能适得其反。就拿经常熬夜来说,有研究表明,不仅会让记忆力下降、注意力难以集中,还会造成免疫功能下降,引发肥胖、诱发心脑血管疾病,这岂是敷几片面膜就能弥补的?从这个角度看,熬夜敷面膜式的朋克养生并非健康之道,只是寻求自我安慰罢了。

与此同时,白天学习工作积累的压力如果找不到合适的途径宣泄,容易让人选择报复性熬夜。而为了弥补熬夜后产生的不安,有人成了装备控,保温杯、养生壶、泡脚桶、颈椎按摩仪等个个不落,还有人成了食补党,葡萄籽胶囊、抗糖丸、褪黑素、护肝片等悉数尽收。为了应对健康焦虑,年轻人不惜代价,不怕砸钱,无形中催生了上千亿的养生保健市场。但需要警惕的是,保健品归根结底不是药品,一些打着“熬夜补脑、健胃”无副作用天然”旗号的保健品,其中可能含有对内脏有害的成分,有的可

警惕! 这五类人易患高血压

10月8日是全国高血压日。高血压是最常见的慢性疾病之一,几乎在每个家庭当中都能找到它的影子。近日,人民网记者采访了医学专家,带您了解高血压这一人类健康的“隐形杀手”。

高血压是指以收缩压 ≥ 140 mmHg、舒张压 ≥ 90 mmHg为主要特征的慢性、非传染性疾病。专家表示,高血压早期的常见症状主要是头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸,也可

出现视力模糊、鼻出血等。高血压被认为是人类健康的“隐形杀手”。专家介绍,常年高血压状态或血压的高低波动,会对人体造成不同程度的损害。在高血压初期,会造成全身细小动脉的痉挛,随后小动脉、微动脉渐渐发生硬化,随着病情的不断加深,血压长期升高,中动脉及大动脉血管会发生硬化或形成粥样硬化斑块。高血压的血管损害多发生于心脏、肾脏、眼及大脑

群;有高血压家族史的人群;肥胖、超重、高血脂的人群;合并有肾脏疾病或糖尿病的人群。经常听到有人说,高血压司空见惯,是无法避免的,就像人一定会衰老一样。实际上,高血压是可防、可控、可治的。专家表示,防治高血压应减少脂肪摄入,积极控制体重,减少钠盐摄入,补充钾盐,戒烟限酒,增加运动,减轻精神压力,保持心态平衡,定期自我监测血压等。已确诊的高血压患者,应增加对降压药物治疗的依从性,定期到门诊随访,及时根据血压的波动情况调整降压治疗方案。

这些不良习惯易遭心梗 偷袭

你照顾好自己的心脏了吗?心梗究竟是什么感觉?哪些不良生活习惯会遭到心梗“偷袭”?心梗前,又有哪些奇怪的“呼救信号”需要高度重视?今天就为大家一一道来。

要问问自己有没有这些行为:1.精神紧张,压力过大;2.抽烟喝酒,胡吃海塞;3.缺乏运动,日渐肥胖;4.高油高盐,碳酸饮料,顿顿外卖;新鲜蔬菜水果从不光临。这些都容易让心梗找上门。这是因为不良的生活习惯,会让光滑的血管内壁出现损伤,就像我们的皮肤破了皮,逐渐结痂,堵塞了血管,这就是心梗!此外,劳累、激动、饱食、醉酒、便秘、寒冷刺激等情况下,也会遭到心梗

偷袭。心梗前我们的身体会发出“呼救信号”,需要注意接收并高度重视。你以为心梗的症状只有胸痛吗?有些不典型的症状很有可能会被略过,贻误了最佳救治时间。一名35岁的患者牙疼了很久,拔了两颗牙,吃了止痛药,还是不见效。还有一名23岁的患者,热衷于运动,在一次打羽毛球的过程中,嗓子发

紧,像吃了辣椒。还有一名32岁的患者,连续两天不间断打嗝,看了消化科也没有问题。其实,他们都得了同一个病——心梗!这些看似奇怪的症状,都是心梗发生前,身体发出的呼救信号。划重点!当身体出现以下情况,请立刻就医:胸前区出现超过30分钟的压榨痛或闷胀感,伴有濒死感,大汗淋漓,恶心、呕吐、晕厥。另外,心脏还会动员它的“邻居”一起呼救。当出现不明原因的持续牙痛、嗓子痛、脖子痛、上腹痛、左肩痛、手臂痛,也需要高度重视。

秋冬时节养生指南

饮食清补

假期吃腻了大鱼大肉,不妨来试试“素三宝”。

莴笋:莴笋肉质细嫩、清香宜人,无论是炖汤、炒菜还是煮火锅,都好吃。莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B1、B2、C等高出莴笋好几倍,多吃莴笋叶还能平咳舒气,适合秋天爱咳嗽的人。

菊花:含有丰富的维生素A和维生素C,适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效。

秋葵:秋葵有“蔬菜之王”美称,脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质,具有养胃补肝、减肥补钙的功效;还能降血糖、滋补肾脏,有效缓解秋乏。

秋天干燥,容易出现口干舌燥、干咳少痰等不适症状,饮食应遵循“养阴防燥”的原则。尽量多吃维生素含量高的绿色叶菜,多喝水,少吃葱、姜、蒜、辣椒、油炸食品、膨化食品等,适当食用一些时令水果,还可以食用百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等。

情绪舒畅

秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感、损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气、调节情绪。秋季还是抑郁症、焦虑症多发的季节,开朗乐观的处事态度,对于预防抑郁症、焦虑症的发生与复发有重要意义。在假期中,我们可以通过欢笑、唱歌、听音乐等方式,使胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,促进肺内气体的交换,从而消除疲劳、解除抑郁、抛开烦恼,有助于恢复体力与精力。

起居规律

很多人都习惯在假期“补觉”。其实,觉并非睡得越多越好,对睡眠不足的人来说,恶补可能并不奏效。有时候,蒙头大睡反而让人更疲倦。而且,长假里睡眠时间过长,过去有规律的作息被打断,极易引起神经官能失调,该睡的时候睡不着,睡眠紊乱,头昏脑胀,很多人同时还会发生胃肠道失调,甚至还可能引起神经和精神系统的问题。我们应该利用假期调整好自己的作息。在长假里逐渐找到自己的睡眠规律。秋高气爽,应做到早睡早起,不要长时间待在空调房里。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。由于昼夜温差增大,要及时增减衣物,防止受凉感冒。

适当运动

长假期间,天高气爽,是户外运动的好时节。在疫情防控的背景下,要遵守少聚集、不扎堆的防疫要求,可避开热门景区景点,选择登高、散步等轻松平缓的运动。秋季运动量不宜过大,尤其是老人、儿童和体弱者,不宜出汗过多而损耗阳气,以周身微热、微汗为度。对年轻人而言,爬山是不错的选择,中老年人则可以选择慢跑或者散步。如果不想外出,宅在家中练瑜伽也是不错的选择,特别是对于久坐少动的上班族。如果长期不运动突然进行猛烈的运动,可能会造成肌肉拉伤等运动型伤害产生,而瑜伽动作柔和,有一些比较基础的难度不大的动作体式,也不需要过大的空间,是比较理想的选择。

文明健康 绿色环保 公益广告

大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

保持社交距离 注重咳嗽礼仪

