

“排毒”这个词走进了人们的健康理念中。于是,各种排毒手法纷纷登场,排毒洗脚仪、排毒足贴、大肠水疗等,一些美容院还开展了“淋巴排毒”项目,即按摩淋巴可将毒素从淋巴引流而出。这些手法真的能排毒吗?答案是否定的。

通过简单的物理手段就能将体内毒素驱除纯属无稽之谈,最好的方式是针对身体各个系统的不同毒素进行“自我疗法”,加强身体代谢,才能“百毒不侵”。

教你一个秘诀 排出肺部毒素

清“肺毒”主动咳嗽深呼吸

一个人每天的呼吸能将数千升空气送入肺中,空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺中。

建议:减少肺部毒素的最好方式是多呼吸新鲜空气、避免吸入污浊空气。如果身边有人抽烟,一定要避免吸入“二手烟”,并尽量不要长久呆在充满烟尘的地方。遇到沙尘天气,出行别忘了戴个口罩。

此外,可以在空气清新的地方或雨后练习深呼吸:放松胃部,用指尖轻轻触及;接着用鼻子平稳地深深吸气,此时指尖可感觉到胃部鼓起,直到整个胃部充满了气体;让气体在胃部停顿4秒钟,再用嘴慢慢呼气。主动咳嗽几声,也能起到清扫肺脏的作用。

清“肠毒”规律排便多吃蔬果

由于身体里的毒素最大来源是吃出来的,很多被化学污染的食物,都是

通过肠道把毒素吸收到了体内,所以肠道中的毒素是首先需要清除的。

建议:减少肠道毒素的关键是养成每日规律排便的习惯,可以缩短代谢废物在肠道停留的时间,减少毒素的吸收。同时一定要多吃新鲜蔬果,新鲜蔬菜、蔬果汁中含有丰富的纤维素,能够促进肠道的蠕动,排出体内的代谢物,尤其是要多吃富含纤维的蔬菜水果,能帮助排便。

清“肾毒”充分饮水清淡饮食

肾脏是泌尿系统主力军,也是身体最重要的排毒器官,它可过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,并通过尿液排出体外。

建议:要减少肾脏中的毒素,科学、充分饮水很重要。水可以稀释毒素浓度,促进肾脏新陈代谢,将更多毒素排出体外。每天喝够两升水,通过水分冲洗体内的毒素,可减轻肾脏的负担,是排毒最简便的方法。平时要注意饮食清淡,以免加重肾脏的负担。此外,



尤其不要频繁憋尿,因为尿液中毒素很多,若不及时排出,会被重新吸入血液,危害身体健康。

清“剩毒”有氧运动出汗排毒

当其它器官的毒素排出后,别忘了还有一个最大的排毒器官也要好好利用,那就是皮肤,它可以把其它器官无法解决的毒素排出。让皮肤帮助排毒,最好的方式就是多出汗、多运动。

建议:最简单有效的排毒运动是大步走,在走路时加快速度,尽可能地摆动和舒展手臂,可刺激淋巴、降低胆固醇和高血压。此外,还有很多其它运动能加快人体新陈代谢,帮助皮肤排毒,如瑜伽、游泳,还有太极拳、五禽戏,但关键是运动一定要出

汗。建议每周至少进行一次使身体出汗的有氧运动。

清“心毒”调整心态乐观开朗

很多人浑身不舒服,还长痘、上火,除了体内器官积聚毒素外,还需从情绪、心理上入手,清理“情绪垃圾”。不愉快的心情、不平和的心态、压力所导致的情绪失常,都能增加体内毒素的蓄积,而且其危害比通过食物、空气摄入的毒素的危害要大得多。

建议:保持心情开朗是过去一直被忽视的排毒的重要手段。通过多听欢快的音乐、多看美丽的画面,积极调整心态、少被不愉快的情绪缠绕,做到时时刻刻心情舒畅,是由内而外清除身体毒素的重要手段。

六种喝牛奶方式不合理

【自我保健】
喝牛奶有讲究,喝对了,能够延年益寿强身健体,喝不对,倒是很可能给身体增加病痛。生活中六种不科学的喝奶常见方式,你是否也在采用?

1.牛奶越浓越好

有人认为,牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不科学的。所谓过浓牛奶,是指在牛奶中多加奶粉少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人惟恐新鲜牛奶太淡,便在其中加奶粉。而如果是婴幼儿常吃浓牛奶,会引起腹泻、便秘、食欲不振,甚至拒食,还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩,受不了过重的负担与压力。

2.牛奶巧克力

有人以为,既然牛奶属高蛋白食品,巧克力又是能源食品,二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

3.牛奶鸡蛋

专家指出,牛奶加鸡蛋的早餐并不科学,蛋白质难以提供能量。现在超过9%的孩子早上只吃牛奶加鸡蛋,粮食长期在早餐中缺位。大多数的家长们以为这样的早餐就是与国际接轨,殊不知这是非常错误的观念。牛奶鸡蛋是好东西,但是用错了地方。经过一整夜的能量消耗,早晨的人体急需靠含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量,而牛奶和鸡蛋不能提供足够的能量。

4.牛奶米汤、稀饭

有人认为,这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A,而米汤和稀饭主要以淀粉为主,它们中含有脂肪氧化酶,会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿,如果摄取维生素A不足,会使婴幼儿发育迟缓,体弱多病。所以,即便是为了补充营养,也要将两者分开食用。

5.牛奶橘汁或柠檬汁

有些人建议在牛奶中加点橘汁或柠檬汁,这看上去是个好办法,但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸果品,而果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值。

6.牛奶药

牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容易使药物表面形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各1、2小时内最好不要喝牛奶。

【保健新知】

海参食补要了解的9件事

1.食用海参,关键在于长期坚持食用

海参不是药品并且也代替不了药,所以进补海参重要的是坚持!长期食用海参后,身体潜移默化间变得越来越健康,才会忽然发觉食用海参的好处所在。间断大剂量的服用是达不到保健功效的,单次吃得多,营养不吸收也是一种浪费。正确的海参进补应该是长期的定量服用,才能达到修复



身体保健功效。

2.益寿延年、防病强身

如果您选择食用海参是想要延年益寿,防病强身,改善生活质量的话,更要建议您长期食用。特别是对于想保持青春活力的人来说,海参的功效比任何滋补品之类的都来得实在。而它又“性温补”更适宜于一年四季食用。所以尤其对于年龄较大的老年朋友,海参可以作为滋补首选品。

3.性甘温,不上火

海参跟人参不同,人参不宜日常服用进补,过补容易有反效果,而且会上火,真正能被人吸收的营养不多。但海参不同,因为海参性甘温,营养可以被人体存储在骨髓里,需要的时候再释放,光这点,就是其他补品所不能比的。

4.女性食用海参大有裨益

海参,不仅仅是男性朋友滋补的选择。越来越多女性,通过常年食用海参,发觉皮肤会变的特别光滑、红润。

并且还有调节月经的作用。海参富含大量的胶原蛋白,这对女性抗衰老,养颜等大有裨益。

5.孕妇食用海参很有必要

建议孕妇及哺乳期妇女要吃些海参,因为海参中富含的多种微量元素以及DHA对于胎儿及新生儿大脑和骨骼发育有着很重要的作用。这里要注意,海参除了丰富的微量元素和无机盐,它富含的DHA是一种多不饱和脂肪酸,是维持正常免疫的必需营养物质,可提高免疫力,尤其是为胎儿脑神经细胞发育所必需。

6.药补不如食补

中医有云:“药补不如食补”,是药三分毒!如果家中条件允许,那么常年食用海参,可增强身体免疫力,预防各种疾病的侵害。或者很多朋友更愿意在冬季进补黄金时期选择食用海参,以达到冬季进补,来年无病痛的功效。

7.海参帮助术后患者恢复体力

海参对于术后患者恢复也有着很

好的功效。它可利于病人恢复元气,加快速刀口愈合,作用非常明显。而失血过多的人,吃海参能补髓生血,很快恢复元气。

8.海参中的酸性黏多糖

酸性黏多糖是海参体内含有的一类重要成分,它是保持皮肤及关节等处水分的重要成分,是人体特效的“营养饮料”。尤其是刺参黏多糖中的硫酸软骨素,具有超强黏性,含水多,将其注入人体皮肤及软骨中,便能迅速补充因为衰老而失去的水分。稳定机体细胞内外水分平衡,缓解关节酸痛,缓解老年人肌肉僵硬等症状!

9.正确食用水发海参的方法

从食用方法上来说,提前水发后的海参,一是直接食用,根据个人口味可蘸取适量蜂蜜或酱油食用。在冬季,如果感觉缓化后的海参凉,可在温水中泡一会儿再食用。二是可以熬粥、做菜、做汤时把海参切成块状加入一起烹饪。三是可以和牛奶、南瓜一起熬制,营养更丰富。