

青春保鲜“云”级别的技术活儿

世界卫生组织把16-44岁的人统统称作青年,延长了我们的青年期,但是你真的能让自己的青春保鲜至44岁甚至更久?

青春保鲜是件技术活,做一个资深的优秀青年更是“云”级别的技术活儿。青春常在要的不仅仅是一颗活蹦乱跳的年轻的心,还要有年轻的体力。



青春保鲜套餐

运动是保持青春活力的最好方法,尤其是有氧运动是保持脑部灵活及年轻的最佳良方,其他别无捷径,许多人有未老先衰的表现,原因就在于缺乏运动。所以希望充满活力的人一定要坚持运动,有一天没一天的运动充其量只能自我安慰,没有任何锻炼效果。

运动餐:

有规律的运动,每周至少进行两次针对全身主要肌群的中高强度力量训练。

有氧运动,骑自行车、游泳和跑

步都是好的运动项目;有氧运动可以降低血胆固醇水平、脉搏速度和血压,并增强大脑功能,它还可以帮助维持正常的血糖值,所以对糖尿病患者特别有好处。运动时心跳速度要达到最大心率的80%,每次坚持至少20分钟。

营养餐:

保持青春活力的营养餐应该是新鲜和天然的食物。它们含有多种营养素和活性成分。

■ **蔬菜 & 水果:**各国的营养学家都大力推荐蔬菜、水果作为最佳膳食。蔬菜、水果在抗衰老过程中的作用很重要。常见的66种蔬菜、水果的

抗氧化性经测定比较后发现,藕、姜、油菜、豇豆、芋头、大蒜的抗衰老能力名列前茅;美国专家认为苹果是对健康最有利的水果,因为苹果富含纤维物质,可补充人体足够的纤维质,降低心脏病发病率,还可以减肥。

■ **碳水化合物:**糖类对保持人体能量非常有帮助,所以在日常生活中应注意进食一些褐米、谷物等含有大量纤维的食物。营养学家称,这些食物有益于降低胆固醇水平,减少患心血管疾病的概率,有利于保持肠功能健康。

■ **鸡蛋:**鸡蛋是人体蛋白质和叶黄素的优质来源,鸡蛋可以预防白

内障,还可以预防血栓的形成。更有研究发现,体质状况良好的年轻人平均每天吃1个鸡蛋可将患癌的风险降低。

■ **牛奶:**脱脂牛奶含有丰富的钙,经常喝牛奶不但能满足人体骨骼对钙的需求,还能预防骨质疏松症。一天喝2杯脱脂牛奶或相当于此量的脱脂酸奶比较合适。

■ **鸡肉、鲑鱼肉:**鸡肉是健康肉食品,含有丰富的蛋白质。鸡肉中还含有丰富的硒和B族维生素,能增强人体能量并有利于增强大脑活力;鲑鱼肉含有丰富的欧米伽-3脂肪酸,能降低体内胆固醇含量,可预防多种癌症和血栓。研究显示,它还可以减轻抑郁情绪并预防记忆力减退。

生活习惯

小睡等于小型度假:美国睡眠基金会研究表明,小睡40分钟可提高操作能力34%,警觉性可立即提高并能保持几小时。

有效处理压力:压力会带来睡眠问题,导致头疼、便秘,也会加速衰老、产生皱纹,所以学会放松是保持年轻状态的最好方法。

幽默可媲美巧克力:幽默感与头脑灵活之间有着神秘的联系。幽默可刺激大脑,释放更多带来愉快感的神经传导物质多巴胺。大笑的作用还可以与提神醒脑的巧克力相媲美。

文 / 姚远

预检台

小心眼药水毁了你的眼睛!

最近一段时间,沪上白领人群正悄悄使用一种“日抛型”小包装人工滴液。眼保健正在慢慢抛弃传统的、落后的、不健康的护眼方式

以往,我们常用的眼药水量基本都大于1毫升,每瓶开启后可用10-30天左右,为保持药液无菌和使用期间不变质,厂家就不得不加入防腐剂,防腐剂会造成眼睛尤其是角膜(大家熟悉的黑眼珠)表面上皮细胞变性,严重的会造成角膜上皮细胞脱落。试验已经证明防腐剂对角膜上皮细胞的毒性,时间长了角膜上皮细胞大多有点点糜烂,严重的还会产生角膜溃疡。因此,千万不要小瞧含有防腐剂的眼药水,一旦选错,将会给眼睛带来终身的伤害。

那么,眼药水中是否含有防腐剂有没有简单一点的判断标准呢?答案是肯定的,据眼科专家反映如果是1毫升以下的小支装眼药水,因为可以当天用完,确实不含防腐剂。目前沪上白领纷纷使用的“日抛型”小包装人工滴液,就是其中广受欢迎的一款,不但含有脂质,可以确保充分滋润眼睛,难能可贵的是,它不含防腐剂,避免了目前很多含有防腐剂的眼药水对眼睛的后续危害,安全可靠,入眼温和自然,一次性封装,日剂量包装避免了二次污染,能够有效护眼而绝不伤眼。

文/蔡芸



上了一天班回到家,也没有什么事情,却仍要熬夜到凌晨才肯上床,你也许患上了“晚睡强迫症”。

工作所迫、生活习惯所致、缓解压力的需要、打发时间等,是晚睡的主要理由。将熬夜当做习以为常的事情,非要等到累得不行才恋恋不舍地进入梦乡,其实是一种强迫症。从健康角度讲,害处颇多。不规律的睡眠会导致人的免疫力下降、内分泌失调,让人容易被感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调症状找上身;长期熬夜还会导致失眠、健忘、易怒、焦虑不安等症。

造成晚睡强迫症通常有两种原因:一是对白天生活的无声抗议。晚睡族往往是白天压力很

晚睡强迫症

大,到晚上需要依靠亢奋去除心理上的疲惫才能入睡。这类人多会沉溺在网络上,观看网络视频、泡论坛、聊天、流连夜店或是在快节奏的强劲音乐中疏解压力;二是对睡眠的认识形成了误区。

强迫性晚睡与失眠有本质区别。失眠是想睡不着,强迫性晚睡则是逼着自己保持清醒。通常情况下,强迫性晚睡是一种心理需要。做事一定要等到夜深人静时,比如收拾房间、看杂志等。

要摆脱“晚睡强迫症”,下班后可安排运动释放压力,让身心同时渴望睡眠,逐渐养成早睡习惯。因工作需要被迫形成晚睡习惯的人,应学会更好地安排自己的时间,尽量不要把工作带到家里来,同时放松心情,正视压力。

性情中人

错误自助伤心伤身

作为过渡时期的临时策略,自助是麻烦最少相对最简单的救急措施。但是自助不当,安全的也可能变成不安全的,甚至有害的。

异物自助:有些人喜欢借助异物来达到巅峰状态,比如笔杆、发夹、金属环等等,异物会引起泌尿系统的感染,甚至结石,女性的敏感部位在异物的刺激下容易发生损伤、感染,其实最好最安全的自助工具应该就是洗干净的手。

错误手法:一般男士的自助方式基本采取模仿实战的前后摩擦动作直至高潮,有些人可能会把关键部位向下用双腿夹紧挤压

来获得快感,并不摩擦,也不追求高潮的发射,长期用这种方式自助,会造成射精抑制,影响婚后正常的发射。

性窒息:有时候为了过分追求快乐,有些人还喜欢增加辅助手段,在大脑缺氧的半窒息状态下获得高潮体验,以此增加愉悦程度,这种方法危险度极高,很可能带来生命危险。

无节制自助:没有限度的无节制自助会让你感到“乏力”、“神经衰弱”、“头昏眼花”、“记忆力减退”等,它除了有生理上的症状外,还可能引起心理上的低迷状态。

文 / 秦朗

医讯速递

《吃菜养心·长寿秘诀》免费发放 心脑血管病防猝死!

最近,由中国中医古籍出版社出版的《吃菜养心·长寿秘诀》一书,首次介绍了近年来轰动全球的心脑血管病绿色疗法,通过“吃菜养心”促进心脑血管病康复的最新成果,受到患者的热烈欢迎。

该书指出:在采用药物治疗长期病损的心脏、大脑和血管的基础上,通过科学的食疗方法,激活人体自身的血液循环机制和抵抗疾病的能力,能使心脑血管病患者恢复健康,实现长寿的愿望。

吃菜养心的疗法是将具有修复心脏、激活血液循环的特殊蔬菜成分,通过合理搭配,科学



使用,在全面营养滋补的基础上,提高人体自身免疫修复和抗病功能,使各类心脑血管疾病得到全面康复,让心脑血管病人有望摆脱药物和手术的束缚。

本书图文并茂,语言通俗易懂。该方法经全球数百万心脑血管病患者的运用确实行之有效,而且一学就会。为了让广大患者及时掌握最新康复知识,中国心脑血管病康复

指导中心决定在本市免费发放《吃菜养心·长寿秘诀》一书。由于数量有限,请广大患者拨打400-699-3129索取。



养生小馆

不能随便吃的蔬果

1.芒果止血,来月经的人不要吃;2.韭菜壮阳,小孩子不能多吃;3.南瓜升压、止喘,高血压的人不能吃;4.山药补气,失眠的人

不能吃;5.蘑菇、黑木耳泻下,腹泻的人不能吃;6.香菜发汗,汗多的人不能吃;7.芋头、苦瓜、雪里红清热,阳痿的人不能吃。文 / 殷悦