

人体探秘

你坚持过哪些好习惯

为了身体更健康,人们坚持着一些“道听途说”的习惯。殊不知,这些习惯已给自己的未来埋下了无数健康隐患。

饮食篇

你习惯每天喝8杯水

真相:体内系统失衡,维生素流失。

你认为每天喝8杯水(约2000ml)有益健康?事实是喝太多的水会给身体带来麻烦,极易使体内的电解质失去平衡,水溶性维生素(如维生素B族及维生素C)也更容易流失。一般来说,健康成年人每天的确需要补充2000ml左右的水分,但这些水分不一定都要由喝水获得,要把食物里的水分一并算进去,这才是正确的保健方法。

纠正:扣除由食物中摄入的1000ml~1200ml水分,我们每天只要再喝800ml~1000ml的水,平均上午两杯,下午两杯,也就够了。

你习惯上顿饭吃多了,下顿就免了

真相:让你越来越胖。

你以为这种做法很高明吗?其实身体比你高明多了,在你不

吃饭的情况下,它会自动降低身体的消耗量,把能量储存起来。不规律的饮食方式反而会扰乱身体正常的消化规律,导致肥胖。

纠正:每顿饭都保持七分饱。

生活篇

你习惯感冒后多喝水

真相:减慢感冒的康复速度。

喝过多的水会导致体内电解质失衡,反而减慢感冒的康复速度。此外,感冒和发烧时也不宜大量进食,因为饥饿感可以令身体产生大量对抗急性细菌的物质,加快康复速度。

纠正:要想感冒好得快,最好少食多餐,或用温水冲泡1片1000mg的水溶性维生素C来喝,以增强抵抗力。

你习惯熬夜后尽情补觉

真相:毫无益处。

熬夜之后,最期待可以睡个安稳的长觉,其实睡得再多也没有益处。一个人的睡眠时间是由生物钟决定的,如果不在需要的睡眠时间内睡,其他时间再怎样补觉也没用。

纠正:如果前一晚熬夜,第二



(资料图片)

天应该继续日常活动,这样晚上自然会沉睡,睡眠质量更好,能得到充分休息。

你习惯周末宅在家里

真相:伤你的脊椎没商量。

周末,你是不是喜欢赖在床上看书、看电视、打游戏?不过,这个做法可不好,躺在床上超过两天,会导致背部问题增多,令肌肉和骨骼变得衰弱。

纠正:建议你每天花3分钟进行“上跳”运动。一项医学研究显示,每天上跳5次~50次,脊椎骨的含钙量半年内可增加13%。

运动篇

你习惯饭后百步走

真相:破坏营养吸收。

饭后“百步走”,不但不能活到“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的

吸收。尤其是有心脏病功能减退、血管硬化等病症的人,饭后散步多会出现血压下降等现象。

纠正:饭后应静坐或平躺休息30分钟,等胃内食物初步吸收后再运动。

你习惯拼命做仰卧起坐去减小肚腩

真相:毫无效果。

每天大汗淋漓地做仰卧起坐,效果未必好。能量消耗的概念是整体的而非局部的,比如运动减肥时,虽然脸部没有进行任何锻炼,它却会瘦下来。过度的腹部锻炼容易导致肌肉疲劳,且易造成该部位损伤。

纠正:要想减肚腩,除了腹部运动,还需要坚持做全身的有氧运动,并配合一个低脂肪、低碳水化合物的食谱。

(单晓英)

知客谈资

人过四十脑黄金

中老年人常会发现自己易忘事,抱怨自己的脑子不好使。但是,据最新研究,随着年龄的增长,人脑的机能也越来越出色,脑的黄金年龄应该在40岁到60岁。大量研究证明,在中年阶段,大脑并不会像身体那样走下坡路,相反脑细胞此时更新更快。脑组织中的髓磷脂含量在中年阶段是最高的,它会强有力地推动大脑的运转。

唠叨表达依赖

妻子爱唠叨的“毛病”,大多是天生的。对她们来说,向丈夫发牢骚意味着爱和信任,“爱有多少,唠叨就有多少”。研究人员挑选了142个典型的美国家庭作为调查对象。和那些对婚姻不满意的女性相比,婚姻满意度较高者在下班回家后,会更多地发泄自己的不安和愤怒。如果丈夫能全心倾听,妻子的满意度就会明显上升。感受到压力时就去寻找一个忠实的倾听者,这是女人表达爱和信赖的方式。

心思越猜越乱

语言学家分析了失事飞机的“黑匣子”后发现,如果机长和副机长对话不够直接,发生意外的可能性就会增加。比如副机长说“温度太低”,机长可能搞不清他要表达的是什么。但如果副机长说:“现在外面温度降低,水分可能会在机翼上结冰,建议在起飞前再做一次除霜。”机长就完全明白了。

同理,在一个家庭中,如果夫妻都能直抒胸臆,婚姻质量就会较高。(林夕)

副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn
电话:65233688

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,采取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,占据了60%以上。

- 移动用户发送短信LYD到10658300订阅,3元/月,不收GPRS流量费
- 联通用户发送短信712到10655885订阅,3元/月,不收GPRS流量费

