

7个部位越“硬”越危险

我们夸老人健康时,常会说他“身体硬朗”。可“硬”并非总是健康的代表,有些身体部位的硬甚至是健康的大敌。

关节怕硬
很多上了年纪的人常有这种体验:膝关节硬得像上了锁一样。宁夏医科大学总医院康复医院主任医师张跃全介绍,膝关节骨性关节炎是一种退行性病变,该病有以下特点:关节在某一位置保持长时间静止不动,开始起身活动时,会感到关节僵硬,有“黏滞感”,并伴疼痛,活动后“黏滞感”消失;有关患者的膝关节会持续钝痛,还伴有关节肿胀;有些患者膝关节会在活动时突然剧烈疼痛。

预防:避免长时间下蹲,如无法避免,应用小板凳以缓解膝关节压力。另外,防湿寒、保暖、控制体重、科学运动也很重要。

血管怕硬
“除老化因素,血管弹性还和吸烟、高血脂、高血糖、肥胖等因素有关。硬化了的血管存在血流量减少、破裂、血栓等风险,诱发脑梗、心梗。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院血管外科副主任医师胡志鹏说。

预防:改善生活方式,少吃含胆固醇高的食物,可适当吃些深海鱼油,维护血管弹性,还要戒烟限酒。

可乐能帮助溶石
武汉65岁的周女士因家中柿子太多,扔掉又怕浪费,于是连续一周拼命吃柿子,结果吃得胃疼,到医院经消化内镜检查确诊胃石症。同济大学消化内科副主任医师晏维介绍,每年柿子成熟时,都有不少人吃多了得了胃石症。胃石是由于不能消化的物质在胃内积聚并与胃黏液结合而形成的团块。患者多见于生活在盛产柿子、山楂等山区的人群,可有上腹不适、食欲不振、口臭、恶心、腹胀、腹痛等症状。胃石症不及时治疗会出现出血、穿孔、梗阻等,严重影响消化系统功能,还会引发浅表性胃炎、胃溃疡等。晏维利用钦激光碎石法为周女士碎石,同时他开出的处方中还要求她每天喝一升可乐,让结石碎片自然排出。晏维解释,碳酸饮料可以帮助溶石。
为您支招
(摘自《武汉晚报》)

肺部怕硬

当肺部受损,间质细胞会分泌胶原蛋白进行修补,如果这类细胞太多,易发展为肺纤维化,就是肺组织逐步硬化的过程。肺纤维化可能会导致肺功能完全丧失,引起呼吸衰竭。

预防:宁夏人民医院呼吸科主治医师张建银介绍,可以通过有氧运动锻炼心肺功能,比如慢跑、登山、游泳、骑行、瑜伽等。一定的无氧运动也十分必要,比如球类运动、挥拍类运动,身体条件较好的中老年人可以多多尝试。

颈椎怕僵硬

“颈椎病除了有脖子僵硬、肩膀酸痛等症状,还可能连累多个部位。如果不及时治疗,可能诱发眩晕、头痛、四肢麻木、疼痛、跛行等。”张跃全介绍。

预防:建议加强颈肩部肌肉力量锻炼,平时可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转活动。夏天应注意颈椎保暖,避免长时间直吹空调或空调温度过低。避免高枕睡眠,避免颈部长时间处于屈曲状态。

腰背怕硬

出现腰部疼痛僵硬,很多人首先会想到腰肌劳损。然而,有些腰部疼痛僵硬却可能是其它疾病引起的,例如强直性脊柱炎。“强直性脊柱炎属风湿病范畴,早期可能表现为腰部僵硬、酸痛、沉

困,以夜间、清晨疼痛明显,久坐、久站加重,活动后减轻。有些病人还伴有髌、膝、踝关节肿痛,颈背部沉痛,低热、乏力等。”宁夏人民医院风湿免疫科主任郭东更介绍。

提醒:本病起病进展缓慢,全身症状较轻,常被忽视或误诊。随着病情发展,病人出现“鸭步”,甚至出现驼背、腰椎及腕关节活动受限等状态。

肝脏怕硬化

肝硬化是一种慢性病,很多人在早期没有不适感。肝脏没有痛觉,加之肝脏代偿能力非常强,在肝细胞受损后,未达到一定数量,剩余正常的肝细胞依旧能维持正常功能。

提醒:肥胖、吸烟、嗜酒、病毒等都是导致肝硬化的高危因素,而脂肪肝、慢性肝炎、营养不良等也可能发展成肝硬化。

胆囊怕硬

“肥胖、糖尿病、高血脂、长期高脂饮食和不规律进食等,都是胆囊结石的常见高危因素。”银川市第一人民医院肝胆外科副主任医师杨路介绍,胆结石有60%的人不表现出症状,有的患者仅有轻微上腹闷胀、隐痛、嗝气等,只有大约20%有胆绞痛发作症状。

提醒:预防胆结石,除了规律饮食外,还应控制体重,避免过多进食高脂肪、高蛋白食物。(摘自《银川晚报》)

从肢体形态自测长寿指数

日前,明星马天宇在在微博上发起一项自测活动,“网上说,单腿站的时间越长长寿,我站了五分多钟”。有不少网友质疑该测试的科学性。

在专家看来,身体是否健康,真的可以自测。

闭眼单脚站立久,或更长寿 单脚测试的科学性已被证实。英国医学研究委员会对2760人进行了测试,事实证明,那些闭眼单脚站立完成不好的人——平均只能站两秒或更少的人,死亡的可能性是那些能保持10秒及以上

健康

责任编辑:胡欣

人的三倍。这是因为闭上眼睛后,需要通过大脑来控制身体平衡。如果尝试过,发现自己平衡能力不好,可通过打太极拳、蹲马步等来改善。

有胸肌,死亡风险或降低 有胸肌的人,死亡率或会降低。因为,平时适当锻炼胸肌,可增加肺活量,提高心肺功能,而肺炎是老年人致死的重要原因。老年人锻炼胸肌,不宜像年轻人那样进行高强度运动,可采取站姿或坐姿,两臂打开成180度,让大臂垂直,手掌向前,然后双手缓慢向上延伸到极限,慢慢恢复原状,每天做20次左右。

牙齿整齐的更健康 牙齿整齐坚固者,更易长寿。因为牙齿的功能与肾脏的功能有着密切联系。一般来说,成人如果出现牙齿稀疏、齿根外露、牙龈淡白出血、龈肉萎缩等问题,多是肾虚的表现。有研究发现,牙齿越少,越会导致营养摄入不全,影响记忆。(摘自《钱江晚报》)

97岁杨振宁每天定时“充电”

久未公开露面的杨振宁日前现身“爱因斯坦的异想世界”特展,他头脑清晰,声音洪亮。当被问及“是不是觉得自己老了”时,97岁的他坦然回答:“当然老了,不过很幸运的是,我脑子还很清楚,不需要整天坐轮椅,像我这个身体,在这个年纪,已经很少见了”。



名人养生

心静是最好的养生 杨振宁认为过度运动影响寿命,心静才是最好的养生之道。他说,很少运动的作家、书画家和科学家,大部分时间处于静态中,寿命却比运动员高。杨振宁说的“静”,不是一般的静,是指陶冶性情的运动和恬淡养心的静动相结合。平时,杨振宁喜欢听音乐、看评论,常和一块交流看法。杨振宁

说,自己心态很年轻,身上有许多年轻人的精神,“我每天都在关注新的东西,有很强的好奇心”。

每天给大脑做“保健操” 杨振宁每天会定时“充电”,在正常的一日三餐之外,每隔2至3小时即少量进餐,为的是使血糖维持在身体能量需求的水平。他坚持散步,不出门时也会在家走路。读书对杨振宁的长寿也有着很大的帮助。在他看来,读书不仅可以增知识,长学问,博学多才,也可以防治疾病,养德健身。他说,许多疾病来源于不良的情绪和不良的品行,读书是最好的心理疗法和道德规范,“这样一来,大脑也一直在锻炼,相当于天天在做大脑保健操”。(摘自《新闻晨报》)



鲜奶鸡炖燕窝
材料:燕窝10克,净鸡1只,鲜奶2杯,盐适量。
做法:①燕窝择洗干净,用清水中浸泡30分钟,捞起撕开成丝,入炖盅内炖约30分钟。鸡去皮后洗净,余水沥干。②将鸡放入炖盅内,加清水炖约2小时,放入鲜奶及燕窝丝再炖约30分钟,食用时加少许盐调味即可。

健康食谱

总嗜食排査食管疾病

为什么老年人容易出现嗜食呢?主要有以下原因:咀嚼功能不良、吞咽动作失调、胃酸分泌过多、咽喉部黏膜萎缩、脑血管病因素以及全身性疾病和各器官系统疾病,如胃癌、食管癌、慢性心衰等都可引起嗜食、吞咽困难等现象。

一旦发生嗜食,如有以下三个临床表现需紧急处理:突然不能说话,并出现窒息的痛苦表情;用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔;呼吸道被阻塞,憋气,面部涨红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮喘鸣音。

为您提醒
要避免嗜食,在日常生活中要注意:饮食宜黏稠点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等。进食时要少说话,更不能大声说笑或看电视。头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低头。多练习张口闭口、伸舌舌头、微笑,训练口腔及面部肌肉。

吴继敏(摘自健康报网)

腰背痛腿浮肿查肝功能球蛋白

做体检时肝功能检查中有一个球蛋白定量项目,常有人因球蛋白明显升高或下降来咨询医生,一般这种情况需要注意排查是否存在浆细胞病。最常见的浆细胞病是多发性骨髓瘤,以55岁以上老人多发。多发性骨髓瘤除了血清球蛋白

异常外,还可能有腰背痛、下肢浮肿与贫血等临床症状。活动性多发性骨髓瘤不处理的话,可能导致脊柱椎体骨折、肾功能衰竭等严重并发症。具体可以咨询血液科医生,医生会要求进一步做血清免疫固定电泳等检查。如果有异常,做骨髓穿刺刺。张祥忠(摘自《广州日报》)

《三国演义》揭示的几个人生大忌

金庸曾经说过:“《三国演义》的社会影响,远远超过了它的文学价值。”

一部《三国演义》放眼望去都是家国大事,但是归根结底说的还是世道人心。其中蕴藏着多条人生大忌,更是值得后人引以为戒。

1
言而无信,反复无常。
俗话说,马中赤兔,人中吕布。相信每一个少年人在读三国的时,都觉得吕布非常厉害。然而,在群雄角逐之中,吕布不仅没有成就大业,反而在河内下日,暮途穷,身死白门楼。陈寿在《三国志》中评价道:“布有虎之勇,而无英奇之略,轻狡反复,唯利是视。自古及今,未有若此不夷灭也。”一语道破吕布功败垂成的真相。
纵使勇冠三军、天下无敌,吕布却丢失了人生最大的一张底牌:诚信。
为利他先杀义父丁原,为色又杀义父董卓,后又转投袁术、张扬、袁绍、曹操,反复叛。一生六次易主,被称为三姓家奴。

吕布被曹操处死前,曾因刘备违反承诺,拒绝为其说情,大骂刘备“大耳贼,最失信”。也许至死他才真正体会到,言而无信者的可怕。
“人无信不立,业无信不兴。”诚信,不仅是一种品行,更是一种责任;不仅是一种道义,更是一种准则。
失信,可以马上站起。失信,将永难挽回。

2
骄傲自满,目中无人。
如果要评选《三国演义》中“最伤人的话”,想必下面这句一定排名前列。

看屏幕揉眼睛,当心眼睛变小

1.长时间看电脑和手机。电脑屏幕和智能手机发出的蓝光会对视网膜造成损害。眼睛长时间暴露在蓝光下,就会引起眼疲劳,使揉眼睛和触摸眼睛的次数增多,导致眼周肌肉僵硬,血液循环变差,眼睑容易浮肿、下垂,眼睛就变小了。
2.爱揉眼睛或经常触摸眼膜。生活中有些人喜欢揉眼睛,抑或是患有花粉症,有的人还有用拔毛器修理眉毛等习惯,都会增加接触眼睛的频率。即使是1天触碰眼睛几次,随着年龄增长,也会累积成相当多的次数。眼险是由穆勒氏肌控制着开闭功能,如果频繁擦眼或触碰眼睛,穆勒氏肌受损变得松弛,就不能很好地支撑眼睑,继而眼睑下垂,眼睛就变小了。
3.眼睛四周干燥。眼睛的周围皮肤比脸颊薄,较为敏感,用毛巾或手绢擦一擦就会干燥,易受损,肌肤本身的弹性也会失去。这种情况下,眼睛就容易变小。
4.骨盆歪斜和姿势不好。很少有人会把骨盆歪斜、姿势不好与眼睑松弛联系在一起。但实际上,这样做会造成脊柱或颈部歪斜,继而导致脸部肌肉松弛,肌肉附着方式发生变化。这一症状通过眼睑表现出来,就是眼睛变小。 明文(摘自《中国妇女报》)

“吾虎女安肯嫁犬子乎。”说这句话的不是别人,正是“武圣爷”关羽。人家孙权以一国之主的身份,纤尊降贵前来求婚。婉言拒绝也罢,偏偏出言讥讽,令孙权大失颜面,为自己埋下了败走麦城的祸根。
其实从关羽平时的作风就可以看出来,他是一个极度自信,也是极度自负的人。温酒斩华雄,过五关斩六将,诛颜良斩文丑……几乎遇到所有对手,都是一副胜券在握,嗤之以鼻的样子。
甚至于在年迈的黄忠手中没占多少上风,也依旧是一种不齿为伍的态度。
老舍说过:“骄傲自满是我们的一席可怕的陷阱,而且,这个陷阱是我们自己亲手挖掘的。”
关羽恃才傲物,不给人留一点情面。这不仅导致他被孙权挟私报复,一个“斩”字毫不留情地决定了他的归宿,也促使刘封作壁上观,眼睁睁看着关羽英雄落难。

3
情绪失控,乱发脾气。
荀子曰:“怒不过夺,喜不过予。”人不是不能有情绪,而是不能被情绪左右。猛张飞,就是一个活生生的例子。
虽然人生有不少高光时刻,但是脾气暴躁却成了张飞毕生难以逾越的一道天堑。(摘自《民生周刊》)

暴打督邮,让刚刚安定下来的三兄弟,又不得不亡命天涯;鞭笞吕布的岳父曹豹,让吕布反客为主占了徐州,平白无故失去了发展的良机。
还有最为致命的一次,听闻关羽被杀,他怒火攻心,报仇心切的他给两个手下下范疆、张达布置了不可能完成的任务;“三天之内为三军置办好白旗白甲,挂孝伐吴,否则军法伺候。”两人只不过稍微辩解了两句,便被毒打了一顿。最后范疆、张达忍无可忍,把心一横,趁着张飞醉酒沉睡之时,将他刺杀,然后带着张飞的首级,投奔东吴而去。
盖世英雄之姿,却用这种窝囊的方式结束。

胡适说过:“世间最可恶的事,莫过于一张生气的脸;世间最下流的事,莫过于把生气的脸摆给旁人看,这比打骂更难。”
没有人天生就懂得控制情绪,真正有智慧的人都懂得时刻提醒自己不要栽在坏情绪中。
生气,不如争气。愚蠢的人只会生气,聪明的人,争气而不生气。一个人的好脾气,才是他一生的福气。

金庸说,历史上的事件和人物,要放在当时的历史环境中去看。政治观点、社会上的流行理念时时变迁,人性却变动极少。
《三国演义》写的是历史,但揭示的人性,在今天仍然意义不减。
可以这么说,它是大人的“生活启示录”,也是孩子的“人生教科书”。读懂三国中的故事和人性,使我们的人生越走越远,越走越宽。(摘自《民生周刊》)

由于生活习惯、饮食习惯、压力、精神状态等原因,脱发已经成为困扰当代年轻人的一大问题,许多人急于改变现状,导致很多误区的出现。
误区一:脱发不痛不痒,无须治疗
有人认为,脱发是由于精神压力大或者生活作息不规律,通过自身调节就可以改善。但如果在调整饮食及生活习惯等之后,仍然没有好转,就需要及时到医院进行检查。
误区二:脱发就是肾虚
男性出现脱发的情况,一些人认为

秋季登山的注意事项

秋高气爽,景色宜人,又到了户外运动的好时节。
登高望远固然可以让人心旷神怡,不过这登山也是大有讲究的。
登山大有学问
登山首先要选择适合的登山点、登山时间和登山装备:登山地点的选择应以安全性为前提,攀登难度应符合自身的运动条件。

此外,登山的时间也有讲究,应避免开气温较低早晨和傍晚。登山前要了解当地地形及气候状况,选择合适的鞋及衣服。此外,还要记得随身带水,必要时可使用登山杖。值得一提的是,负重量力而行,不要超过身体重量的四分之一。
登山不是“说走就走”
专家表示,登山这项运动并不是“说走就走”的旅行。特殊人群一定要慎重选择健身项目。
老年人群和慢性疾人群并不一定适合登山。专家提醒,应经医生评估后遵医嘱进行,或选择其他的运动方式。
李洁(摘自《北京青年报》)

眼皮跳的出现在看似“突然”,实际上都有迹可循。

导致眼皮跳的生理性原因
眼部神经压迫是导致眼皮跳的原因之一,外部对眼睛的挤压如趴着睡、撞击都可能压迫到眼部神经。此外,眼部疲劳也是引发眼皮跳的常见原因,生活中长期用眼不休息,用眼环境光线过亮、过暗均会加重眼睛的劳累程度。
心理原因同样诱发眼皮跳
心理因素于人体的影响不容小觑,精神紧张、焦虑,情绪的持续低落、不安……这些不稳定的心理状态会诱发或轻或重的身体“毛病”,眼皮跳正是其一。(摘自生活百科网)

鸡精味精是一家

鸡精是复合调味料,成分较为复杂,以谷氨酸钠为主要原料,含有淀粉、糖以及其他香料,比起味精更鲜更香。鸡精跟味精没有本质上的区别,主要成分都为谷氨酸钠,只是味道相较之更为丰富,两者都能提鲜。
简单来说,鸡精可以说是味精加其他东西得来的产品。虽然味精不会致癌,但是使用上还是需要注意的地方。(摘自生活百科网)

4个动作瘦肚子
1.仰卧,左脚放在右膝上。双手握哑铃举至肩部,上身抬起,同时将右膝抬向胸部。双腿轮流做10次,共2组。哑铃重量以能连续完成10至12次为宜。
2.完全放松地俯卧,手臂向头部上方伸直,双腿伸直,吸气的时候手臂和腿同时向上抬高离地面,稍微控制一下再慢慢呼气放松。
3.手肘弯曲支撑身体,两腿并拢伸直,前脚掌撑地,使得肩部、背部、臀部在同一水平线上,身体呈平板状态,然后腹部与胯部带动臀部向一边扭转,再次恢复平板状态。如此重复动作。
4.仰卧,双手伸直紧贴身体两侧,双腿微屈,吸气的时候让腿部抬离地面,让臀部也离开垫子,这样才能达到让腹部肌肉收缩的目的。(资询)

纸币很脏 摸多了会染病吗?

钱真的“藏污纳垢”
曾有人随机挑选纸币来做细菌培养测试实验,发现:纸币上附着的细菌种类达到了几百种,其中包括最常见的大肠杆菌(多来自粪便)、金黄色葡萄球菌(致病性较强)、沙门氏菌(源于不卫生食品)、绿脓杆菌(抗菌性强,来源于痰液)等。
除了细菌,纸币上还可能存在轮状病毒、甲肝病毒、乙肝病毒、多种寄生虫、支原体、衣原体等多种病毒和寄生虫。
总之,说钱脏还真不是夸张。
钱虽然脏,但致病可能性不大
钱很脏是相对于某些“亲密接触”的行为,比如紧紧地把手攥在手里;刚摸完钱的手拿东西吃;用手指沾口水数钱……

细菌虽然看上去可怕,但多数是通过创面传播,而不是通过消化道传播,也就是说“吃”进肚里,经过胃肠的“过滤”后对人体身体健康影响不大,或即使少量到达了消化道也不足以引起拉肚子等症状。
接触钱财,注意卫生
虽然钱真的有许多细菌,对健康的潜在影响很大,但生活何处无细菌呢?大家不要小看洗手这个环节,流动清水的清洁能力是很强的,大部分病菌都能被冲走。如果用洗手液或肥皂清洗,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、白色念珠菌等常见致病菌,也都有一定的抑制效果,洗上1至3分钟,细菌数量能减少90%以上。(摘自生活百科网)

远离脱发 4大误区

脱发是因为肾虚导致的。其实,临床上导致脱发的原因很多,有感染、头皮或体内疾病、食物、药物或化学物质中毒、神经功能紊乱、营养不良等因素。若盲目使用大量补肾药物,会适得其反。
误区三:盲目增加洗发次数
有人认为,脱发与自己头皮油脂分泌旺盛有关,多洗几次头发可以缓解脱发。其实,很多脱发的原因是体内激素

分泌失调或受到精神因素的影响。频繁地洗头,反而会促使油脂分泌,加重脱发的症状。
误区四:植发可以一劳永逸
植发手术价格昂贵,一般来说,毛囊的成活率在90%以上,但并非一劳永逸。植发手术并不会使头发总量增多,而是将后面的头发移植到前面来。孙嵩(摘自《健康报》)

秋季护肤不只是补水

记得一定要用温水。
秋季身体的新陈代谢相对较慢,因此需要保证睡眠来促进皮肤新陈代谢,

同时皮肤分泌油脂的能力才能加强,从而让你的肌肤变得水润、有活力。冯洁(摘自《山西晚报》)

摄入蛋白质并非多多益善
一些健身达人一天能吃六七十个鸡蛋,而且还喝蛋白粉,这样可能造成蛋白质摄入超标。在人体中,蛋白质约占总重量的18%,它是组成人体细胞、组织的重要成分。但摄入任何营养物质都不是多多益善,过量补充蛋白质或会损害肾脏、引发高血糖、导致肥胖和骨质疏松等。
对健身人群来说,除了选择脂肪含量较低的鸡胸肉和瘦牛肉、鸡蛋白(蛋清)等,每天还可以摄入多种富含蛋白质的植物性食物,如豆腐、豆浆等豆制品。一般来说,如果健身者负重训练强度不大时,需要每公斤体重摄取蛋白质1.2至1.5克。如果健身以负重训练为主,每公斤体重摄取蛋白质为1.5至1.8克。(摘自《大河健康报》)

白酒能解甲醇中毒

重庆的散乐(化名)最近误食了工地上的甲醇,之后全身不能动弹,视力急剧下降近乎失明。送至医院后,医生根据其体重,第一次让他口服100毫升43度的白酒,并为他制定了一系列喝酒标准:若不做血液透析,每小时需要服用20毫升白酒,如果要进行血液透析,每小时则需要口服50毫升白酒。甲醇本身是低毒物质,其导致人体中毒的根本原因是其代谢产物——甲酸。甲醇由醇脱氢酶代谢为甲酸,而甲酸会很快代谢为甲酸乙酯。甲酸乙酯(白酒)可以使体内的醇脱氢酶与乙醇结合而没有机会与甲醇结合,这样甲醇就不能代谢为甲酸了。“乙醇优先”原则可以延缓甲醇代谢的作用,减轻对人体的伤害。(摘自《重庆晚报》)

豆腐炖鱼 20分钟刚好

民间一直有“千滚豆腐万滚鱼”的说法,“滚”字在这里指慢炖。为什么要慢炖?首先,在加热不超过120℃的前提下,鱼类和豆腐中的蛋白质、矿物质以及豆腐里的膳食纤维等不会有明显损失。其次,经过较长时间炖后,大豆蛋白质的结构从密集变为疏松,更容易消化、吸收。然而,鱼和豆腐中的某些营养物质怕长时间加热,比如豆腐中的B族维生素、大豆异黄酮等,以及鱼肉中的不饱和脂肪酸、脂溶性维生素等。因此,炖鱼和豆腐一般控制在20分钟即可,并且不要用大火。(摘自《每日商报》)

眼皮跳有两方面原因

眼皮跳的出现在看似“突然”,实际上都有迹可循。
导致眼皮跳的生理性原因
眼部神经压迫是导致眼皮跳的原因之一,外部对眼睛的挤压如趴着睡、撞击都可能压迫到眼部神经。此外,眼部疲劳也是引发眼皮跳的常见原因,生活中长期用眼不休息,用眼环境光线过亮、过暗均会加重眼睛的劳累程度。
心理原因同样诱发眼皮跳
心理因素于人体的影响不容小觑,精神紧张、焦虑,情绪的持续低落、不安……这些不稳定的心理状态会诱发或轻或重的身体“毛病”,眼皮跳正是其一。(摘自生活百科网)

鸡精味精是一家

鸡精是复合调味料,成分较为复杂,以谷氨酸钠为主要原料,含有淀粉、糖以及其他香料,比起味精更鲜更香。鸡精跟味精没有本质上的区别,主要成分都为谷氨酸钠,只是味道相较之更为丰富,两者都能提鲜。
简单来说,鸡精可以说是味精加其他东西得来的产品。虽然味精不会致癌,但是使用上还是需要注意的地方。(摘自生活百科网)

4个动作瘦肚子

1.仰卧,左脚放在右膝上。双手握哑铃举至肩部,上身抬起,同时将右膝抬向胸部。双腿轮流做10次,共2组。哑铃重量以能连续完成10至12次为宜。
2.完全放松地俯卧,手臂向头部上方伸直,双腿伸直,吸气的时候手臂和腿同时向上抬高离地面,稍微控制一下再慢慢呼气放松。
3.手肘弯曲支撑身体,两腿并拢伸直,前脚掌撑地,使得肩部、背部、臀部在同一水平线上,身体呈平板状态,然后腹部与胯部带动臀部向一边扭转,再次恢复平板状态。如此重复动作。
4.仰卧,双手伸直紧贴身体两侧,双腿微屈,吸气的时候让腿部抬离地面,让臀部也离开垫子,这样才能达到让腹部肌肉收缩的目的。(资询)

生活

责任编辑:郭金