



让脑子“变傻”的事,你可能每天都在干

夏季温度高,天气炎热,难免出汗较多,身体的水分流失也会增加。如果没有及时补充水分,人会越来越“干巴”,轻则头痛、口渴,重则脱水,还会危及生命。

可是,很多小伙伴都觉得白开水没有味道、喝不下,这可如何是好?别急,这篇文章会给大家推荐几款好喝到想“狂炫”的饮品,喜欢哪个就给自己安排起来吧。

身体缺水会让人“变傻”

水是身体非常重要的组成成分,对于维持身体正常生理功能是必不可少的。日常饮水不足会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病风险。

除了以上这些危害之外,一项研究还发现:缺水会让人“变傻”,饮水不足会显著增加认知障碍风险。

来自上海市第六人民医院的研究团队,进行了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。这项研究共纳入了892名50岁以上的成年人,并依据认知障碍的程度将人群分为四组,分别是:正常对照组(NC)185人、主观认知能力下降组(SCD)227人、轻度认知障碍组(MCI)296人和阿尔茨海默症组(AD)184人。

结果发现:喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都是认知障碍的保护因素,而每日饮水量<1500毫升(尤其是<500毫升)是认知障碍的危险因素。

研究还发现:对于客观认知未受损的男性和患有轻度认知障碍的女性,绿茶消费是认知障碍的保护因素。与每天几乎不饮用绿茶的男性相比,每天

饮用<1杯、1~2杯或≥3杯茶的情况下,发生客观认知受损的风险分别降低66.9%、58.1%和63.3%;

对于患有主观认知衰退的中老年女性,咖啡消费是认知障碍的保护因素。与不经常饮用咖啡的相比,经常喝咖啡的女性出现主观认知能力下降的风险降低了50%;

对于患有轻度认知障碍的中老年女性,纯牛奶消费是认知障碍的保护因素。与不经常喝纯牛奶的相比,经常喝纯牛奶的轻度认知障碍女性罹患阿尔茨海默症的风险明显下降了60.8%。当然也别忘了降低认知障碍风险而疯狂喝水,因为人的水合状态和饮水量遵循认知的U形曲线,脱水或水合过度都会损害认知能力。

那有的人可能会问,每天喝多少水才算足量呢?

好喝又健康的饮品推荐

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议:成年男性和女性每天分别至少要喝到1700毫升和1500毫升。

有的小伙伴实在喝不下没有味道的白开水,该怎么保证饮水量呢?没关系,这里给大家推荐几款好喝、适合夏天还能代替白开水的饮品。

1. 绿茶 淡茶可以代替白开水,建议泡茶水温不超过80℃。夏季也比较推荐喝冷泡茶,可以用凉白开直接浸泡茶叶。由于水温低,有效成分溶出较慢,一般需要浸泡1~12小时。浸泡时间越久,茶汤滋味越好,茶多酚含量越高。

2. 柠檬水 柠檬口感酸甜,切片后用来泡水也能

增加白水的滋味。最好自己买新鲜柠檬切片,别买包装好的柠檬片。因为买来的柠檬片很多都有冰糖、蜂蜜,会在补充水分的同时也补充了糖分,不利于控体重和保护牙齿。

3. 百香果水 用百香果泡水非常方便,只需要切掉一块,开个口,就能挖出里面的果肉,放在水里不仅好喝还很好看。

而且百香果的维生素C含量也不错,数据表明,常见紫皮百香果的维生素C含量为近30毫克/100克,虽然比不上橙子,却是苹果的10倍。它还很补钾,对控制血压很友好,含量为278毫克/100克,比香蕉略高。

4. 枸杞水 枸杞水味道清甜,能让人多喝水。不过别指望补铁补血,毕竟枸杞中的铁是非血红素铁,吸收利用率很低,用几颗枸杞泡水也补不了多少铁。

5. 花茶 常见花茶有玫瑰花茶、菊花茶、茉莉花茶、金银花茶,不仅能提供淡淡的花香,还含有糖类和维生素等营养物质以及多酚、皂苷和萜类等生物活性成分,常喝也对健康有益。

6. 绿豆汤 用绿豆熬制绿豆汤,放在冰箱冷藏,口渴的时候直接喝或者兑上牛奶一起喝,味道真是好极了!不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养。绿豆中的钾和B族维生素都不错。

7. 清淡的菜汤 如果平时没时间喝水,那就每一餐给自己做一道清淡少油少盐的汤吧,补充水分的同时还能摄入其他营养,比如冬瓜汤、西红柿鸡蛋汤、紫菜蛋花汤等。 来源:人民日报、科普中国

走路加个“小动作”,越走越健康



养生妙方

每天盯着手机刷步数,以为走够了就是健康?其实,走路姿势对了,比盲目凑步数更管用!

1 个小动作给膝盖“上润滑油”

研究发现,调整走路姿势,保持轻度外八字,就能有效减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤,并可能延缓骨关节炎进展。

护膝黄金步态

脚尖角度:保持轻度外八字(脚尖朝前,与垂直方向呈10~15度),这是多数人走路时相对放松且压力较小的角度。

双脚间距:平行前行,别走“猫步”(双脚紧贴),分散膝盖侧向压力。

身体摆动:轻微左右晃,别僵硬走,也别大幅晃动,自然协调最护膝。

这些步态,是疾病预警信号

磁性步态:脚抬不起来,总是蹭着地走,这种步态在临床上,最典型的疾病是正常压力性脑积水。该类人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍(尿频、失禁或排尿困难)。

醉酒步态:常常走路时不在一条直线上,摇摇晃晃。临床中需要鉴别症状发生的快慢程度,急性常见于小脑的血管病和感染性疾病,亚急性并且进展快时需要警惕小脑肿瘤。这种步态要高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等。

“懒人走法”一周1次 控糖护血管

最新研究发现,一种非常“适合懒人”的运动方式——“间歇快走”,一周练1次,轻松减脂,还能养护关节、平稳血糖!

“间歇快走”:就是“快走”和“慢走”交替进行。

“3+3 黄金燃脂法”(1分钟学会)

热身5分钟:在正式开始步行之前,花上5分钟做几个热身动作,比如高抬腿、后踢腿,或者活动一下

脚踝和膝盖。这样能大大降低受伤的风险。

核心训练(5~10组):快走3分钟(标准是“能说出短句,但有点喘,没办法完整唱歌”)+慢走3分钟(标准是“呼吸平稳、能轻松聊天”的节奏)=1组。每次重复5~10组。

放松3分钟:走完后别立刻坐下。花2~3分钟慢走,再做几组静态拉伸,比如压腿、拉伸小腿后侧,能有效缓解第二天的肌肉酸痛。

“间歇快走”的四大好处

1. 练体能,让腿脚更有劲

长期坚持间歇步行,心肺功能和膝关节力量都会稳步提升。

2. 稳血糖,适合糖尿病患者

对于2型糖尿病患者来说,间歇步行堪称“控糖好帮手”。它能高效促进身体对葡萄糖的利用,比普通连续步行更能稳定血糖,同时不给胰腺增加额外负担。

3. 护关节,温和不伤膝盖

间歇步行强度温和,全程有氧,乳酸堆积少,对关节的冲击小。对于关节功能有所退化、日常活动关节容易僵硬或酸痛的长辈来说,规律练习能促进关节周围血液循环,增强腿部肌肉对关节的支撑力。

4. 护心脏,改善心血管

长期坚持间歇步行,能有效改善心血管健康,调节血脂代谢、控制体重指数,减少高血压、高血脂、2型糖尿病等生活方式相关疾病的发病风险。

走路加“小动作” 养生效果翻倍

日常走路随手加几个小动作,一边走一边养生,简单好坚持。

屈步走(控糖):先向前迈出一大步,然后前腿弯曲,呈弓箭步,让大腿与地面平行,坚持一两秒钟,然后再往前走换另一条腿。有糖尿病的患者,多做屈步走可帮助降糖。

抬手走(放松肩颈):长时间处于低头状态,很容易造成肩颈肌肉疲劳,走路时可以向上、向两侧张开双臂,帮助放松肩颈。 来源:央视一套微信公众号



健康提醒

夏季吃辣贪凉 肠胃不适如何缓解? 专家支招

进入夏季,有很多人喜欢吃生冷、辛辣的食物,或者一紧张就肚子胀、拉肚子。日常有什么办法可以缓解肠胃不适?中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂在国家卫生健康委召开的新闻发布会上回答了这一问题。

刘征堂表示,一般情况下,如果容易腹胀、腹泻,但胃肠镜等检查没有明显异常,可能是胃肠比较敏感。提醒大家注意以下三点:

第一,先找找诱因。留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。胃肠敏感的人要少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,吃水果也要适量。腹泻时不要完全不吃东西,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软的食物,少量多餐。腹泻次数多时,可使用口服补液盐,防止脱水;

第二,调好情绪和作息。中医认为,思虑过多会影响胃肠功能,紧张焦虑会通过脑肠轴影响消化功能,加重腹胀和腹泻。所以要尽量规律作息,少熬夜,午间可短时间休息。睡前可顺时针轻揉腹部5到10分钟,力度以舒服为宜,也可以散步,或练习八段锦中的“调理脾胃须单举”;

第三,孩子胃肠调理重在少贪凉、别积食。孩子容易因为吃冷饮、零食或者吃饭太多太快而导致消化不良。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,例如吃饭定时定量,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳等。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食,少量多餐。 来源:人民网