

## 双腿抬高睡得香? 古人喜爱睡姿 现代医学也认可

最近,一种号称“既高效又舒服”的奇特午睡姿势在网上流行。其实,这种睡姿古已有之,如宋代画作《槐荫消夏图》,描绘古人将双腿架高的午睡场景;唐代画家陆曜创作的《六逸图》中也有类似场景。

这个姿势的合理性,也得到现代医学印证。抬高双脚可利用重力使血液更顺畅地返回心脏,帮助身体更快从疲劳中恢复。且这个姿势有助放松腿部肌肉,能更快入睡。

对多数健康人而言,这个睡姿是较舒适且有益的。但要注意,严重心脏病、心力衰竭患者,过度抬高双脚可能使回心血量突然增加,加重心脏负担;有腰部疾病的患者也不推荐,采取这种睡姿可能改变脊柱正常生理弯曲,加重疼痛和神经压迫症状;严重下肢深静脉血栓患者随意抬高双脚可能导致血栓脱落,引发肺栓塞等严重后果。

此外,医生对各种午睡姿势都

进行了详细解析。

**侧卧:**研究表明,向右侧卧同时双腿微曲是较为健康的睡姿。冠心病患者注意不要使用左侧卧位,可选择头高脚低、右侧面屈膝而卧的姿势,可以减轻心脏压力。

**半卧位:**平躺最有利于脊柱健康,如果没有躺卧条件,可用能调节后仰角度的躺椅保持半躺姿势,同时在腰部垫个靠垫,让腰骶部得到支撑。

**趴睡:**这个姿势非常不建议,若条件受限,趴着睡睡醒后不要立即起身,可保持趴着的姿势做一些简单拉伸动作,缓解肩颈背肌肉劳损。

(据《浙江老年报》)



不要空腹食用。红薯含糖较多,空腹食用易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。其所含纤维较多,也易引起腹胀和排气增多。

不宜生吃。生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,人体很难消化。煮红薯时,应适当延长蒸煮时间,更有利破坏所含“气化酶”,吃后才不会出现腹胀、打嗝、反胃、排气等不适。

不能带皮吃。红薯皮中含碱较多,食用过多会引起胃肠不适。呈褐色或有黑褐色斑点的红薯皮更不能吃,因为受到黑斑病菌感染,食用后易造成肝脏损伤,并引起中毒。

(据《中国中医药报》)

冬季红薯「三不吃」或有中毒风险

## 连吃三天火锅“坐立难安”

医生提醒:冬季是痔疮高发期

近日,65岁的张大伯“坐立难安”。他说,近一周来,除了肛门坠痛,还便秘严重,时有便血情况出现,苦不堪言。张大伯告诉医生,最近天越来越冷,他连续吃了3天火锅,又连吃两顿羊肉煲,没想到饱了口福,屁股受苦。

检查显示,张大伯属混合痔急性发作,伴血栓性外痔。

医生表示,冬季是痔疮高发期,科室近来接诊不少急性痔疮发

作患者。此时节,活动量和喝水量减少,易导致便秘发生。同时,不少人为了让身体暖和,会摄入较多性质温热食物或辛辣火锅,服用人参、阿胶、桂圆等滋补热性中药,都可能诱发或加重痔疮。

如何科学预防?医生给出以下建议。

**避免久坐、久卧。**建议每30分钟到1小时,起身走动,促进血液循环,减少盆腔和直肠部位血液瘀

滞的情况。

**注意饮食调节。**冬季尽量少吃辛辣、油腻食物,多吃富含膳食纤维食物,如蔬菜(菠菜、芹菜)、水果(香蕉、苹果)、粗粮(玉米、燕麦)等,可促进肠道蠕动,预防便秘。

**注意卫生,保持局部清洁。**每天可以用温水清洗肛门,促进肛周血液循环,同时减少细菌滋生引发的感染,降低痔疮发病几率。

**提肛运动。**平躺、双膝弯曲,吸气时,肛门用力内吸上提,紧缩肛门,呼气时放松。每天做两组,每组40-60次。

(应晓燕 张煜铎 戴虹红)

## 腌菜与健康并非不可协调

传说腌菜会致癌,主要原因是腌菜内含有大量亚硝酸盐。硝酸盐本身没有毒性,但在蔬菜储藏或被细菌污染的过程中,就会转化为亚硝酸盐;当亚硝酸盐进入人体后,会在胃酸环境下转化成亚硝胺,长期、过量摄入会增加致癌风险。

腌菜时不妨加点葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁,这些物质都能降低亚硝酸盐的含量,如蒜汁中的有机硫化物、柠檬汁中的维生素C及其他还原性物质,都能阻断亚硝酸盐合成亚硝胺。

还要注意,吃腌菜不影响新鲜蔬菜摄入量。吃腌菜要相应减少烹调时的加盐量,保证一餐中的盐摄入总量不增加。

(据人卫健康)

## 想唱就唱 健康加分 不拘曲目和形式

唱歌对长寿有益,这可不是我随口乱说的。

资料显示,不少表演艺术家都是高寿之人,比如著名京剧表演艺术家俞振飞、被誉为“汉剧梅兰芳”的汉剧大师陈伯华等。

我听咱们浙里养俱乐部一位群友辰曲说起他的姑婆,106岁高龄,生前也很爱唱歌。

作为非专业人士,我们应该唱什么歌呢?我想适合自己的,旋律美好、舒畅心情的歌曲就是好的。比如不少人都喜欢邓丽君的歌,《小城故事》《在水一方》《我只在乎你》等,唱完心里甜蜜蜜的。

唱歌的形式就更五花八门了。会乐器的,可以自弹自唱,吉他、电子琴……爱热闹的,约上志同道合的三五好友,用各



自擅长的乐器来个“大合唱”。玩法时髦的,可以唱卡拉OK,现在,用手机、电视机下载软件,在家就能快乐欢唱,让人更容易坚持。

针对这个话题,我也在微信上发起了小型调查。对于唱歌为何能长寿,朋友们的观点大致总结如下。

**锻炼肺活量。**别光听不唱,唱出来,有助锻炼肺活量。

**愉悦身心。**唱歌时,往往能

忘记生活琐事,忘却烦忧。英国科学家的一项研究显示,人们在唱歌时身体会发生一系列变化:包括压力荷尔蒙水平下降以及内啡肽水平的变化,而内啡肽荷尔蒙直接影响个人情绪的变化。

**减肥健身。**唱歌时,身体多处肌肉需要配合发力,也是燃烧脂肪、燃烧卡路里的一种方式。

既然唱歌有这么多好处,让我们一起唱起来、嗨起来。

(沈明仙)