

行立坐卧有方,为健康加分

行走有方

行走时上身要挺直,避免驼背;双膝要伸直,避免碎步;双脚要走直,避免八字步;双手要摆直,避免插口袋;重心要转移,先脚跟后脚尖,用力在脚尖。概括起来就是“四直一转移”。行走姿势不正确,腹肌、胸肌、背肌及臀肌用力不得当,容易出现腰痛、腿痛、肩痛等症状。

行走时间应“必待日光”,才能增强人之阳气,扶正祛邪;行走地点应空气清新,才能“虚邪贼风,避之有时”,达到“正气存内,邪不可干”之目标;行走时应关注呼吸,才能发挥“肺主气,司呼吸”“肺主治节”之功效;行走时每次应大于6000步;行走6000步(3000至4000米)相当于30分钟中等强度运动,能较好刺激心肺功能,加快新陈代谢,提高人体免疫力。

靠墙而立

现代人经常伏案工作,长期使用电脑,缺乏有效运动而出现腰酸背痛、肩周酸痛等。靠墙而立可以训练身体控制能力,达到升腾阳气、疏通经络之功效。

采取“五点靠墙法”,即脚后跟、小腿肚、臀部、肩胛骨、后脑勺五点靠墙而立,双手下垂,双眼微闭,关注呼吸,不能讲话,意念脚心。靠墙而立时间,宜每天至少两次,每次至少20分钟。

静心而坐

静心而坐,凝聚全身之重心在丹田,重心安定,形神相合,兼得身之健康和心之平和。静坐时间宜每天至少两次,每次至少20分钟。

盘腿坐式:盘腿可分跏趺坐、单盘坐、散盘三种方法。具体为盘坐、挺直脊

背、两肩下垂、手结定印于脐下、头中正、头顶如悬、双眼微闭、舌抵上腭、意沉丹田。

垂腿坐式:两脚着地、大腿水平、小腿垂直、膝间距以两拳为准、挺直脊背、两肩下垂、手心向下、头正中、头顶如悬、双眼微闭、舌抵上腭、意沉丹田。

舒适而卧

舒适而卧可分仰卧、俯卧、侧卧,右侧卧位在古代就得到养生家普遍认同。

舒适而卧的时间:《黄帝内经》强调睡眠时间随四季而变,如“春三月……夜卧早起”“夏三月……夜卧早起”“秋三月……早卧早起”“冬三月……早卧晚起”。总之应该早睡早起,正午小憩,晚上十点之前入睡,保持8个小时睡眠时间。

吴晋兰

健康

营养不良性口角炎以B族维生素缺乏引起的口角炎最常见。表现为双侧口角呈湿白色,糜烂或溃疡,甚者自口角向口内黏膜或口周皮肤延伸,疼痛不明显;口角受到刺激时疼痛;常伴有唇干燥、裂纹,偶见鳞屑,唇微肿;还常伴发舌炎,舌发干,有的疼痛或刺痛,最后肿大为紫红色,表面光滑,形似牛肉,又叫牛肉舌。治疗上应加强营养,补充复合维生素B。

细菌性口角炎 是由于链球菌、葡萄球菌感染引起的口角炎,多见于老年无牙的患者。表现为双侧口角呈湿白色,糜烂或溃疡,有横的裂纹,还可化脓、出血、结痂。治疗上可将局部清洗干净后,涂擦抗生素软膏,如红霉素软膏,同时可口服广谱抗生素。

真菌性口角炎 是由真菌感染(尤其是白色念珠菌感染)引起的口角炎。表现为双侧口角湿白且白色特别明显,有糜烂或溃疡,有横的裂纹,还可能有化脓、出血、结痂,常伴发唇炎及唇部糜烂。治疗上应将局部用制霉菌素液清洗、擦干,然后局部涂擦制霉菌素软膏、克霉唑软膏、咪康唑软膏等。

李文妹

居家

最耗电的电器排名

第一名:热水器 热水器的运行功率基本都是在3000瓦左右。节电窍门:用完后,随手将热水器关闭,不要长时间处于保温状态。

第二名:空调 空调的运行功率一般在2000~3000瓦,一小时耗电最少2度。节电窍门:空调的温度设置在26℃,是最为省电的模式。制冷时,最好把空调风向朝上,让冷空气由上而下循环,这样房间温度可以很快降下来,也最为省电。

第三名:电视机顶盒 电视机顶盒的运行功率一般为16瓦左右,在待机状态下,机顶盒的耗电量依然保持在6~7瓦。节电窍门:平时不使用机顶盒时,一定要将电源拔掉。

第四名:电冰箱 冰箱的耗电一般在200瓦左右,全年都处于供电状态。节电窍门:冰箱本身处于高散热的状态,因此不要与其他散热性的电器放在一起,会影响冰箱的散热效果,从而增加内耗,加大用电量。

第五名:电饭煲 节电窍门:电饭煲没必要一直处于保温状态,及时将电源插头拔掉,能够减小内耗。电饭煲的底盘需要经常擦洗,如果有锈迹也会增大耗电。

第六名:路由器 路由器在待机状态下,功率依然有2瓦左右,算是家电中耗电较大的。

王宁

生活

买粉条 学问多

粉条、粉丝是我们常吃的食物。口感最好的粉条,要数红薯粉和马铃薯粉。

正常的粉丝、粉条色泽略偏黄,接近淀粉原色。薯类粉条色泽黄,暗淡不透明;甘薯粉条色泽土黄,暗淡,过滤不净的呈灰锈色;土豆粉丝微黄色;木薯粉丝灰白色;山芋粉丝是本色淡青灰。在豆类粉丝中,以绿豆粉丝品质最佳,它的颜色洁白光润,呈半透明状。

品质好的红薯粉条,晒干后发脆,易碎,而掺了胶质的粉条韧劲十足,不易折断。还可以用点燃粉条的方式辨别其品质。纯红薯粉条点着后会起泡,变成白色灰烬,一捏就碎,混合粉条火烧后不起泡,变成黑色灰烬,手捏有发硬的杂质。粉条买回家,用热水泡几分钟,闻一下气味,好的粉条无异味,水也不变色,质量差的粉条常带有霉味、酸味及刺激性气味。

程景民

美食

手撕包菜的美味口诀

很多人好奇,手撕的包菜为啥比刀切的好吃?原因在于,刀切包菜的切口比较整齐,断面表面积小于手撕的断面。而食物烹制过程中,断面表面积越大,越容易入味。并且,炒菜时不仅出汤少,还可以减少钾和维生素C等营养素的损失,保持了包菜成熟后脆嫩的口感。

除了手撕,做这道菜还有个烹调口诀,照此做出来的菜更美味。

急火快炒后加盐。新鲜蔬菜应急火快炒,保证断生的同时还减少了出汤。炒菜后加盐,也是为了减少菜汤渗出。

略施薄芡别太黏。因为爆炒包菜时间短,而且最后才放盐,所以每一片菜中间的滋味并不充分。用土豆淀粉或红薯淀粉、木薯淀粉等支链淀粉丰富的“生粉”加点凉水调成水淀粉,勾一点薄薄的芡,不仅看不出黏糊,还锁住了营养。

八成热时快调味。急火爆炒的蔬菜一般在八成熟时就应该赶快调味出锅,晚了可能出汤增多。青菜切忌炒到十成熟,否则装盘后自己还会持续“偷偷”加热,等吃的时候已经“汪”了半盘子菜汤,口感蔫软、颜色发黄了。

于仁文

图吧

这些植物不宜搬进室内



会产生异味的花卉:松柏类、玉丁香、接骨木等。松柏类分泌脂类物质,放出较浓的檀香油味,闻久了,会引起食欲下降、恶心。玉丁香发出的气味会引起人气喘烦闷。

耗氧性花草:丁香、夜来香等。它们进行光合作用时,大量消耗氧气,影响人体健康。夜来香在夜间停止光合作用时,大量排出废气,会使高血压和心脏病患者感到郁闷。

使人产生过敏的花草:五色梅、洋绣球(如图)、天竺葵等。人们一旦碰触、抚摸这类花草,会引起皮肤过敏,重则奇痒难忍,出现红疹。

山久

提醒

饭后不可马上刷牙

吃完甜食、酸食后,许多人往往马上刷牙,以为能保护牙齿。其实这样做,反而会加重损害牙齿。牙冠的表面有一层珐琅质,酸食和甜食会对牙齿产生酸蚀作用,使珐琅质变松软。此时如果马上刷牙,不仅不能达到清洁牙齿的作用,还会加重牙齿的磨损,造成珐琅质的损伤。因此在饭后,特别是进食酸甜食物后,一般用清水漱口即可,待1~2小时后再刷牙。

很多人认为,牙齿不痛就不用看

动物

黑色翅膀帮助海鸟飞得更远

比利时根特大学等5所院校和研究室的科学家们联合进行了一项研究,他们把不同种类的海鸟送入冯·卡门研究所的风洞中。在那里,海鸟翅膀的羽毛会被辐射加热,这与它们自然受到太阳加热的方式相同。研究发现,羽毛所处的环境越温暖,鸟类的飞行效率就越高。

医生,这也是一个错误的观念。专家学者建议,每隔半年到医院作一次牙齿检查可以预防和提早发现牙齿问题。

不少习惯或多或少对牙齿有损害,例如牙签的不正确使用,会给牙龈带来损害。专家提醒,牙签要以一定角度进入牙缝,一般而言,上牙应从斜着往下,顺着牙龈进入牙缝,下牙则是从斜着往上,顺着牙龈进入牙缝。

宫常酉

这一发现支持了以前的研究,即对机翼的加热会提升其升阻比。升阻比越高,飞机或鸟类的飞行效率就更高。科学家推测,为减少在具有潜在危险的大洋上降落和休息次数,在空中逗留更长时间,多种海鸟进化出黑色的翅膀。

王斌