

这些伤膝盖习惯你中招了吗

日常生活里的很多习惯,正在不经意间损伤膝盖。如果活动时发生“咔咔”响,同时还伴随着关节疼痛、肿胀、活动受限等,可能提示膝关节出问题了。

这几个习惯让膝关节受损

体重过大。肥胖会导致严重的过载和负重损伤关节,也会引起关节炎。短期暴走。平时没有运动习惯的人,如果突然长时间、长距离暴走,很容易造成膝关节的不稳定。经常久坐。长期久坐腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,导致膝关节稳定性变差。频繁下蹲。频繁下蹲,膝关节的关节软骨、关节韧带以及半月板会受到摩擦、牵拉和挤压,最终可能发展成膝关节的退行性骨性关节炎。不良坐姿。盘腿坐,久而久之,膝关节易出现变形。跷二郎腿。加速膝盖软骨的磨损。穿高跟鞋。长期穿高跟鞋,会增加膝关节的磨损。

留意膝关节的4个报警信号

一爬就疼。关节疼痛是膝骨关节炎最早期、最常见的典型特征,多在由静转动、负重、蹲起或上下楼时比较明显。一蹲就扶。下蹲起身时,必须撑着膝盖,或者扶着一边的墙,靠手臂支撑辅助的力量才能起身,这可能是因为髌股关节出现了软骨损伤导致关节无力。除了难以起身外,还可能会有膝盖打软,经常发生“差点跌倒”的问题。一起就僵。早上起床,会感觉膝盖僵硬,稍微活动后有所缓解,这个现象称作“晨僵”。晨僵一般持续数分钟,极少超过30分钟。一动就肿。走得多了,站久了,走路时膝盖就肿了,这可能是膝关节积液。

如何保护膝关节
避免膝关节损伤。减轻自身体重,避免频繁爬楼、爬山以及长距离行走等,体育活动时,应避免超出身体负荷、过度下蹲或下跪。在天气寒冷或进行剧烈运动时,佩戴护膝可以有效保护膝关节,减少关节的过度活动。功能锻炼。多进行功能训练,如直腿抬高训练、慢跑、骑自行车或者游泳等。通过锻炼增加股四头肌力量,有助于减轻关节疼痛感。饮食调理。多吃含钙丰富的食物,如虾皮、豆制品、牛奶、鱼肉等,防止骨质疏松和关节软骨的退化。

阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

夏日炎炎。趁着天晴时晒晒被子,是很多人生活日常。人们发现,晒过的被子有一股好闻的“太阳味”,你知道这是怎么来的吗?

有一种说法,晒被子后的“太阳味”是螨虫被烤焦的味道,其实不是这样。研究发现,“太阳味”是由一系列化

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

绿豆汤这样煮 清热效果更好

很多人都会在夏季煮绿豆汤,但绿豆汤的最佳煮法却不知道,本文这些小技巧,让绿豆汤功效翻倍。

技巧一:以消暑为目的喝绿豆汤时,不要把豆子一起吃进去,只要光喝清汤。

技巧二:煮的时间不要过长,以10分钟左右为宜。生绿豆加凉水煮开,旺火再煮5-6分钟,就可以达到很好的功效。

技巧三:绿豆与其他食品一起烹调疗效更好,如防中暑可以喝绿豆银花汤:取绿豆100克,金银花30克,加水适量煮10分钟左右,喝下清汤暑气全消。

技巧四:如需发挥绿豆清热解毒的功效,煮绿豆汤时最好把绿豆汤煮到酥烂。

由于绿豆汤具有利尿下气的功效,在食物或药物中毒后喝,还能起到排除体内毒素的作用,对热肿、热渴、热痢、痲痘、痘毒等也有一定的疗效。



做到四点 预防尿路结石

预防泌尿系统疾病,建议大家做到以下几点:

夏天建议保证每日饮水2-2.5升,睡前、起床后各喝一杯水,推荐白开水、柠檬水或淡茶。在高温环境下的人群应每小时补充200-300毫升淡盐水。重要的是,不要憋尿,及时如厕。

调整饮食结构控制草酸与嘌呤摄入,可以焯水去除蔬菜中的草酸(如菠菜、芦笋),适当少吃动物内脏、海鲜、烧烤等,小龙虾、火锅、啤酒也要适可而止。每日盐摄入量不超过5克,避免甜饮料和高脂饮食。增加柑橘类水果、全谷物和新鲜果蔬的摄入,有利于代谢平衡。

避免久坐、久躺,每日至少运动30分钟,推荐跳绳、慢跑等运动。保持良好的心态,学会舒缓压力。

定期体检,建议每年进行一次泌尿系统B超和尿常规检查,若已出现腰痛、血尿等症状,需及时就医。此外,还要积极治疗糖尿病、高血压、痛风等基础疾病,避免继发结石。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

常晒被子好处多

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

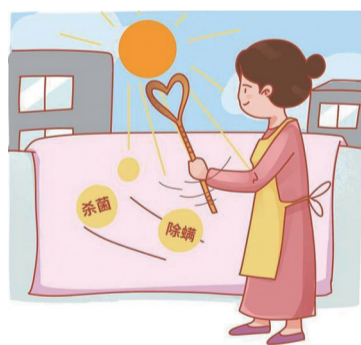
低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。

学反应所产生的。阳光照射到被子上时,紫外线会激活被子表面织物中的小分子发生化学反应,释放出醛、酮等有机化合物,在低浓度下闻起来气味宜人。

具体来说,紫外线激活被子上的柔顺剂等小分子,使它们变得活跃起来。这些活跃分子会和空气中一些挥发性有机化合物发生化学反应,生成的化合物在织物表面固定,就形成了我们闻到的“太阳味”。

除了能产生好闻的“太阳味”,晒被子还有很

低被子保暖性。另外,晒被子的时候,最好让被子接触身体的一面朝向阳光,让被子更好地吸收阳光,起到更好的杀菌和除螨效果。



吃核桃能降低全身炎症水平

核桃是公认的健康食物,不仅含有蛋白质、矿物质和维生素,还富含人体必需的脂肪酸—α亚麻酸,是坚果中的佼佼者。看似普通的核桃,其实是科学家眼中的“抗炎食物”,研究表明,适量吃核桃有助降低全身炎症水平。此外,核桃还能给人体带来许多健康好处。

研究显示,食用核桃有助于提升尿石素A水平,较高水平的尿石素A可降低全身炎症水平,并且能对结肠息肉内的免疫细胞产生直接的积极影响,从而抑制结肠癌的发生。

核桃的这些好处令人称赞。保护心脑血管:核桃所含的脂肪酸以不饱和脂肪酸为主,具有调节血脂、维护血管弹

性等作用,对心血管健康有益。预防便秘:核桃中富含的膳食纤维,能促进胃肠蠕动,防止便秘,增加饱腹感。有利发育:研究显示,核桃蛋白含有18种氨基酸,且8种必需氨基酸种类齐全,其构成与人体氨基酸模式近似,对生长发育有益。提高抵抗力:核桃富含的维生素E有利于抗氧化、抗衰老,帮助提高抵抗力。延缓衰老:核桃中富含酚类物质,是褪黑素的良好来源,具有延缓衰老的作用。提高认知功能:早餐吃核桃能通过增强葡萄糖利用率、改善脂肪酸代谢来提高认知功能,改善注意力和任务切换能力。预防糖尿病:每周吃两次核桃,能让2型糖尿病的患病风险降低24%。

塑料瓶装热水 会导致致癌物质释放吗

网上有传言称:“用塑料瓶装热水,会导致致癌物质释放。”请问,这个说法是真的吗?

读者 李女士

这个担忧有些道理,但也要看使用的塑料瓶种类。只要是正规食品级塑料产品,正常使用都是安全的,所有的接触材料都要经过前移实验测试,要求能溶出的物质在安全范围内的,不仅是双酚A(BPA),其他可能的物质也不能溶出超量。

但如果反复使用同一个塑料瓶,某些类型的塑料,尤其是那些含有BPA的塑料,在高温下确实可能释放出有害物质,长期摄入这些物质可能对健康产生不利影响。不过,大多数标有“食品级”或“不含BPA”的塑料瓶在正常使用条件下是安全的,装热水时不会释放有害物质。如果担心潜在风险,最好避免使用塑料瓶装热水,改用玻璃或不锈钢容器,不仅更健康,还可以减少塑料污染。

读者来信

很多人到了一定年纪,或者压力较大时,会出现入睡困难、失眠等情况。当睡不着时,闭目养神有休息效果吗?

研究发现,闭目养神时,大脑不积极参与对外界的反应,脑电波表现与睡眠期间基本相同,相当于大脑给自己“放假”了。此时大脑就像处于黑屏待机的手机一样,虽然不是关机,但可以减少耗电量,得到一定休息。不少人认为没睡着就是失败的休息,心理压力随之增大。其实,闭目养神可以让大脑细胞和器官得到一定的休息,帮助恢复精力。

感觉没睡好,不等于真没睡好。一个人可能主观感觉自己睡眠状况不佳,但事实上并不影响白天的工作生活及情绪,这种情况则提示睡眠已满足身体需要,不必太过焦虑。追求睡眠上的“完美主义”,容易加重睡眠焦虑,进而加重失眠。

这些方法可缓解入睡困难。上床关灯后,只要能在30分钟以内入睡,都属于正常情况。如果入睡时间超过30分钟,也不必焦虑。越焦虑,越担心睡不好,越难以入睡。心理专家和睡眠专家给出以下建议,能帮你快速入睡:

不睡觉不上床,告诉自己“床只用来睡觉”,这个方法有助于培养“见床就困”的条件反射。睡前1-2小时尽量避免使用电子设备,减少蓝光刺激。想看手机,最好在沙发或客厅看,不要躺在床上看。

睡前尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想等。

建立“睡前仪式感”,如温水泡脚、洗澡等,帮大脑识别睡眠信号。

晚餐宜清淡,尽可能在19:00之前吃完,睡前1-2小时避免吃大量食物。

失眠的人在工作日慎重午休,若午休,时间不超过30分钟。

白天提高工作效率,下班后尽量减少脑力劳动。

保持适量运动,如快走、慢跑,但要避免在睡前2小时进行,以免神经系统兴奋。

闭目养神有休息效果吗