

抓住晨起“黄金5分钟”，越活越年轻

早上起床后是一天中养生、保健的黄金时间。好心情对身体健康很关键，新的一年，用好晨起后的5分钟来练身心八段锦，有助于激活身体、大脑。具体怎么练？一起来了解。

第一式：深呼吸

据《庄子·刻意》记载，“吹响呼吸，吐故纳新”。“响”，指的就是深呼吸。早在春秋战国时期，深呼吸就已经成为调养身心、锻炼身体的一种方法。慢慢吸入空气，可以起到抑制亢奋、调整心情的作用。

腹式呼吸：把手放在小腹上，吸气时让小腹慢慢鼓起来，把气充进去。要注意的是，不要憋气，让自己放松下来，将气体自然呼出。

逆腹式呼吸：运动时，深吸气是扩胸，随着发力把气沉到丹田，往外发气。

第二式：闻香

通经络、调气血、安和五脏。当我们闻到香味后，嗅球会将气

味分子送到杏仁核(情绪加工)、海马体(记忆)，所以，香味产生的是愉悦的情绪和美好的记忆。

不妨试着做一个适宜外出佩戴的香囊：取等量的玫瑰花、茉莉花、陈皮放入香囊，可随身携带。

玫瑰花：入肝经，可以疏肝解郁，闻起来让人放松、愉悦。

茉莉花：入肝、脾，可以芳香醒脾，让人觉得肚子、身体比较舒服。

陈皮：宽胸理气。

第三式：抚摸身体

抚摸身体可以帮助分泌催产素，从而帮助身体产生积极情绪。中医认为，规律循经摩擦身体肌表，可以为身体带来一些好处，比如头部按摩，可以帮助提神醒脑、舒缓情绪、放松身心。

用手梳头，然后双手在鼻子处会合，顺着鼻子下来，顺着脸颊推上去，顺着耳后下来，最后再挤压脖子；早晨起床后、感到疲惫时，都可以练习这个动作，每次可做2~3组。

第四式：抬头挺胸

低头含胸会让身体代谢废物

窝在胸口，从而使体内气血运行不畅，心肺功能也会受到影响。

抬头挺胸则有助于打开迷走神经，刺激身体分泌愉悦激素，比如多巴胺、催产素、血清素、内啡肽等。

抬头挺胸，张开双臂，向前看、向远看、向高处看。

此动作还可以搭配第一式深呼吸一起进行，每次练习1分钟左右，每天可练习多次。

第五式：正念

据统计，很多人平均每天花在电子产品上的时间，已经超过了7~8小时。长期使用电子产品，容易导致注意力涣散。

中医认为，久视伤血，而肝藏血，看电子产品时间太长，会间接伤肝，人就变得爱发脾气、失眠。

对此，专家建议可以尝试一下正念，放空自己，发呆3分钟。

第六式：运动

生命在于运动，幸福在于运动。运动时，大脑会分泌多巴胺、催产素、内啡肽、血清素等各种积极神经化学激素，从而让你感到幸福快乐。不妨试试传统八段锦

中的第二式——左右开弓似射雕：放松站立，左脚跨出一大步，身体下蹲；左臂向左推出并伸直，头向左转，重心移到左腿，眼睛从左手虎口处看出去，右手叩云门穴，把胸向左右打开；动作复原后左右互换，反复进行数次。

第七式：倾诉

《黄帝内经》中提到“百病皆生于气”，而这个“气”，通常是由于“郁”在体内导致的，我们需要通过不同的方式，将“郁”疏解出去，让脏腑、身体更健康。

倾诉的两大作用分别是：语言的感染和心心相印的快乐。日常生活中，可以通过哭一哭、喊一喊、说一说等方式进行倾诉。

第八式：与自己和解

不要总是注意消极的事情，让自己的心情低落，要注意生活中积极、开心的事情，才能有良好心情、好身体。专家建议，对着镜子笑一笑，鼓励、肯定自己，想一想自己的优点、长处。

早上起床后，不妨试着练一练，开启活力满满的幸福一天。

据央视新闻

阿司匹林能否长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院心内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期(妊娠高血压严重阶段)预防和抗磷脂综合征(易形成血栓的免疫性疾病)的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生姜卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时内进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般指约75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越多地关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证(例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等)，长期应用阿司匹林在患有动脉粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人群中仍能带来净获益。

他表示，针对具体患者，仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的应用疗程与剂量，或必要时考虑其他替代药物(例如氯吡格雷、吲哚布芬等)，尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

据新华社

要想瘦得快，每天就餐时间很重要

近年来，“减肥”似乎成了许多人经常挂在嘴边的话题。然而，很多人在减肥的道路上盲目跟风，却往往事倍功半。原因在于，很多人没有掌握科学的饮食方式。很多人往往只关注“吃什么”，却忽略了“什么时候吃”和“怎么吃”这两个同样重要的因素。其实，科学的进餐时间和合理的进餐顺序，对于维持健康体重有着不可忽视的作用。



视觉中国供图

进餐时间

早餐建议在上午8:00前食用

早晨人体对胰岛素的敏感性相对较高，早餐摄入的碳水化合物更容易被转化为能量，而不是被储存为脂肪。而且，早晨蛋白酶活性处于活跃状态，此时摄入的蛋白质能够被更高效地利用。

一项为期12周的研究表明，早进餐组(6:30-7:00)相较于晚进餐组(7:00-9:00)体重减轻更多。

午餐建议在12:30到13:30之间进食

一项针对超重人群的研究发现，在摄入完全相同食物和热量的条件下，午餐进餐时间较晚的人群减重效果降低35%。另一项

大型观察性研究也表明，习惯性在14:00之后吃午餐的人群，其体重指数(BMI)和腰围通常更高。

晚餐最好安排在18:00到19:00，最晚不超过20:00

晚上7:00之后，人体胰岛素敏感性会逐渐下降，脂蛋白酶活性相对较高。此时，机体对碳水化合物的代谢能力减弱，摄入的碳水化合物

物更容易被转化为内脏脂肪。

进餐顺序

理想的进餐顺序是：汤→蔬菜→蛋白质→主食。

喝汤：以低热量、少油脂的清汤为宜。

蔬菜：蔬菜普遍热量和脂肪含量较低，且含有丰富的膳食纤维、矿物质和多种维生素，在增强饱腹感的同时还能补充多种营养素。

蛋白质：肉类、豆类、奶类和蛋类都含有丰富的蛋白质，能带来足够的饱腹感。

主食：将主食放在最后吃，可有效控制碳水化合物的摄入量。

减肥的真谛，从来不是与食物为敌，而是学会与身体和谐共处。把握“何时吃”的适宜时间，并实践“怎么吃”的科学顺序，我们就能将看似简单的日常进餐，转化为一份额自科学智慧的“健康红利”，在享受美味佳肴的同时，保持健康体重。

据中国疾控中心

被低估的“国民好油”，营养远超想象

中国人的厨房最少不了烹调油，它是菜肴美味的关键。不同的烹调油风味各异，其中菜籽油尤为受欢迎。煎个蛋、炒个菜、烙张饼都是记忆中最香的味道。

菜籽油，俗称菜油，是以油菜籽为原料加工制得的食用油。菜籽油具有独特的烘烤香与青草香，深受人们喜爱，是我国产量最大的食用植物油。最关键的是，菜籽油不仅脂肪酸比例适宜，还是厨房里的“全能选手”。

菜籽油富含不饱和脂肪酸，其中油酸的含量高达60%以上，一些高油酸品种甚至能达到75%，这一含量在常见植物油中仅次于橄榄油。

油酸作为一种单不饱和脂肪酸，可通过多种机制协同降低心血管疾病风险，降低血液中低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平，同时维持或升高高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)，从而有助于改善血脂；还可通过多条机制实现对炎症反应的调控；在认知功能改善与神经保护方面也有正面作用。同时，菜籽油的饱和脂肪酸含量几乎是常见植物油中最低的，仅为7.3%，比橄榄油、亚麻籽油、葵花籽油、芝麻油、大豆油、花生油等都低。世界卫生组织建议控制饱和脂肪酸的摄入，因为它与心血管疾病风险增加有关。

除了脂肪酸构成优秀，菜籽油还含有对人体有益的维生素E、维生素K以及植物甾醇。维生素E是天然抗氧化剂；维生素K参与骨骼代谢和凝血功能；植物甾醇有助于抑制人体吸收胆固醇。

在我国厨房中，煎炸炒是常见的烹调方式，很多人还喜欢爆炒，这就需要关注食用油的烟点了。烟点是油开始冒烟的温度。

还有些研究提到，菜籽油的挥发性有机化合物(VOCs)致癌风险比花生油低；可可仁油、红花籽油、菜籽油和初榨橄榄油中，精炼菜籽油在180~220℃加热6小时，挥发性醛类释放量最低，性质相对稳定；葵花籽油、菜籽油、棕榈油中，无论烹饪方法和食物类型如何，葵花籽油释放醛类含量最高，而菜籽油和棕榈油的排放量相对较低。

菜籽油烟点范围通常为151~218.5℃，在我国现行食用油国家标准中，菜籽油、花生油、大豆油等食用油脂一级油的烟点均统一确定为“≥190℃”。菜籽油能够轻松胜任煎、炸、爆炒等各种高温烹饪方式，是名副其实的适合中国

厨房的油。

很多人迷信“纯天然”“无添加”的土榨油，认为安全又营养。但其实，未经精炼的土榨菜籽油潜藏着多种健康风险。

因此，消费者选购菜籽油时，首先优先选“双低”菜籽油。“双低”指的是低芥酸和低硫苷(硫代葡萄糖苷)。其次看标识。购买菜籽油的时候要看好产品标签，选择正规厂家的产品，尽量选择生产日期最近的菜籽油，且在保质期内食用完。再次选工艺。菜籽油的加工工艺主要有“压榨”和“浸出”两种。最后选包装。尽量选择小包装的食用油，确保能在短期内比如两三个月用完。

此外，科学储存菜籽油，能减少营养流失。光照、高温、氧气、水分和金属离子都是加速油脂酸败的“催化剂”，应当尽可能避免。

据科普中国