

掌握正确方式 喝水也能减肥

瘦身的方法很多,但是比较科学健康的减肥方法就是喝水,那么大家知道怎么喝水减肥吗?下面一起来看看怎么合理地喝水减肥吧,希望对大家有所帮助。

1.喝什么好?

每天喝新鲜的白开水是减肥的好选择,不要试着去喝各种各样的饮料,像是奶茶、咖啡等。开水是天然状态的水,开水中的钙、镁元素对身体非常有益,研究表明,含有钙和镁的硬水具有防止加速老化的作用。很多人认为喝盐水有利于健康和延缓衰老,所以一部分人早上喝盐水,这种理解是错误的。研究表明,人们不会整夜喝水,但呼吸、出汗和排尿仍在进行中,这些生理活动消耗大量的水分,使皱纹长得更快。

2.什么温度合适?

有些人喜欢早上起床后,拿冰箱里的冰水引用,感觉神情清爽,事实上,它不适合在早上喝这样的水,原因是这个时候胃和肠子已经清空了,很凉或者是很热的水,会造成皮肤中的维生素 B 流失,会引起长痘痘,内分泌失调。早上喝水,喝白开水是比较好的,这样可以增加自己的饱腹感,减少进食,有效达到减肥的目的,天冷的日子里,可以喝温水,减少皮肤损伤。习惯饮用温水、凉开水的人,体内脱氧酶的活性较高,代谢状态良好,皮肤光亮,不易感到疲劳。

3.喝多少才够?

一个健康人每天至少喝七到八杯水,大约是二点五升,当运动过大或天气炎热时,喝的水也应该相应增加,当自己早上醒来时,这是为自己身体补水的关键,此时,喝三百毫升的水最好。

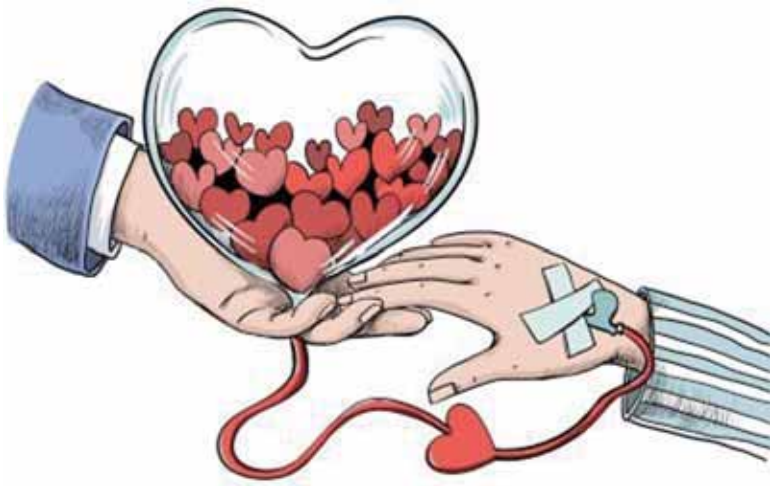
4.如何喝水才是正确的?

早上喝水是起床的时候,还没有吃早餐,也就是空腹,原因是这样可以达到促进血液循环的效果,喝的时候要小口小口地喝,原因是喝得太快对皮肤是非常不宜的,可能会导致面部迅速肿胀,引起身体浮肿。同理,每顿饭前喝水是能达到减肥目的的。

据新华网

癌症到底是怎么得来的?

得了癌症,是一件很不幸的事情,很多癌症患者的第一反应是:为什么是我?为什么癌症偏偏找上我?
是啊,癌症到底是怎么来的?怎么就找上门了?



A 癌症是省出来的!

1. 食物发霉不舍得扔, 省出肝癌。

花生、玉米、豆类等淀粉含量高的食物,一旦霉变,最好扔掉。因为淀粉在高温和潮湿的环境下会滋生导致肝癌的黄曲霉菌,而黄曲霉素,多种研究表明,它是最强的化学致癌物,1 毫克就是致癌剂量。

如果发现有一颗花生坏了,那一碗花生米,或者是存放的一袋花生米都得扔掉!

2. 不舍得吃新鲜蔬果, 使患癌风险增加。

不要觉得水果可有可无,也不要嫌贵,每天要吃 200—350 克的新鲜水果。

B 癌症是懒出来的!

1. 懒得运动,13 种癌症风险上升。

工作忙,应酬多,就不运动了?这么懒,癌症风险会增加。

美国国家癌症研究所发现,与运动最少的一成人相比,运动最多的一成人平均患癌概率降低 7%。运

动最多的人平均每天快走超过 1 小时,他们患食道癌的概率少 42%,肝癌概率少 27%,肾癌概率少 23%。

再忙不能忘了运动,再懒也别懒得运动。

2. 懒得体检, 错过癌症最早发现期。

很多癌症患者拖到晚期症状出现才去医院,这时往往为时已晚,错过了最佳治疗期。

记住:健康人群每年定期体检,有癌症家族史、有危险因素人群还要每年定期进行有针对性的检查,如肺癌高危人群可进行低剂量螺旋 CT 检查,25 岁以上女性定期做乳腺彩超等。

C 癌症是吃出来的!

1. 常吃太烫食物, 增加食道癌风险。

饮用 65 摄氏度以上的热饮,可能增加罹患食道癌的风险。这是因为吃的太烫会灼伤食管黏膜,增加癌变风险。不要吃比自己体温高的食物,刚出锅的饭菜先放置一段时间,感觉不烫嘴再吃。

2. 常吃肉类、烧烤油炸,增加肠癌风险。

吃油类、肉类多,粗粮蔬菜少,加上运动太少,会导致肠胃蠕动速

度减缓,同时多吃高脂肪食物还会增加肠道内胆汁酸的分泌,对肠道黏膜形成刺激和损害。久而久之,就会增加肠癌风险。

肉类适量吃,餐餐有蔬菜,天天吃水果,粗粮最好占主食的三分之一。

3. 吃糖过多,增加胰腺癌风险。

吃糖过多,摄入过量甜食会增加胰腺癌发病概率。吃糖会导致胰岛素大量分泌,使胰岛功能受到损伤,而这是引起胰腺癌的潜在因素之一。

除了胰腺癌,较高的空腹及餐后血糖水平还可以明显增加患乳腺癌、子宫内膜癌和黑色素瘤的风险。

甜饮料、烘焙面包等隐形糖也是含糖大户。

D 癌症是熬出来的!

长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。因为熬夜会导致内分泌激素水平的紊乱,使得细胞代谢异常,影响人体细胞正常分裂,导致细胞突变,提高患癌风险。

国际癌症研究机构也早已认定,夜班是强烈的致癌因素,与朝九晚五的人群相比,夜班族晚期肿瘤风险增加 24%,早期肿瘤风险增加 49%。

别再熬夜了! 正常时间工作的人晚上 11 点前睡,夜班人员每天也要保证 7 个小时的睡眠。

E 癌症是气出来的!

你是什么样的性格,也会影响到肿瘤发病。

有种性格叫作癌症性格,这种性格的人,一般比较内向、不擅长与人交流,常常爱生闷气,长时间如此,会影响免疫功能,使癌症有可乘之机。

1. 生气,可能气出食道癌。

调查发现,个性急躁、易怒的人容易患食道癌。临床中也证实了这一点,得食道癌的患者十有八九都是固执、急性子的人。

2. 生气,可能气出肺癌。

肺癌最怕什么? 怕三霾!

雾霾:室外大气污染。

烟霾:室内空气污染,包括厨房油烟、二手烟和装修造成的空气污染。

阴霾:心理污染,也就是生闷气。

3. 生气,可能气出乳腺癌。

心情不好是乳房养生的大忌。据乳腺癌流行病学调查,爱生气、喜怒无常、焦虑抑郁的人比较容易患乳腺癌,乳房增生性疾病也会更多见。

据新华网

嘴巴上火起泡 3 个方法帮你

秋天,很多朋友出现嘴巴上火起泡的问题,那么出现这种情况是怎么回事呢?应该怎么办?只有找到相应的原因,才能更好地促进下一步的治疗和预防。

嘴巴上火起泡是怎么回事?

上火是日常生活中很常见的症状和体征,像是喉咙发红、干涩、疖肿、肿痛、口腔糜烂、牙痛肿胀、易怒、失眠、鼻出血、尿干等症状。这些迹象在医学上属于热症和火症的范畴,其发病的原因是有风、寒、热、湿、燥侵袭身体,此外,器官功能障碍、过度的精神刺激、生活规律的丧失,也会引起嘴巴上回起泡现象的出现。

嘴巴上火起泡应该怎么办?

1.热敷。晚上睡觉前可以选择用热毛巾敷嘴的方式,这样可以有效减少红肿的症状,同时,热敷也可以加快口腔附近的血液循环,帮助水泡尽快消散。

2.多喝水。在日常生活中,大家要养成多喝水的习惯,原因是水是解毒的载体,只有多喝水才能消除体内各种垃圾毒素。大多数时候这些垃圾毒素是上火的主要原因,特别是在这个比较干的秋季,因此,大家应该坚持每天喝大量的开水,以治疗嘴巴上火起泡的症状。

3.牙膏缓解的方法。要是大家嘴唇上火的情况比较轻,或者只是刚起的泡,这时候,

瘙痒

的感觉是非

常强烈的,但是治疗也

是比较容易的。此时,患者只需

在每晚就寝前在患处涂上一些牙膏,即

可起到良好的抗炎镇痛作用,但在使用牙膏

时,一定要均匀地涂抹患处,也要注意睡觉时

不要弄脏枕头,第二天就会发现水泡好多了。

以上就是关于嘴巴上火起泡是怎么回事以及怎么办的相关解答,一些嘴上长泡的朋友们,可以采取以上方法治疗,多喝热水,保持心情愉快是非常重要的,嘴巴上长泡的时候,大家不要动手去挤破它,以免引起感染。

据新华网