

左侧卧有助于减少胃食管返流

右侧卧不会压迫心脏,适合有心脑血管疾病的人

有些疾病和睡姿有关

一个枕头。

二、“僵尸式”仰卧

利处:对关节炎有益。
弊处:加重打鼾,可能导致睡眠呼吸暂停。
专家点评:
美国理疗专家萨米·马戈表示,仰卧适合于关节炎和关节疼痛患者,仰卧也最有益男性生殖系统健康。然而,仰卧会加重打鼾和呼吸睡眠暂停症状,在肥胖成年人群中尤其严重。
建议:偏爱仰卧睡姿者最好选择结实点的枕头,以防止颈脖和脊椎上部压力过大而导致颈脖和肩膀疼痛。打鼾者可在后背垫

三、“胎儿式”睡姿

利处:缓解腰痛。
弊处:加重颈脖疼痛和头痛。
专家点评:
萨米·马戈表示,最常见的胎儿睡姿有助于修复后背疼痛,缓解脊椎间盘压力。但是采取这种睡姿的时候,枕头不宜过高或过低,否则睡醒后容易发生头颈疼痛。
建议:选择适合的枕头有助防止颈脖疼痛和头痛。采用这种睡姿,脊椎和颈脖应保持一条直线。

四、“汤勺形”睡姿

利处:减轻压力。
弊处:导致疼痛。
专家点评:
美国神经病学专家和心理学家詹姆斯·科恩博士表示,前后侧拥而卧的汤勺形睡姿的确有助于减轻心理压力。然而,这一睡姿会导致脊椎、颈脖、手臂等处关节和肌肉疼痛。
建议:夫妻两人的睡眠要求不同,睡姿也可能大不相同。因此,务必根据实际情况,选择卧具软硬度。

(据人民网)

现在,很多人已经注意到睡眠质量非常重要,但是对睡姿的重要性却认识不足,95%的人每晚保持同一睡姿。

近日,英国《每日邮报》载文列举了多名专家对几种常见睡姿与疾病关联的点评。

一、“复原式”侧卧

利处:防止胃食管返流。

七种香味不同的保健功效

美国《预防》杂志最新载文指出,不同香味有不同的保健功效。

苹果:抑制“零食欲望”。美国芝加哥嗅觉和味觉治疗基金会心理学家艾伦·赫奇博士研究发现,让体重超标的人在想吃东西时闻闻苹果的香味,比没闻过的人更能控制食欲。

橙子或薰衣草:平静情绪。奥地利研究人员发现,闻橙子和薰衣草的香味可以让人心态积极向上,减少焦虑,心情更趋于平静。

迷迭香:有助学习新东西。英国诺森比亚大学的一项新研究发现,48名大学生闻了迷迭香后,在记忆测试中成绩更突出。研究人员表示,记东西时闻闻迷迭香,记得更牢。

薄荷或薰衣草:止痛。纽约大学医学中心研究发现,向麻醉面罩喷洒薰衣草油,手术麻醉药和术后镇痛药的使用量明显减少。美国威灵耶稣大学和德国头痛专家的研究都发现,薰衣草或薄荷可以缓解头痛,效果与止痛药一样好。

香精油:缓解痛经。韩国研究发现,月经前一个星期,每天用香精油按摩腹部15分钟,可以让痛经的痛苦减轻一半。

葡萄柚:感觉更年轻。研究发现,新鲜的柚子味可以让人感觉自己更年轻、充满活力。

薄荷油:健身更有劲。美国威灵耶稣大学研究发现,薄荷香味可以让篮球运动员感觉更有活力,速度更快,战斗力十足且更自信。

(据《扬子晚报》)

金山安全播报

金山卫士 3.0 正式版发布

5月19日,金山网络旗下金山卫士推出3.0正式版,该版软件可使电脑整体性能大幅提升,常驻资源占用降低一倍,程序速度提升一倍,点击后立刻响应,不慢不卡不拖,让用户体验飞一般的感觉,即便是老爷机也可以跑得很顺畅。

金山卫士3.0还增加了“重装系统”的重量级新功能,不用安装盘也可重装系统。该功能主要针对普通电脑用户,仅五个步骤、十分钟便可以轻松完成系统重装,比传统重装方式可节省至少3个小时以上。同时,电脑的当前配置,如桌面背景和文档,以及各种个人数据,如QQ聊天记录、邮件、浏览器收藏夹等,均可完整保留下来,重装之后不需要另外手工恢复。甚至系统原来下载安装的漏洞补丁,在系统重装完成后,也不需要重新下载安装。

你的身体老了吗?

是不是觉得青春在自己身上已经渐渐流走?

不过,不用怕,即使你不能改变身体变老的事

实,却可以让变老的速度慢下来!那么,有什么

方法可以让身体“保鲜”呢?

“保鲜”方法二:

调动大脑的活力

女性的衰老,大多从大肠、胸部、大脑这三个地方开始。在30岁左右,女性体内的雌激素水平就会慢慢下降,逐渐失去应有的平衡,一些衰老症状也随之出现。我们的大脑也会衰老,重量开始慢慢减轻。而离开了学校、放下课本之后,许多女性都不会像以前那样进行深度思考。尤其是一些家庭主妇,经常重复单调的家务活动,很少进行创造性思维。

其实,保持大脑的活力,可以在平时的生活中这样做:

1. 利用牙齿的细嚼慢咽令大脑不老。因为牙齿咀嚼食物的时候大脑的血流量会明显增多,这样就能保证大脑供血量,保持正常的思考活动。

2. 增加兴趣爱好,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

3. 日常的自言自语或者聊天都有助于刺激脑神经细胞间的联系,促进大脑思考、延缓大脑衰老,如同为大脑做“保健操”。

4. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

5. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

6. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

7. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

8. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

9. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

10. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

11. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

12. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

13. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

14. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

15. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

16. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

17. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

18. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

19. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

20. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

21. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

22. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

23. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

24. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

25. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

26. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

27. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

28. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

29. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

30. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

女性穿衣以暖为主,食物以凉性为主,身体才能“保鲜”

今夏试试身体“保鲜”

性一直“受冻”,平时要注意的是穿衣以暖为主,食物以阴性食物为主。这样才可以既健康又长葆青春!

“保鲜”方法二:

调动大脑的活力

女性的衰老,大多从大肠、胸部、大脑这三个地方开始。在30岁左右,女性体内的雌激素水平就会慢慢下降,逐渐失去应有的平衡,一些衰老症状也随之出现。我们的大脑也会衰老,重量开始慢慢减轻。而离开了学校、放下课本之后,许多女性都不会像以前那样进行深度思考。尤其是一些家庭主妇,经常重复单调的家务活动,很少进行创造性思维。

其实,保持大脑的活力,可以在平时的生活中这样做:

1. 利用牙齿的细嚼慢咽令大脑不老。因为牙齿咀嚼食物的时候大脑的血流量会明显增多,这样就能保证大脑供血量,保持正常的思考活动。

2. 增加兴趣爱好,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

3. 日常的自言自语或者聊天都有助于刺激脑神经细胞间的联系,促进大脑思考、延缓大脑衰老,如同为大脑做“保健操”。

4. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

5. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

6. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

7. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

8. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

9. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

10. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

11. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

12. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

13. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

14. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

15. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

16. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

17. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

18. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

19. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

20. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

21. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

22. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

23. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

24. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

25. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

26. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

27. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

28. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

29. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

30. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

31. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

32. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

33. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

34. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

35. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

36. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

37. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

38. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

39. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

40. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

41. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

42. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

43. 增加兴趣,比如学点乐器,这样能使大脑控制若干肌肉的协调工作,是一种优雅的益脑锻炼。

糖、氨基酸等大脑能源物质。而这会引起大脑营养不足、乏力、精神萎靡等等,久之使人懒散,产生惰性。

睡懒觉的坏处有很多。很多时候,由于夜间睡觉关闭门窗,早晨卧室内空气浑浊,二氧化碳、一氧化碳、粉尘微粒等有害物质以及病原微生物的含量增加。此时若闭门窗贪睡,无疑会受污浊空气的影响,对感冒、咳嗽、支气管哮喘等呼吸系统疾患的发生发展起着推波助澜的作用,影响免疫功能。

因此,早晨不妨起早,做做运动,吃一顿营养丰盛的早餐。这样不但可以使免疫功能得以有效地调节和改善,也更有利于保持机体的活力。

“保鲜”方法四:

自然疗养法

中国人讲究养生,讲究自然的调理养生法则。中医更是倡导以调整饮食作息,少吃药的方法养生。

1. 养成午睡习惯,规律作息。

2. 吃应季食物,均衡饮食。

3. 怡情以养生。抗衰老首先要精神愉快,虽然每个人都有压力,但要快速排解不良情绪。我们都要学会寻找排解渠道,例如培养爱好、找人倾诉、换位思考。

4. 中医有“久视伤血,久立伤骨,久行伤筋,久卧伤气,久坐伤肉”五劳之说,就是说身体长期保持一个动作,肯定会伤害支撑这个动作的有关肌肉、骨骼。因此,中医提倡动态休息,即经常改变姿势活动身体。中医主张好的运动模式是:缓慢、放松、持续、动静协调,运动要循序渐进。

(网易)