

幼兒每天需要至少3小時的活動

加拿大研究人員本近日公佈的一個報告說,1歲到4歲的孩子每天至少應該有進行3小時的體力活動時間。

加拿大廣播公司報道說,這一指南報告由加拿大運動生理學會、加拿大安大略省東部渥太華兒童醫院(CHEO)的肥胖專家以及非營利組織 Particip Action 的專家們共同撰寫。

報告指出,對於3-4歲的孩子來說,每天的活動中應該包括跑步、跳舞或在外面玩耍,而上不能走路的嬰兒,每天也要有活動,12個月以下的孩子每天至少應該讓他們有30分鐘“趴着”的時間,這是研究人員第一次把“趴着”作為運動的時間。

報告的作者之一、CHEO 肥胖研究小組的主任馬克·唐伯力(Mark Tremblay)醫生說,趴着有助於孩子頸部和背部肌肉的發育,讓嬰兒趴着,會迫使他們抬頭看周圍,這就要用脖子和背部的肌肉。

現在的孩子過多看屏幕

加拿大研究人員推出這一指南,是因為有研究表,隨着智能手機、平板電腦的大流行,孩子們坐着時間太多,盯着屏幕的時間太

多。

一個男孩說,我喜歡平板電腦,喜歡在電視上玩遊戲。

馬克·唐伯力醫生說,如果更早期“規範”兒童的行為,會有利於他們的生長髮育。

今年夏季,加拿大兒科學會 The Canadian Paediatric Society 曾經提出建議,認為兩歲以下的孩子完全不應該看屏幕,3至5歲的孩子,每天看屏幕的時間不應超過1小時。

然而,唐伯力醫生說,目前加拿大的學齡前兒童中多達76%的孩子看屏幕的時間超過了每天1小時的限制。



多倫多的一位母親說,我對孩子們整天看電腦、看電視,將對他們產生的心理影響感到擔心。

米歇爾·龐蒂醫生(Dr. Michelle Pont)是加拿大兒科學會的主席,她說,現在已經有

閱讀器,很多學齡前兒童都有平板電腦,在電腦上玩遊戲,這就導致他們經常要坐着。

他說,這個年齡組的孩子們在一天中至少應有60分鐘非常消耗體力的活動,另加兩個小時的有強度活動。

他補充說,研究顯示,人與人的實際交往,在戶外的活動,對孩子的發育比盯着屏幕要好得多。

另外,有研究顯示,如果孩子在5歲之前把過多時間花在屏幕上,有可能導致孩子說話晚、注意力不集中等問題。

設立“家規”

加拿大兒科學會認為,要讓孩子們減少看屏幕的時間,增加體力活動,孩子的父母首先要“以身作則”,在孩子面前,不要不停地用手機和電腦。

多倫多的醫生丹尼爾·弗蘭德爾(Dr. Daniel Flanders)表示,有孩子的家庭應該制定“家規”,比如吃飯的時候手機、電腦不能上餐桌,睡覺前1小時,不再使用手機和電腦等電子設備。

研究表,看屏幕太多影響孩子們的睡眠。

“屏幕時間”=“久坐時間”

這個報告還有一個新點,這就是第一次把孩子們對着屏幕的時間定義為“久坐時間”。

唐伯力醫生說,這是因為屏幕已經變得無處不在,智能手機、電視、平板電腦、電腦、電子

美國重新定義高血壓 門檻降低患者猛增

11月中旬,美國心臟學會(American Heart Association)重新定義高血壓,表示血壓升至130/80毫米汞柱時就應及早治療,而非先前的140/90毫米汞柱。

美國心臟學會公佈自2003年以來的第一份美國血壓防治更新指引,表示醫師現在認定並發症“可能將在血壓升至130/80毫米汞柱時發生”。

這份指引刊登於美國心臟學會期刊“高血壓”(Hypertension)與“美國心臟病學會期刊”(Journal of the American College of Cardiology),主要執筆人惠爾頓(Paul Whelton)說,診斷出達到新的高血壓標準,不一定代表必須服藥,但“這是提醒必須降低血壓的黃燈,主要是採取非藥物治療方法”。

患者可從改變生活型態着手,包括減重、多運動、吃得健康點、避免飲酒、減少鹽分攝取、戒菸與避免壓力,過着較健康的生活。

擔任指引撰寫委員會副主席的維吉尼亞

大學(University of Virginia)醫學院醫學系教授卡瑞(Bob Carey)表示:“我們認為生活型態改變是治療基礎。”

按照新的標準來看,近半數美國人口將定義為有高血壓,相當於46%。先前,有1/3美國人口有高血壓,相當於32%,這是繼吸菸之後的第二大可預防的心臟病與中風主因。這份指引沒有修改正常血壓的定義,依舊定為120/80毫米汞柱以下。

惠爾頓說,一旦血壓升高到130/80毫米汞柱,“引發心血管並發症的風險,已比血壓正常者高出一倍”。

他說:“我們想要直接向民眾說,如果你的風險已經倍增,心理就要先有數。”

高血壓曾經視為主要為50歲以上民衆才有的疾病,但發佈了這份新指引後,40多歲的高血壓患者將增加。

報告說:45歲以下男性高血壓患者將增加兩倍,45歲以下女性患者將倍增。

研究發現 長壽的人都有這些共同習慣

想要對抗衰老,可以通過飲食習慣的改變和生活方式的選擇來逆轉衰老。

1、減少糖的攝取

攝取過多的糖對身體健康會造成一定的影響。飲食中攝取的糖會與體內的蛋白質結合,造成糖基化反應。而糖基化程度越高,皮膚就越容易老化。所以,減少糖的攝取,有助於延緩衰老。而且攝取過多的糖,也會增加肝臟、胰腺的負擔,造成糖尿病、高血壓等代謝疾病,影響人的壽命長短。

2、避免過敏食物

減少過敏食物的攝入,可以讓身體擺脫過敏反應以及炎症的痛苦,減少諸如關節疼痛、免疫力低下、頭痛、腹脹、疲勞、困惑等不良症狀。

3、充足的睡眠

一項研究發現慢性睡眠不足加速了身體老化,每天保證七至九小時的睡眠,能夠讓你的身體得到最佳的修復,保持活力。

4、控制壓力

當人在巨大的精神壓力下,會導致暴飲暴食,進而增加身體中的皮質醇和胰島素水平,加重炎症反應和氧化應激。而且所有的壓力帶來的身體損傷都是一個慢性積累的過程。想要健康長壽,保持身體活力,最好能夠先學會壓力管理。

5、運動

如果你沒有時間去健身房,可以每天晚上吃完飯簡單的散步。

6、多喝水

當身體嚴重缺水,器官將不能夠正常運轉,人們就會變得容易疲勞、頭痛或者是其他部位產生疼痛。

7、保持好心態

保持好心態,對於延緩肌膚衰老很有幫助。一個良好的心態在心血管健康和對抗癌症中能起到關鍵作用。

身體這4個信號說明你的血太黏了

晨起頭暈,晚上清醒

血黏度高的人,早晨起床後即感到頭暈暈乎乎,沒有睡醒後大腦清醒、思維流暢的感覺。

吃過早飯後,大腦逐漸變得清醒。到了晚飯後,精神狀態最好。午飯後犯困,正常人午飯後也會有困倦感覺,但可以忍耐。血黏度高的人午飯後馬上就犯困,需要睡一會兒,否則全身不適,整個下午都無精打采。

如果睡上一會兒,精神狀態明顯好轉。這是因為午飯後,血黏度高的人大腦血液供應不足出現的典型症狀。

蹲着幹活時氣短

血黏度高的人肥胖者居多,這些人下蹲困難,有些人根本不能蹲着幹活,或者蹲着幹活時胸悶氣短。

這是因為人下蹲時,回到心臟的血液減少,加之血液過於黏稠,使肺、腦等重要臟器缺血,導致呼吸困難、憋氣等。

現陣發性視力模糊

有些中老年人平時視力還可以,但常有暫時性視力模糊的情況。這是因為血黏度高的人血液不能充分營養視神經,使視神經和

視網膜暫時性缺血缺氧,導致陣發性視力模糊。

清理血液垃圾吃它最管用

血脂調節劑:燕麥

燕麥中含有豐富的β-葡聚糖和膳食纖維,可抑制人體對膽固醇的吸收,對調節血脂有很好的作用。而且,燕麥能帶來較強的飽腹感,使人長時間不餓。

推薦吃法:建議選擇最“單純”的燕麥,即大片、整粒、不細碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麥。

血壓控制劑:芹菜

芹菜中含有豐富的鉀和芹菜素,它們都有利於控制血壓。

血循環催化劑:黑豆

黑豆含有豐富的花青素,能清除體內自由基,降低膽固醇,促進血液循環。此外,花青素還有護眼的功效。

血液淨化劑:海帶

海帶不但是含碘較高的食物,還含有豐富的膳食纖維和膠質,其中的膠質成分能結合血液中的有害物質,如重金屬,具有排毒、淨化血液的作用。

早上洗臉到底用不用洗面奶?

皮膚是人體最外層的結構,承擔着保護身體、排汗、感覺冷熱和壓力的作用。皮膚外層是角質層,和脂質一起組成有保護作用的皮脂膜,當皮脂膜受到破壞時,就容易導致皮膚敏感,從而引發皮膚問題。

敏感皮膚是如何產生的?

造成皮膚敏感的因素很多,包括年齡、內分泌等內在因素,也包括壓力、不良情緒、飲酒、辛辣刺激飲食等外界因素。

另外,過度清洗也是導致皮膚敏感的一個重要原因。洗臉可以去除皮膚表面灰塵、老化角質、微生物和臉部油污,保證皮膚表面水油平衡。清潔不足會導致毛孔堵塞,影響皮膚新陳代謝,誘發痤瘡等各種肌膚問題,但是過度清洗面部會使得皮膚表面脂質膜被破壞,皮膚會變得乾燥、容易衰老,甚至出現敏感性皮膚症狀,還會使皮膚抵抗力下降。

預防敏感皮膚在護膚上應注意哪些問題?

防止面部敏感,首先應該拒絕護膚惡習。用過熱的水洗臉、直接用手塗抹爽膚水、早上只用清水洗臉都是不合適的護膚方式,正確護膚需要注意以下幾點:

1. 溫水洗臉。水溫應略高於皮膚溫度但低於體溫,保持在34攝氏度左右即可。這樣既能清潔皮膚,又不會對皮膚造成傷害。

2. 使用化妝棉塗抹爽膚水。這樣既不會造成浪費,又能保證衛生。需要注意的是,以從內到外、從下到上的順序按毛孔的逆向擦拭可以更好地進行二次清潔和促進護膚品的吸收。

3. 早上洗臉應使用潔面乳。皮膚經過一整夜的新陳代謝會產生污垢,如果在沒有清洗乾淨的情況下化妝,容易導致毛孔堵塞、長黑頭和粉刺等。

預防敏感皮膚,選對護膚品很重要

此外,除了護膚方式,預防敏感還需要選對護膚品。據中國網建議,選擇護膚品最先考慮的應該是自己的膚質,是油膩還是乾燥,容易過敏還是耐受性好,是否有色素沉澱,肌膚是緊致還是有皺紋。另外,護膚品中的活性成分濃度並不是越高越好,日常護膚選擇適合的濃度就可以了,因為濃度可能會刺激皮膚,從而引發皮膚敏感。



(3)我們曾經不笑過,但沒人看到

“我很好”的背後是“救救我”

如何識別身邊的微笑抑鬱症(下)

當一個孩子出生以後,TA對待外界的方式是好奇的,探索式的。

當在探索的過程中受到挫折,孩子會試圖回到安全基地(媽媽的身邊)去尋求安慰。

但是如果這個時候,媽媽的角色是缺失的,或者媽媽對於孩子尋求安慰的行為是責備的,那么孩子更可能在受挫之後壓抑自己的情緒,變得願意去表達,也不善於表達情緒。

也許對於微笑抑鬱症的患者來說,曾經在表達了真實的情緒後,得到的是周圍人的漠不關心,甚至冷言相對:

“為什麼你總是不開心?”

“為什麼你每天都是負能量?”

當真誠的表達得到了漠視或負面的反饋,漸漸地,他們會認為沒有人在意自己。

與其暴露了自己的弱點而受到傷害,不如將自己包裹起來,不讓別人看到真實的自己。

而微笑,則是他們在這個過程中習得的保護自己的方式罷了。

四 若你不是真正地快樂 請卸下微笑的保護色

“微笑抑鬱”患者往往不易被察覺,也不願主動求助,所以往往比其他抑鬱患者而言,更容

易越走越深,陷入深淵。

“若你不是真正地快樂,也請你卸下微笑的保護色”——這是每個“微笑抑鬱”患者,走出抑鬱的開始。

(1)哭泣和抑鬱,並不是羞耻的事情

“抑鬱”從不是一件羞耻的事情,它就像感冒發燒一樣,只是一場生病。

任何情緒都是合理,它只是一種反應,提醒着我們一些需要關注的事情。

而用微笑來壓抑負面情緒,反而讓我們忽視“負面情緒”產生的原因,阻擋別人對我們的關心,也讓內心的情



緒無法發泄,久而久之只會更加糟糕。

所以,找個值得信任的人,跟TA表達你的情緒,暴露你的脆弱,或許能理清一些思路,得到真正的關心、愛護和幫助。

(2)不討好,才是健康關係的開始

表達自己的情緒和需求,並不是不友善,也沒有我們想象的那樣,會對關係有很大的破壞。

某些負面情緒,例如憤怒,有時候,是比微笑更好的一種自我保護方式,因為它

正常不過的溝通罷了,在溝通中,我們能更加瞭解對方,達到一個平等合作的結果。

但若我們帶着微笑的面具,通過討好獲得的關係,即使獲得了,也是無法長久維系的。因為這種關係本質是不平等的。

而壓抑的情緒和需求並不會消失,如果不處理的話這些情緒會越積越多,直到最終的崩潰和爆發。

寫在最後

曾經聽說過這樣一句話:“你看那個人,笑得像條狗。”

這或許正是微笑抑鬱患者的寫照吧。

外表陽光燦爛,討人喜歡。但在僵硬的微笑背後,他們疲憊地面對着壓抑的自我,失措地對抗着越演越烈的抑鬱情緒。

滿滿的悲傷如鯁在喉,卻無法言說,只能無助地在夜里暗自哭泣,然後在每個白天,繼續笑着。

很多時候,我們會在意別人的感受,我們會擔心別人是不是喜歡自己,因此羞於表達自己的不開心和需求,害怕因為自己的不好以及“過分”的要求,別人離我們而去。

但其實,在愛你的人眼里,哭着的你和笑着的你一樣可愛;而在平等關係中的你,才有力氣更好地維護一段和諧的人際關係。

所以,當你不想笑時,請不要勉強自己。(岩松)

會讓人知道你的邊界和底線在哪里。

而表達真實的需求,也是一種人與人之前