



# 不花钱的氧生法 千万别错过

□石宝

在拥挤的地铁里，频频被困；在门窗紧闭的办公室里，恍恍惚惚；在持续高强度状态下工作，白天疲惫，夜晚失眠……你或许没有意识到，这些都是人体缺氧的表现。如何在日常生活中多补充一些氧？看完下面这篇文章，也许你会有所收获。

## 常做深呼吸

研究发现，人在正常呼吸的情况下，每次吸进和呼出的气体量只有400至500毫升，如果做深呼吸，男性可达3500毫升，女性可达2500毫升，人体可以获得更多的能源和氧气。

## 每工作两小时休息10分钟

长时间精神紧张地处于高压工作状态，大脑耗氧量会随之增加。如果身体本就亚健康，很容易出现供氧不足，造成头晕、思维混乱、工作效率下降。

建议工作压力大的上班族，每工作两小时就得休息10分钟，伸伸胳膊，抬抬腿，或站在窗边看看远方。

## 多做有氧运动

研究发现，运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。当人体吸氧量增多，呼吸频率加快，通过体内气体交换，可将一些致癌物质排出体外。长期、规律地坚持慢跑、快走等有氧运动效果更好。不过，要避免运动过量，否则容易胸闷、气喘等，导致大脑和心脏缺血、缺氧。

## 常吃补铁食物

铁能增强血红蛋白运输氧气的的能力。平时可适当多吃些含铁丰富的食物，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、菠菜、黑木耳等。

## 绿植摆放到位

吊兰、白掌、文竹、绿萝等净化空气效果都不错。另外，芦荟如同“空气监测器”，一旦叶子呈褐色或有黑色斑点，就说明应想办法改善空气质量。

## 勤开窗通风

国内一项调查显示，60%以上的白领认为，头昏脑胀、思维迟钝等大脑缺氧症状由办公环境引起。尤其是密闭的写字楼中人员密集，如不注意通风，室内空气会逐渐减少。

所以，每天应至少开窗通风两次，每次不少于15分钟。家中也应在空气好时，每天早、中、晚各通风20分钟，睡觉时别紧闭门窗。洗澡时，老人更应注意，密闭空间容易导致大脑缺氧而发生意外。

## 少暴饮暴食

暴饮暴食后，消化系统压力很大，机体便会把更多的血液分配到胃肠，用来消化食物。这样一来，其他组织的血液就会相对减少，处于缺氧状态。

## 水杯不要离手

身体缺水会导致血液更粘稠，有效循环的血量减少，流速相对减慢，血氧量也会随之下降，造成机体缺氧。不管渴不渴，每天都要定时喝水，保证1200毫升左右的饮水量，让血流带着氧气，自然、顺畅地给机体送去能量。

## 别忽视打鼾

调查显示，打鼾在我国的发生率是15%左右，每5个打鼾的人就有1个会出现睡眠呼吸暂停。造成打鼾的原因很多，应及时到呼吸科就诊，并主动改善生活方式，多锻炼，戒烟限酒。

此外，脑梗塞、脑血栓等心脑血管疾病都会导致脑组织缺血、缺氧，同样需积极治疗。

## 吸氧设备别乱用

市场上家用制氧机很畅销，专家表示，大气中的氧气含量足以满足人体需要，没有必要使用。

加上制氧机虽然能在一定程度上提高室内的含氧量，但一打开门窗，空气流动就破坏掉这种效果，所以安装意义不大，不如直接开窗通风。

## 常给心理充“氧”

节奏快，压力大让很多上班族内心憋闷，心理“缺氧”，这个问题同样不容小觑。想缓解这一状况，专家建议：一是利用业余时间积极提升自己，上些培训课或兴趣班；二是回归家庭生活，推掉不必要的应酬，多和亲朋好友去户外郊游或聊天，放松心情。

# 中国抗癌中药 获美国官方认可

□本报记者 黄葵

中国科学家近日宣布，具有自主知识产权的抗癌中药——康莱特注射液在美国完成治疗胰腺癌的II期临床试验，并经美国食品药品监督管理局(FDA)评审通过，进入III期扩大临床试验，在美国癌症患者中扩大使用。中国国家中医药管理局副局长于文明表示，这标志着中国中药创制专项研究获得重大进展，也是中药国际化迈出的重要一步。

如通过III期临床试验，康莱特有望成为第一种获准进入美国市场的传统中药注射液。康莱特注射液由中国工程院院士、浙江中医药大学研究员李大鹏领衔的科研团队开发研制，其中含有从薏苡仁中提取分离的活性抗癌成分。薏苡仁属禾本科，是中国东南地区人们药食两用的植物。

李大鹏表示，康莱特注射液能有效延缓癌症病人病情恶化，延长生命，临床试验发现注射液对中期或晚期的胰腺癌、肺癌和肝癌有明显效用，联合放化疗，还可以增效减毒。在美国II期临床试验中，使用康莱特的患者中位生存期明显提高，这和中国临床试验结果相似。李大鹏说：“我们期待能和中外制药大公司进行战略合作，尽快完成III期试验，加速中药走向世界的进程。”

据介绍，III期临床试验将在中国、美国、欧洲同时展开，预计三到四年完成，共750名患者参与，预计花费5000万美元。中医药在中国广受推崇，但走向国际却并不容易，例如在中国已有几千年历史的针灸也是在近几十年才逐渐获得更多西方人认识和接受。



## 尽情“撒泼”

周末，一场“爱shui就泼shui”的“泼水狂欢节”在大兴区呀路古热带植物园上演。游客、非洲演员、少数民族演员一起“撒泼”，享受夏日的清凉。

本报记者 孙妍 摄影报道

## 享·美食

# 酸梅汤里 究竟有啥材料？

□本报记者 孙妍

酸梅汤无疑是夏季首选的饮品，一直被人青睐有加。前不久去朋友的中医养生馆做客，看见一个精美的小盒里放着几粒黑乎乎的东西，朋友告诉我这是乌梅，配上山楂、陈皮、甘草和冰糖用来煮制酸梅汤所用，这个别看不起眼，但用来调理身体可是好东西。

接着，朋友介绍说：“在中医理论中‘女子以肝为先天’，相对于男性，女性因为情感细腻、工作生活负担大更容易在情绪上出现问题，导致想不开、生闷气，直接损害的就是肝脏，造成肝血不足，而乌梅正是养肝佳品，用一个形象的比喻就像在沙漠里种上‘骆驼草’，肝养好了，人就平和了，再加山楂、陈皮、甘草也都各有功效。山楂可以消除油脂，同时养护肝脏；陈皮可以促进胃肠道蠕动；甘草有类激素的作用，可以调和脾胃。有人喜欢在酸梅汤里加些干桂花同煮，不仅味道更香醇，桂花还有调养心血的作用。”

听闻朋友一番介绍，才明白看似普通的一杯酸梅汤竟然有



如此深奥的大学问，比起那些勾兑饮料，酸梅汤不知健康多少，同时，也感叹老祖宗的智慧，在一饮一啄中运用自然的能量调息养生。

### 酸梅汤制作攻略：

- 1、2000ml水大约用六七颗乌梅。
- 2、乌梅、山楂、甘草的比例3比2比1最好，甘草多了会苦。
- 3、冰糖不要一开始就放，中途加入，煮好不够甜再加冰糖调味。
- 4、桂花最后放，才会有浓郁的桂花香。
- 5、一次原料可以煮两次，第二次加水是第一次的一半或2/3，味道不会损失太多。
- 6、乌梅最好到药店去买。这个很重要哦。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 一只鸽胜过九只鸡



鸽肉的营养价值极高，既是名贵的美味佳肴，又是高级滋补佳品。现代医学认为：鸽肉能壮体补肾、生机活力、健脑补神、提高记忆力；降低血压，调整人体血糖；养颜美容，使皮肤洁白细嫩，延年益寿。故有一只鸽胜过九只鸡的说法。

## 早餐吃豆腐脑有益



豆腐脑汇集了大豆的精华，其中的营养物质极为丰富，研究显示，豆腐脑中含有丰富的铁、钙、磷、镁等营养物质，这些都是人体必需的多种微量元素。除此之外，在豆腐脑中，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，因此有“植物肉”美称。

### 红灯

## 饭后忌吃葡萄山楂



有些水果富含鞣酸，诸如葡萄、山楂、石榴、柿子等，如果进餐时已经吃了一些酸性食物，再进食富含鞣酸的水果，容易在胃内形成不被消化的胃石而导致溃疡甚至引发溃疡出血。

## 男性不宜经常骑车



男人做健身时，健康单车往往是首选，但不要以为踩得越久，身体就越健康，因为长时间骑自行车，会让阴囊出现磨损、结石，甚至精囊肿胀等问题，甚至影响性功能。