



兔年养生 真得学学兔子

说起兔子，大家都不陌生，没养过肯定也见过。但你知道吗，从大约周朝至今，兔子就未离开过人类的生活。

它不仅在畜牧养殖业占有一席之地，在古代传说和文化中，还是吉祥的象征。

兔子有着天生的“高配器官”和“独特技能”，它身上藏着不少值得借鉴的养生特长。

2023年是农历癸卯兔年，总结兔子身上自带的“养生光环”，一起学习吧。



肌肉健美

兔子喜欢蹦蹦跳跳，它可爱的外表下，藏着一身健硕的“肌肉”，尤其是腿部肌肉更加发达，只要后腿用力一蹬，轻松跳出一米多远。

肌肉力量强的人，身体也相对硬朗。一旦肌肉失衡、流失或者退化，颈椎病、腰背痛、骨质增生可能接踵而至。

锻炼时要注意增肌或减少肌肉流失：

通过自重训练、轻器械训练和重器械训练等方法增强肌肉力量。

先进行大肌肉群（如胸、背、腿）训练，比如卧推；再进行小肌肉群（如肩、小臂、腹肌）练习，比如小臂弯举哑铃。

男性多练臀部、胸部和腿部肌肉，推荐背着杠铃下蹲、平躺举杠铃等。女性重点练习腿部肌肉，推荐靠墙静蹲、游泳等。老年人注重腿部锻炼，平时可以做半蹲，也可以坐着练习伸直腿、弯曲膝盖。

快速捕声

兔子的两只耳朵可以朝不同方向旋转，每只耳朵都能转将近270度，迅速捕捉到声源的具体位置。

相比之下，人类的听力显得不堪一击，长期戴耳机、总待在噪音环境中、开车时开窗等，每天都在悄悄“变聋”。

听力损伤往往是不可逆的，预防十分重要：

保持耳道干燥，不要掏耳，耳屎（耳屎）较多可定期到医院清理。

用耳机时建议音量不超过设备最大音量的60%，连续使用不超过60分钟。

与噪音源保持距离，必要时使用防噪耳塞。

擤鼻不要同时按住两侧鼻子用力，以免造成中耳炎或鼓膜穿孔。

视野开阔

兔子是天生的“远眺选手”，且视野开阔，单眼视角180度，两只眼睛加起来的视力范围有差不多360度。

一直在上涨的除了你的体重，可能还有近视度数。虽然成年人眼球发育相对成熟，近视度数稳定，但用眼习惯不好，也会让近视加重。

这样做远离视力伤害：

屏幕略低于眼睛，眼睛望着屏幕中央时，向下呈15度~20度角，屏幕亮度不超过80%。

外出戴可以防紫外线的太阳镜，镜片最好是灰色、茶色、棕色，防紫外线功能较强。

晚上用眼最好同时打开台灯和主灯，减少房间内的明暗差。

每40分钟就上下左右运动眼球，让眼球做“米”字操。

多吃些胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花等黄绿色食物，有助护眼。

你可能会发现，健康的体魄和强大的内心，是人生最宝贵的财富。

愿2023年的你，健康“兔”飞猛进，生活扬眉“兔”气，事业前“兔”似锦。

新一轮龟兔赛跑 不能输在起跑线上 远离节后综合征 调整节奏再出发

节后不少人都会出现节后综合征，又累又困打不起精神。节后综合征，指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。对此，专家提示要从身心几个方面自我调整。

从生理上来讲，长假期间打破了原有的生物钟，饮食无规律、暴饮暴食、熬夜通宵，造成了身体的各个器官非正常运转，导致在步入工作状态时状态无法及时调整。再加上一闪而过的7天快乐时光，联想到马上要投入快节奏的工作中，心理上压力油然而生。

节后综合征可能表现为心理上出现精神不振、失眠、心烦、焦虑等症状。在生理上出现疲惫、头晕、恶心、食欲不振、腹泻等症状。

如何克服节后综合征？

起床困难：恢复原来生活规律，睡好子午觉，晚上11点前睡觉，中午午休20分钟，保证充足睡眠。睡前减少电子产品使用。

肠胃紊乱：多吃蔬菜少吃肉，七分饱，细嚼慢咽，三餐时间固定。如果出现胃胀、消化不良的症状，可以在腹部上下轻轻按摩，可有效减轻症状。

疲劳烦躁：放松心情。多开窗通风呼吸新鲜空气，避免久坐静坐。可坚持用热水泡脚5~10分钟，促进血液循环，增强新陈代谢。入睡前可以听舒缓音乐，提高睡眠效率。

另外，为了身心愉悦，快乐地工作、生活，可以安排轻度运动，如散步、慢跑、瑜伽等，也请多给予自我积极的心理暗示。

据央视新闻



渝中区英利国际金融中心，市民进入大厦。
据重庆日报

无菜不欢

兔子是“小清新”的代表，它们无菜不欢，饮食十分清淡。

科学的清淡饮食方式有助于保持健康，尤其是高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管疾病患者，更应清淡。

推荐一份饮食方案：

全天荤素比大致为1:3，每天应吃300~500克蔬菜，120~250克动物性食物，其中畜禽肉类50~75克、鱼虾类50~75克、蛋类25~50克。

主食中约1/4的粗粮为宜，红薯、土豆可适量代替部分粮食。

蒸煮和爆炒比例控制在2:1，尽量避免煎炸。

少吃盐，多用醋、番茄、柠檬汁、香芹、香菜、香菇、洋葱等做搭配。

烹调油每日推荐摄入量为25~30克。油温应控制在150℃~180℃。

反应迅速

兔子大部分时候是“岁月静好”的样子，其实它对周围环境变化的感知非常灵敏，能迅速做出反应，机智又敏捷。

反应快的人，通常更长寿。

让别人帮忙拿着钢尺，被测者的手放在离尺子末端约20厘米的位置。让尺子突然掉下，被测者用最快速度捏住。尺子下滑的距离越短，反应能力越强。

尝试以下锻炼，提高反应速度：

单腿站立：锻炼全身的协调性和平衡感，这是提高反应力的基础，年纪较大的人不建议采用。

快慢交替练习：反复练习来培养肌肉的“运动记忆”，例如快慢交替跑，练习哑铃时快几下慢几下。

踢毽子、跳绳：锻炼大脑和眼睛的反应能力，训练四肢的协调性和平衡力。

有氧运动：每周健走3次、每次50分钟就能让反应更敏捷。

牙锋齿利

兔子的牙齿一直在生长，门牙发达且锋利，适合切割食物，臼齿适合研磨食物，它们会细嚼慢咽，即使在吃饭时也保持优雅。

人类的牙齿没有那么“幸运”：敏感、脆弱、易断裂，坏牙还会为心血管病、感染等很多疾病埋下隐患。

护齿至少要做到3个细节：

刷牙最好选在吃完食物10分钟左右。用牙线剔除牙缝中的食物残渣和软垢，之后及时刷干净。

刷完牙洗净右手，把食指放在牙龈黏膜上，来回移动按摩。反复动作数次，按摩后漱口。

半年到一年洗一次牙，每年都要做口腔检查，在还没有疼痛时，早发现、早治疗。