

饮食 Food
健康

“稀饭养胃”不能一概而论

很多中国人爱喝稀饭,“稀饭养胃”也是早已深入人心。然而,“喝稀饭伤胃”的病人在胃病人群中能占到两成,“疾病谱在变,食谱也要变”,有胃病的病人反而应多吃面食。

以前生活条件差,吃不饱,吃不好,患萎缩性胃炎的人比较多,导致胃酸分泌不足。这个时候,吃稀饭能促进胃酸分泌,有助于食物消化,还能提升血糖,所以才有了“喝稀饭养胃”一说。

但是,现在的生活水平大幅提高后,人吃得好,也吃得更饱了,刺激胃大量分泌胃酸,患有反流性食管炎的病人大幅增加。这部分病人并不适宜喝稀饭养胃,“稀饭是酸性的,继续喝稀饭,反会火上浇油。”

随着生活方式的改变,疾病谱也在悄悄发生着变化。因此,养生不能拘泥于老的传统和方法,也要与时俱进。胃病患者能否用“稀饭养胃”应根据病情咨询医生意见。对于胃酸分泌过多的现代都市人而言,应多吃馒头、包子、面条等面食,面食属碱性,可以让胃的酸碱达到平衡,有助于减少胃病的发病几率。

(叶超)

脑力劳动者应多吃榛子



有“坚果之王”美誉的榛子,是人们喜爱的四大坚果之一。这个美誉与其丰富的营养价值是密不可分的。相比较其他坚果,它有许多突出的优点。

榛子有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在榛子总脂肪中,单不饱和脂肪酸占77.7%,多不饱和脂肪酸占9.5%。单不饱和脂肪酸有助于降低血液中低密度脂蛋白,对防治心血管病有很好的作用。多不饱和脂肪酸在进入人体后可生成称之为脑黄金的DHA,可以提高记忆力、判断力,改善视神经,使人变得更加聪明。

因此,榛子特别适合整日与电脑为伴的脑力劳动者食用。

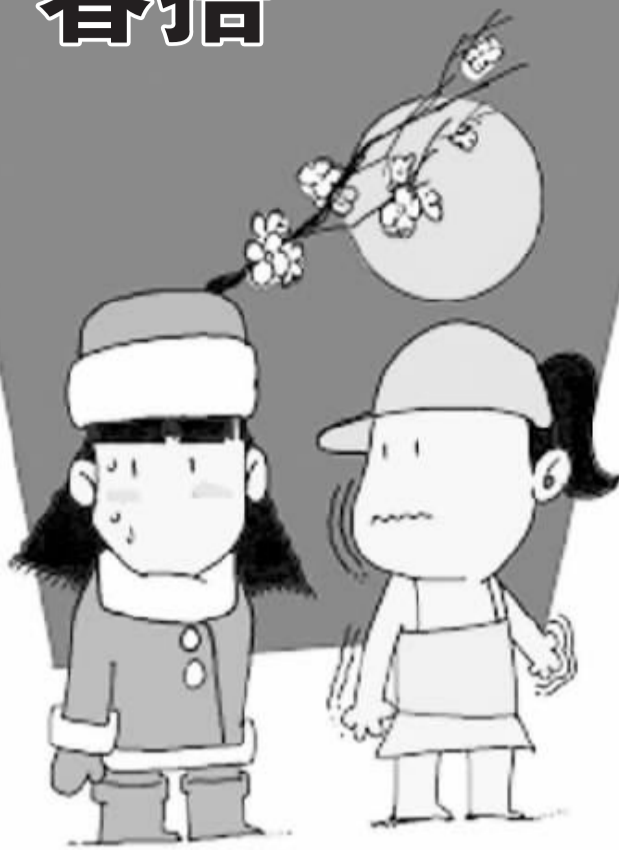
此外,人体所需的8种氨基酸在榛子中样样俱全,其含量远远高过核桃。它富含精氨酸和天冬氨酸。这两种氨基酸可增加精氨酸酶的活性以排除血中的氨,防止癌变,增强免疫力,消除疲劳。

榛子既可直接炒熟后食用,也可用来配制糕点和糖果。与粳米等谷类一起煮粥,可起到营养互补的作用。榛子每次食用量以20粒左右为宜,肝功能严重不良者应慎吃。

(中然)

科学“春捂”

有助春季养生



俗话说“春捂秋冻”,由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大。过早换装,一旦气温降低,难免身体会措手不及,难以适应,会使身体抵抗力下降。适当“春捂”可以提高身体抵抗力,减少患病。

“春捂”怎么“捂”,一直没有明确的概念,“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽,再把棉衣送”,这些说法对于养生保健来说是远远不够的。专家建议,春捂应讲究科学。

★把握时机

冷空气到来前24~48小时未雨绸缪。医疗气象学家发现,许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良,在冷空气到来之前便捷足先登;而青光眼、心肌梗死、中风等,在冷空气过境时也会骤然增加。因此,捂的最佳时机,应该在气象台预报的冷空气到来之前24~48小时。

★注意气温

15℃是春捂的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,则春捂可结束了。

★小心温差

日夜温差大于8℃是捂的信号。春天的气温,前一天还是春风和煦,春暖花开,刹那间则可能寒流涌动,让你回味冬日的肃杀。面对“孩儿脸”似的春天,你得随天气变化加减衣服。而何时加衣呢?日夜温差大于8℃是该捂的信号。

★把握时间

7~14天恰到好处。捂着的衣衫,随着气温回升总要减下来,而减得太快,就可能出现“一向单衫耐得冻,乍脱棉衣冻成病”的情况,因为你没捂到位。怎样才算到位?医学家发现,气温回冷需要加衣御寒,即使此后气温回升了,也得再捂7天左右。减得过快可能冻出毛病。

(李珂)

健康 Health 提醒

乍暖还寒时 小心得上“红嘴唇”

乍暖还寒时节,加之新年工作忙碌,正是人容易感到疲劳、困倦和抵抗力下降的时期,各种病毒容易乘虚而入。这些“红嘴唇”患者就是通常所说的“上火”,学名为“单纯疱疹”,北方常常叫做“羊胡子疮”。

专家表示,引起这种疾病的元凶就是单纯疱疹I型病毒,只要小时候感染过一次这样的病毒,上过一次火,该病毒就会一直潜伏在人体内。一旦受凉、疲劳、抵抗力下降,就会发病,嘴边、鼻孔边等都是好发部位。最近正是这种病毒的“肆虐期”,好多人嘴边、鼻子边都是红红的一片。

怎样才能第一时间遏制“火气”?专家提醒,在刚起“红包包”时,建议使用阿昔洛韦软膏涂抹,每隔一小时涂抹一次才能有效果,才不至于发展到水泡的阶段,而且越早涂抹效果越好。很多女性担心水泡会留下疤痕,专家明确表示,单纯疱疹不会在皮肤上留疤,顶多也就是色素沉着斑,一般3到6个月也会自行消除。如果想加快消退的话,可以在医生的指导下使用一种叫做熊果苷的植物美白药物成分涂抹,会加快斑块的消失。

(朱旭东)

预防骨质疏松 最不该做六件事

老人比年轻人更容易发生骨质疏松,且危险性随着年龄增长而升高,特别是绝经后的女性,因为雌激素分泌的减少,骨密度流失的速度比男性更快。

而且黄种人、白种人比黑种人更容易发生骨质疏松。为防止骨质疏松,有6件事情老人不宜做。

1.过度运动:

如负荷过重的物品、从事剧烈的运动项目。老人适合走步、站立等相对缓慢、动作幅度小的运动。如上下楼梯不要过快,为防摔倒造成骨折,可侧着身体,双手扶着楼梯扶手,下楼梯脚尖先着地。

2.不重视、不做检查、不规律服药。

3.自尊心强,羞于使用助行器。

4.坐车时坐在汽车尾部位置,颠簸可导致腰椎压缩骨折。

5.别站着穿裤子。老人平衡力差,站着穿裤子容易发生意外,穿裤子时最好坐在床上或倚靠在固定处。

6.不健康生活方式。戒烟、限酒、限制咖啡因摄入、减少卧床等都能减少骨质疏松发生。

(袁梅英)

揪出厨房三大隐形“陷阱”

洁净的厨房同样会隐藏着危害人体健康的“罪恶根源”。除了细菌污垢外,厨房里还有噪音污染、视觉污染、嗅觉污染这三大“杀手”,而这三大污染却常常容易被人们忽视。

噪音污染健康“敌人”

各种调味瓶、碗碟、炊具碰撞时发出的叮当声,抽油烟机在运转时发出的呼呼声,橱柜柜门闭合时发出的啪啪声……厨房里这些恼人的声音都会增添您下厨时的焦躁情绪。

按国家规定的标准,住宅区白天的噪音不能超过50分贝(一般说话声音为40~60分贝),室内噪声限值要低于所在区域标准值的10分贝。据了解,一个未经专业设计的厨房,噪声要远大于这个标准。

医学证实,过度的噪音污染,会导致人的耳部不适,出现耳鸣耳痛症状;损害心血管;分散注意力,降低工作效率;造成神经系统功能紊乱,此外还会对视力产生影响。

专家建议:为把噪音的污染降至最低,应设计合理的储物架,安置好各种瓶罐;安装减震吸音的门板垫;按国家规定,抽油烟机的噪音要控制在65~68分贝,所以应选用吸力与静音两全其美的产品。

视觉污染心情“杀手”

视觉污染主要指对人体产生危害的、错误的色彩搭配和光线运用。由于色温(光源颜色温度)会引起人体生理上的一些变化,不同的人对色彩的偏好有所不同。中老年人的橱柜应选用中性或淡雅的色调。

医学专家认为,过于强烈的色彩会刺激人的感官,导致血液流通加快,心情易紧张;而太沉静的色彩,会减缓血液流通速度,长时间接触容易让人迟钝。因此这两种色调都不太适合中老年人。

厨房装修,除了考虑色彩搭配外,还应注意灯光的选用。很多人认为,厨房里有盏灯,能照明就行了。据设计师介绍,其实这样做后果是在厨房中形成不少阴影,即背光的视觉障碍区。这会影响到下厨时的心情。

专家建议:最好在厨房安装一些辅助光源协调照明。装修中不适合使用较大面积的反光材料,以免引起头晕眼花。

嗅觉污染隐形“陷阱”

现在时尚的厨房装修多采用开放式设计,但制作中餐的过程会产生较多的油烟。开放式的厨房,空气流动范围较大,抽油烟机不能很好地聚敛排放油烟,这就造成餐厅和客厅的油烟废气污染。

专家建议:降低油烟污染的方法首先是加强厨房的排换气系统,其次是尽量改变一些烹调方式,少煎炸,多使用微波炉、电饭锅,减少厨房明火产生。开放式的厨房要缓解油烟污染,可以在灶台与抽油烟机间附加一个半开放式的隔层,这样能有效聚敛烹饪过程中产生的油烟。

