



# 这样吃 帮你找到长寿钥匙

近日,美国MSN网站刊文指出,只要雷打不动地坚持以下5个小习惯,就能帮你找到那把长寿钥匙。

**生吃洋葱防心脏病。**美国哈佛医学院心脏科教授克多·格尔威治博士指出,洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加约30%的“好胆固醇”。专家指出,洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人确实有好处,而且生吃、凉拌效果最佳。

**睡前吃些高纤维食物。**美国麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说:“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食,比如谷类食物,有助于睡眠。”大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25~35克)的一半,所以,建议抓住睡前的最后时刻补充一下。

**有些素菜要“荤”着吃。**专家表示,南瓜、胡萝卜中含有大量β—胡萝卜素,因此不能吃得太过清淡,用油炒一下更利营养素吸收。如果南瓜用来煮粥,那么保证其他菜里有油,让它们到肠胃里会合。

**冷水洗肉,热水洗菜。**用温水或热水洗肉,不但容易变质、腐败,做出来的肉口感也会受影响。最重要的是,会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素的流失。与之相反,洗各类果蔬时用温水更好。专家指出,温水比凉水更容易除去果蔬表面的农药残留。

**深色水果抗衰老。**相比浅色水果,深色水果里含有更多的抗氧化剂、维生素、硒、铁、钙、锌等物质,具有防癌、抗癌、抗衰老等功效。

新华网健康

## 一瓶冰水击倒“超级丹”,林丹退赛的健康启示—— 胃肠很脆弱 贪凉易腹泻

参加新加坡羽毛球公开赛的林丹于男单决赛现场宣布退赛,队友陈金不战而胜。而林丹退赛的原因则是在半决赛之后因喝了一瓶冰水而导致腹泻。每逢夏天,像林丹这样因贪凉而患上胃肠疾病的人不少,而且十有八九都是年轻人。

### 胃肠在夏季很“脆弱”

从中医角度来看,人的气血在夏季是向体表输布的,胃肠道常处于气血不足状态,功能易失常。此外,夏季炎热的天气能降低机体免疫力,这时一旦吃进的寒凉食物刺激了胃肠道或被细菌感染,就很容易患上胃肠道疾病。所以,人们在夏季,表面上看去生龙活虎的,而实际上却有着一副很脆弱的胃肠。

夏季预防胃肠疾病的有效方法是避免接触空调、冷水浴、电风扇,同时不吃冷饮和凉食,因为阳气一旦虚弱,疾病就会乘虚而入。从门诊观察来看,像肆意贪凉、损伤阳气的患者以身体看似强壮的青年人居多,其年龄大多与林丹相仿。

### 治疗胃肠炎 记准三药方

如果贪凉后出现恶心、呕吐、食欲不振等症状,大多是胃炎的表现,这时可服用藿香正气水、藿香正气散或藿香正气丸;如果贪凉后出现恶心、呕吐、食欲不振等症状的同时还有腹泻,不妨试试葛根芩连汤,具体方法是:葛根、黄芩、白术、焦山楂各10克,黄连6克,水煎服,每日早晚各1次。

需要注意的是,若贪凉后胃炎、腹泻症状十分明显,体温在38.5℃以上,则须立刻禁食水,到医院治疗。

除了因贪凉而导致的胃肠疾病外,夏季人们还容易出现胃肠感冒。如果出现关节疼痛、头痛、嗓子痛、腹痛、腹泻、恶心、发烧、咳嗽等症状,可用一些解暑药来进行调理,如荷叶、佩兰、藿香、菊花、鱼腥草、大青叶等。

家庭保健报

## 饮食巧搭配 吃完不难受—— 吃油炸食物配点胡萝卜



很多人都认为食物美味有营养,很难想象食物也有副作用,您发现了吗?吃油炸食物容易犯痔疮,吃肉多了体味会变得酸臭很难闻,辛辣食物吃多了有烧心的感觉,这些都是食物的副作用,那么怎样才能减少食物的副作用呢?下面,告诉您饮食搭配方法,就能吃得健康又不难受了。

### 吃油炸食物配维A蔬菜

油炸食品、方便面、酥皮面包等食物吃多了,次日脸上油光光的,如果连续一个星期都吃这类食物的话,就会犯痔疮。还有一些含有反式脂肪酸的食物,比如奶油蛋糕、点心等,如果经常食用会长出恼人的痘痘。

不管是哪种肤质的人群,油炸类以及高脂肪类食物都不宜多吃,并且在平时最好能多吃一些新鲜的蔬果,特别是一些富含维生素A的菠菜、胡萝卜、南瓜等。

### 吃肉类配碱性食物

研究发现,经常吃肉以及经常吃蔬菜的人所散发出的体味气息是不同的。一般身体散发异味的人平时都比较喜欢吃肉,而肉类食物在代谢过程中会产生酸性物质,从而导致体液产生异味。除了肉类食物会导致异味外,还有一些像鱼类、洋葱、大蒜、茴香和咖喱等食物,如果经常食用的话也会令人体味加重。如

果想拥有清新的体味,在平时就应该减少肉类食物的摄入量,尽量多吃一些蔬菜、水果等碱性食物。

### 吃辛辣及淀粉类食物多喝水

很多人在吃了土豆、红薯后经常会出现反酸、烧心等情况,这就出现了食物的副作用,经过研究发现,出现这些副作用的主要原因是其中所含有的淀粉。淀粉通常都不容易消化,因此会刺激胃酸大量分泌;还有一些萝卜、大蒜等辛辣食物,也会刺激胃黏膜产生大量胃酸,从而出现烧心等情况。最好的办法便是多喝水,稀释胃酸,减轻症状。

### 吃草酸多的食物别马上喝茶

菠菜、笋、茭白等食物都含有大量草酸,不宜与牛奶、奶酪等含钙食物一块吃,以免形成尿道结石、肾结石。在食用含草酸的食物时,最好能用开水先焯一下,以便草酸溶出。含草酸食物不宜与坚果、巧克力等含钙高的食物同食,有喝茶习惯的人也不应饭后马上喝,最好是能隔一两个小时再喝。

大河健康

## 介入根治罕见妇科病

医生提醒:痛经需要排除病因

今年41岁的杨女士患子宫腺肌症已经好几年了,这几年中她每次例假时总是无明显诱因地出现剧烈腹痛,让她寝食难安,痛苦不堪,且还伴有严重的贫血症。曾奔波省市多家医院就诊,都因其血像极低,体质特别虚弱,风险极大被医院拒绝手术,建议保守治疗。

然而保守治疗病情始终得不到好转,后来到合肥市妇幼保健院就诊,保健院放射介入诊疗中心专家们详细地做了各项相关检查,发现杨女士不仅患有子宫腺肌症还合并脾功能亢进,这种情况在临床上比较少见。据该中心主任李兵介绍:此病例省内尚无放射介入治疗子宫腺肌瘤及脾亢的相关报道,全国也仅有少数几例。

针对杨女士的特殊情况,手术采取在大腿根部切一个2毫米的小口,通过一根很细的导管,经股动脉分别插入脾脏的供血动脉和子宫腺肌瘤的供血动脉,注入不同的栓塞剂,将病灶“饿死”,手术取得了圆满成功。现杨女士已痊愈,贫血症状得到明显改善,正在康复中。

医生提醒,妇女如果在例假时,经常出现剧烈腹痛,一定要去医院检查,排除病因。不要以为是单纯性痛经,耽误了病情。

华玲 记者 王松青

## 10岁后 孩子记事更牢

加拿大纽芬兰纪念大学研究人员通过对一组儿童进行测试后发现,人们在10岁前,对儿时的记忆基本处于不断变化的状态中,10岁之后记忆才变得相对固定。

研究小组要求140名参试儿童回想能记住的最早的三件事。结果发现,4~5岁的孩子和6~7岁的孩子对“儿时记忆”遗忘率分别为39%和24%。这项新研究结果有助于心理学家更好地了解人们对生活故事的构建过程,进而更好地理解人类心理活动。

## 红酒炖苹果治痛经

不少女性在生理期会遭受痛经的折磨,而食疗法能对痛经起到较好的防治作用。下面为大家介绍一款食谱——红酒炖苹果,对缓解痛经有帮助。

做法:苹果(400克)去皮,用刀切成月牙状。把苹果放入奶锅里,倒入红酒没过苹果,用中火炖煮15分钟,关火,苹果在红酒中浸泡两个小时后,即可食用。

民间治疗痛经的食疗方有很多:如乌豆蛋酒汤、姜艾薏仁粥、益母草香附汤、山楂枝桂红糖汤、姜枣红糖水、姜枣花椒汤等等。

要想通过食疗解除痛经之痛,平时饮食应多样化,不可偏食;应经常食用具有理气活血作用的蔬菜水果,如芥菜、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。

## 酸奶虽好 但也不能代替牛奶

从营养价值角度来说,酸奶比鲜牛奶略高。但用酸奶替代鲜牛奶也会带来许多问题。

酸奶中乳酸含量高,虽能抑制和消灭很多病原体微生物,但同时也破坏了对人体有益菌的生长条件,影响正常消化功能,尤其对有肠胃炎的儿童不利。

另外,小孩子正在生长发育,需要大量的钙的补充,酸奶中含钙量较少,无法满足这方面的营养要求,长期用酸奶代替鲜牛奶很容易造成孩子钙缺乏。

对于青少年来说,早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶是比较理想的选择。