

## 阅读利于健康

读书除了应对考试、增长知识、开阔眼界,还对你的身体健康起着潜移默化的作用。

**提高记忆力** 读书多的人记忆力更好。虽然看电影、听音乐这些活动跟视听、语言功能也紧密相关,但与安静读本书锻炼的大脑区域完全不一样。每本书都有上亿个信息点,包括故事背景、人物名称、细节描写等,在阅读时,大脑会轻松地记住这些东西,同时也让你的记忆力变得更好。



**减轻压力** 有时劳累了一天,拿起一本书浅读,不一会儿就进入了梦乡。这并不是说明你对这本书不感兴趣,而是因为读书真的能让你身心得到彻底放松。研究表明,安静地阅读6分钟,就能减缓心率,缓解肌肉紧张,减轻68%的压力值。当你把自己全身心地投入到书中所描写的世界中以后,你会完全遗忘自己的焦虑和压力。

**提高注意力** 阅读时,人所有的注意力都集中在书籍上,这能帮助你变得更专注,提高办事效率。这与读简短的一条微博或一则新闻不同,坐下来读一本书需要很长时间的专注力,全身心地投入到一本书中,将外部世界完全“静音”,让自己沉浸其中,随着时间的推移,当你的习惯养成,会发现自己的注意力也在不断增强。

**缓解疼痛** 意大利一项研究发现,阅读能帮助晚期癌症病人减轻疼痛,忘记痛苦。目前,医生正在尝试将阅读作为一种辅助治疗疼痛的方法。

**生活方式健康** 研究发现,热爱阅读的人作息时间更合理,饮食习惯更健康。一方面,他们从书中汲取了更多健康方面的知识;另一方面,阅读让他们变得热爱生活,不把宝贵的时间浪费在无意义的事上。退休后参加读书俱乐部的人,普遍养成了更健康的作息,有效提高退休生活质量。 □ 据《北京晨报》

### 提醒

### 喝粥虽好 几个误区要注意



#### 1、三餐不能总喝粥

适当喝粥确实有益健康,但不可顿顿喝。粥属于流食,在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”,很快又饿了。长此以往,老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以喝粥也要注意均衡营养。

#### 2、冰粥并不可取

冰粥是夏天的热卖食品,但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。冰粥喝多了不仅会使人体的汗毛孔闭塞,导致代谢废物不易排泄,还有可能影响肠胃功能。

#### 3、糖尿病人喝粥要适量

糖尿病患者一般容易饿,而粥具有消化快的特点,很容易让人吃了很快又想吃;粥本身在短期内还容易被身体所吸收,导致血糖迅速升高,或者波动过大。因此,糖尿病患者要适量喝粥,每次一小碗即可。

#### 4、胃不好的人少喝

不少人认为粥养胃。但事实上,这种观点并不全面。因为喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进可以帮助消化的口腔唾液腺的分泌;而且含水量偏高的粥在进入胃里后,会起到稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,使胃运动缓慢,这同样不利于消化。因此胃病患者不宜老喝粥,而应选择其他容易消化吸收的饮食,细嚼慢咽,促进消化。 □ 据《健康时报》

### 美食

#### 时蔬烤鲈鱼



**【材料】**鲈鱼1条,胡萝卜2根,大葱1根,洋葱1个,蘑菇250克,玉米2根,黑胡椒粉5克,烧烤汁2大勺,辣椒粉少许。

#### 【做法】

- 1、处理一下用来做烤鱼的食材,鲈鱼刮干净鱼鳞,在鲈鱼表面抹一层盐,腌制15分钟以上,胡萝卜削皮切滚刀块,洋葱切片,大葱拍一下切段。
  - 2、炒锅烧热油,炒一下大葱、洋葱和胡萝卜块,放盐调味。
  - 3、把炒过的胡萝卜,大葱和洋葱放进烤盘里。
  - 4、洗净蘑菇,用炒锅炒一下。
  - 5、把蘑菇和1大勺烧烤汁放在烤盘里,用勺子拌匀。
  - 6、将鲈鱼和玉米放在烤盘里。
  - 7、把1勺烧烤汁扫在鲈鱼和玉米表面上,撒上黑胡椒粉和辣椒粉。
  - 8、放进180°C预热的烤箱中层,上下火烤15分钟,取出扫一层烧烤汁和蜂蜜,再放进烤箱烘烤15分钟。
- 做这个烤鱼用哪些蔬菜可以根据喜好来选择,我觉得最好有点菇菌类,吃着很鲜美。 □ 据《搜狐健康》

### 养生

#### 百合营养价值高 食用禁忌不能忘



百合不仅是高营养的蔬菜,也是药用价值极高的中药,所以百合既是食品又是药品,此外百合有很多的保健功效。百合虽好但食用也有禁忌。

- 1.脾胃虚寒的朋友不宜食用过多的百合,以免引起机体产生不适反应。
- 2.在风寒感冒期间也不宜食用百合。
- 3.在食用百合的时候,不宜将百合和猪肉、羊肉等一起煲汤,有可能会引起腹泻或中毒等情况。
- 4.孕妇食用百合时要注意控制量。
- 5.体质湿热的朋友不要食用百合。
- 6.大便稀溏者也不应该多吃百合。

□ 据《上海老年报》

#### 荞麦的功效

别看黑黑的荞麦其貌不扬,营养价值却很高,居粮食作物之首,而且富含其他粮食作物所缺少的特种微量元素及药用成分。

现代临床医学观察表明,荞麦具有降血糖、降血脂,增强人体免疫力、疗胃疾、除湿解毒、治肾炎、蚀体内恶肉的功效,对糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、中风、胃病患者都有辅助治疗作用。荞麦中的硒有助于排出人体中的有毒物质,有利于防癌。荞麦的蛋白质比大米和面粉都高,富含赖氨酸和精氨酸,有助于孩子的成长,因此儿童更适合吃一些荞麦面。 □ 据《上海老年报》

### 新说

#### 睡太久很危险? 一晚睡10小时早死几率高30%

台湾《中时电子报》刊文称,刊登于美国心脏协会期刊的研究发现,一晚睡眠10小时的人,和睡8小时的人相比,早死的几率高出30%,而且死于中风与心血管疾病的风险也增加。

文章摘编如下:

纳瑞拉医生表示,这项报告包括了共约330万人的74项研究。研究显示,睡较多的人可能原本就有潜在的医疗问题,例如睡眠呼吸暂停、忧郁症及贫血。

而且随着睡眠时间加长,造成发炎症状增加、昼夜规律改变导致生理改变,免疫系统减弱;也可能这些人原来就有其他不利健康的行为,例如运动不够,导致睡眠时间更长。

他建议,有连贯与规律的健康睡眠模式相当重要。良好睡眠习惯是每天固定时间上床睡觉和起床,并且都是在一个凉爽、安静、黑暗的房间,远离电子设备。18岁至64岁的成人,每晚必须睡7至9个小时。 □ 据新华社

### 释疑

#### 饮酒不论多少都无益于健康



一支国际团队日前发布最新研究指出,酒精是导致疾病和过早死亡的主要风险因素之一,饮酒量不论多少都无益于健康。

由美国华盛顿大学领导的这项研究参考了世界卫生组织发布的《2016年全球疾病负担报告》。该报告在1990年至2016年期间,在195个国家和地区收集了与超过300种疾病相关的早亡及残疾等健康问题数据。

研究显示,2016年,全世界范围内酒精共导致280万人死亡,其中在15岁至49岁人群中,约有十分之一死因与饮酒有关,包括与酒精相关的癌症、心血管疾病、结核等传染性疾病、暴力及自残等故意伤害,以及醉酒引发的交通事故和其他意外伤害,例如溺水、火灾等。

研究指出,一年内即使每天仅饮用一杯酒,也会使罹患23种与酒精相关疾病的风险增加0.5%。研究发现,全球约有24亿人饮酒。英国皇家学院的海伦·斯托克斯·兰帕德说:“这项研究提醒人们,即使是最低水平的酒精摄入也会增加健康风险。”相关研究发表于新一期英国《柳叶刀》杂志上。 □ 据新华社

#### 鱼油无助糖尿病患者 预防心血管疾病

美国《新英格兰医学杂志》26日在线发表的一项研究称,鱼油补充剂并不能帮助糖尿病患者预防心血管疾病。

最新研究以糖尿病患者为对象,希望弄清楚服用鱼油补充剂是否有益于糖尿病患者的心血管健康,研究人员为此于2005年至2011年间招募约1.5万名没有心血管疾病史的糖尿病患者,并随机分配他们每天服用1克的鱼油补充剂或相同剂量的由橄榄油制成的安慰剂。

“这是一个令人失望的发现,但其结果与此前利用其他类型的心血管疾病高危患者开展的随机试验结果一致,即服用鱼油补充剂没有益处,”鲍曼在一份声明中说,“因此,没有理由推荐服用鱼油补充剂来预防心血管疾病。” □ 据新华社