

春天多吃五种蔬菜 尝鲜还养生!



随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?菠菜、韭菜、香椿……春季,这些时令蔬菜陆续上市,给人们带来美味尝鲜的同时,也守护着大家的健康。

菠菜护眼明目:菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时,菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。

荠菜能补钙:荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定的药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏:莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。



香椿增加食欲:香椿不仅香味独特,还富含钾、钙、镁等矿物质,其B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。因为香椿中硝酸盐和亚硝酸盐(储存过程中由硝酸盐转化而来)的含量较高,因此烹调前最好先焯烫一下。

韭菜有助护肝:李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。□ 据人民健康网

运动

儿童高血压 根据年龄选运动

春天来了,该出去运动啦!专家提示,运动会使血管弹性变好、血压下降。孩子每天要进行30~40分钟的有氧运动,学龄前儿童每天要达到一定时间的户外活动。专家建议,不同年龄的高血压小患者可以根据情况进行不同的运动。

小学到幼儿园的孩子每天要有3~4小时在户外玩,运动方式要多样化不要竞技性的。建议在小学前学习游泳,每次40分钟。

初中生处于快速心血管系统和骨骼系统、神经系统发育期间,但仍不完善,不宜做高强度的无氧运动。此时是开始培养慢跑终生习惯的良好时机,建议高血压病孩子平日用有氧运动的速度慢跑,如6分钟跑完800米或20分钟慢跑2000米。 □ 据《健康时报》

前沿

日本研发“药片式”内服体温计

日本东北大学研究人员最新发明一种“药片式”内服体温计,可随排泄物排出体外,已经在狗身上成功测试。

日本东北大学发布新闻公报介绍,这种内服体温计直径约9毫米,厚约7毫米,只有一片药片大小,内含温度感应器和微型集成电路等,外表是树脂材料。它不使用对人体有害的纽扣电池,而是利用胃酸接触电极发电并存储在电容器中,可每隔30分钟测量一次体内温度并发送数据。

研究小组已在狗身上成功测试了这种体温计,接下来还将开展人体适用性试验。

据介绍,人安静时的体内温度是重要的健康指标之一。使用一般体温计测量体表温度时误差较大,直肠测量比较准确但又不便操作。相比之下,这种一次性内服体温计容易操作,有助及早发现疾病。研究小组表示,他们将把这种内服体温计的成本控制在100日元(约合6元人民币)以下。 □ 据新华社

吸电子烟可增加心脏病风险



电子烟被许多人当成传统香烟替代品,但科学界对其健康风险存在争议。美国一项最新研究显示,虽然吸电子烟对人体健康的危害弱于吸传统烟草,但与不吸烟者相比,吸电子烟的成年人患心脏病、冠状动脉疾病和抑郁症的风险更高。

在日前举行的第68届美国心脏病学会年会上发表的这项研究数据显示,吸电子烟的人群比不吸烟者的心脏病发病率高56%,中风发病率高30%,出现冠状动脉疾病、血栓等问题的几率也更高。此外,吸电子烟的人患抑郁症、焦虑症等疾病的几率是不吸烟者的两倍。 □ 据新华社

新说

研究表明 遗忘比记住更费脑力

美国研究人员通过神经影像技术发现,遗忘某件事可能比记住它耗费更多脑力。

得克萨斯大学奥斯汀分校研究人员在新一期美国《神经科学学报》上说,他们向一组健康成年人展示了一系列场景和人脸的图片,指导他们记住或忘记每一张图片,并通过神经影像技术跟踪这些人的大脑活动模式。

研究发现,忘记一次不愉快的经历比记住它需要集中更多的注意力。研究结果不仅证实了人类有能力选择要遗忘的内容,也表明有意遗忘某件事需要大脑感官和知觉区域的“适度”活动,这一活动的水平比记住同一件事要高。

研究人员指出,“适度”的大脑活动对“有意遗忘”至关重要。大脑活动太强会增强记忆,太弱则无法改变记忆。 □ 据新华社

新研究称 饮食与痴呆症不相关

一项国际研究发现,成年人到中年后的饮食质量与痴呆症的发病风险不存在必然关系,不过研究人员也表示未来还需更深入分析来验证相关结论。

英国伦敦大学学院13日发表新闻公报说,该校与法国卫生和医学研究所领衔的团队对超过8000名成年人的长期健康数据进行了深入分析,这些成年人平均年龄50岁,其中有300多人在数据收集期内患上痴呆症。在这期间,研究人员通过定期的饮食调查问卷来收集相关数据,健康的饮食主要指每餐包括更多蔬菜、水果、全谷物等。

这一团队发表在新一期《美国医学会杂志》上的论文说,他们没有观察到这些人的饮食质量与痴呆症风险有明显关联。 □ 据新华社

养生

四种泡脚比吃药管用



古人云:“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”说明人的脚部变化能够反映身体旺盛程度与衰老变化。中医有“脚为精气之根”的说法,脚部有众多穴位,还有丰富的神经末梢和毛细血管。脚部的冷暖感觉、色泽变化,能直接反映心脑血管功能和血液循环情况。这里给大家推荐四种泡脚方法,坚持做下去,会有意想不到的保健效果。

艾叶泡脚 艾叶辛、苦,性温,既可作为中药内服,又可做成药膳,如艾糍、艾叶煎蛋等,艾叶煎水泡脚有胜似内服的疗效。1.温经散寒。2.除脚癣、脚气。3.治风寒感冒。

白醋泡脚 白醋主要以粮食为原料酿造,中医认为白醋味酸,性苦、温,可活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫。1.促进血液循环。2.软化角质。

柠檬泡脚 柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。1.促进新陈代谢。2.去除脚气。

生姜泡脚 生姜味辛,性微温,能温经散寒。1.驱散寒气。2.防治风寒感冒。

经常泡脚可防病治病,还可改善体质状况,但也需辨证使用,一些泡脚事项平时要多加注意。浴足桶宜用木桶或浴足专用桶;孕妇浴足一般情况不加药物,可加粗盐;老年人如感觉胸闷、头晕等,应暂停浴足;浴足水温不宜超过45℃,时间20分钟左右为宜;饭后1小时内不宜浴足。 □ 据《生命时报》

提醒

认清肾脏疾病早期信号 有助于早诊早治

3月14日是世界肾脏日。肾脏遭遇病变较轻时,临床症状并不明显,容易造成漏诊。医生提醒,认清一些肾脏疾病的早期信号,有助于及早治疗,避免病情恶化。

肾脏是人体的“过滤车间”,排泄血液中的废物和多余的水分,保持人体水分和无机物的平衡。同时,肾脏还要有多份“兼职”工作,产生许多内分泌激素,帮助人体控制血压等。

重庆大学附属肿瘤医院内分泌肾内科副主任医师蒲丹岚介绍,认清肾脏疾病的早期信号有助于早诊早治。“早期肾脏病的典型症状有高血压、水肿、泡沫样尿等,患者应该及时注意到自己身体的一些异常表现,比如胃部不舒服、疲劳感、脸肿、脚肿,出现尿量、尿液颜色的变化,小便里有泡沫等情况。”蒲丹岚说。医生也提醒,肾脏病患者切勿滥用药物。 □ 据新华社

儿童糖尿病患者增加 专家提醒切莫过度喂养

记者从湖南省脑科医院、湖南省儿童医院获悉,近年来,医院收治的糖尿病患儿增多,其中一些患儿每天都要注射胰岛素。专家提醒,不要给孩子摄入过多高油脂的食物,要保持吃动平衡,不要过度喂养,不要给孩子饮用过多含糖的饮料。

近年来,医院收治的患上糖尿病的儿童增加,还有一些患儿同时伴有高血压等多种慢性病。有一些患儿没有很好地控制好血糖、血压,最终发生脑梗,经过治疗后还是留下了偏瘫等后遗症。

专家提醒,家长不要过度喂养孩子,应避免孩子脂肪增加过快,多让孩子吃新鲜食物,避免摄取过多的盐分,避免咸菜、腊肉、咸蛋、罐头食品等摄入过多;鼓励孩子适度参加体育锻炼,进行户外活动,保持吃动平衡,避免发生单纯性肥胖,增加患病风险。 □ 据新华社