



7类人要预防大脑“亚健康”

一般人会认为,只有得了脑部疾病才证明大脑处于不健康状态,这只能说对了一半。大脑不健康主要分为两种:一种是出现病症,如脑卒中、脑炎等;另一种则是大脑处于“亚健康”状态。

这些人需警惕大脑“亚健康”

40岁以上的人;有脑血管病危险因素的人(包括高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、动脉硬化、短暂性脑缺血发作、代谢综合征);长期吸烟、饮酒者;有肢体无力或麻木者;出现头痛、头晕、耳鸣症状的人;情绪不佳、睡眠不好、记忆力下降的人;有颈椎病的人。

哪些习惯不利于脑健康呢?

长期饱食,导致动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象;不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害;甜食过量会引起高蛋白和维生素的摄入降低,导致机体营养不良,从而影响大脑发育;长年吸烟使大脑组织呈现不同程度萎缩,易患老年性痴呆;长期睡眠不足或质量太差,会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来;少言寡语,大脑中有专司语言的叶区,经常说富有逻辑的话会促进大脑的发育,锻炼大脑;蒙头睡觉,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长期吸进潮湿空气,对大脑危害极大;在身体不适或疾病时,仍坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

如何缓解大脑“亚健康”呢?

调节心态,多做运动,运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化;改变不良生活方式,工作、学习、活动、娱乐及饮食要有一定的规律,以免造成生物钟的紊乱失调,尤其是保证睡眠充足,不要过度用脑;预防脑部疾病,不滥用药物、不吸烟、不过量饮酒;食物咀嚼锻炼,使用咀嚼肌时,刺激会传到脑干、小脑、大脑皮质,提高脑部活动。

补充B族维生素,人脑要正常运作,维生素与矿物质很重要,日常饮食要注重B族维生素的摄取。

此外,有研究显示,绝经前妇女如果摄取适量的铁和锌,也有助于加强记忆力。

□ 据《人民政协报》

□ 前沿

3类人群需加强霾污染防治

近日,国家卫生健康委发布《空气污染(霾)人群健康防护指南》,该《指南》将霾污染防治的重点人群分为3类,并提出针对性防护措施。

这3类重点人群是儿童、老人、孕妇等敏感人群,心肺疾病患者,以及长期在户外作业的人员。针对3类重点人群,《指南》提出,轻度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当减少外出及户外运动,多在室内运动或调整锻炼时间,尽量避免霾污染高峰时段外出锻炼;中度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当避免外出及户外运动;重度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当留在室内;重点人群必须外出时,应当佩戴配有呼吸阀的防护口罩。

□ 据健康报网

□ 养生

冬季鼻塞,常喝药茶



冬季,气温降低,寒风凛冽,很多慢性鼻炎、鼻窦炎患者苦不堪言,感冒导致的鼻塞也让人喘不过气,扰乱生活、睡眠。鼻腔不适,不但影响呼吸、嗅觉,还减弱过滤、清洁功能,让人更易生病。本期介绍三款通鼻茶,能帮助缓解常见疾病导致的鼻塞等症状。

爱感冒服玉屏风散

有人一受寒就感冒,这是体虚、卫表不固的表现。这样的人群可服用经典名方——玉屏风散。

具体为:取黄芪10克、白术10克、防风5克,用水煮开,反复冲泡代茶饮,直至无味。也可以把上述药材打成粉,装成袋泡茶,更方便冲泡。

鼻炎过敏喝鹅不食草饮

冬天是过敏性鼻炎的高发季节。冷空气冲击、环境湿度降低、污染粉尘较多,很容易使过敏性鼻炎反复发作。除了远离过敏原、重视锻炼、注意保暖,还可常服鹅不食草饮缓解鼻塞症状。

取鹅不食草10克、葱白1根,水煎煮,频饮。鹅不食草辛温升散,入肺经,可通肺窍、利鼻气,具有发散风寒、止咳、解毒等功效,临床常用来治疗风寒感冒、鼻塞不通。现代药理研究表明,鹅不食草有很好的抗过敏、抗炎作用,可治疗各种类型鼻炎。葱白味辛性温,归肺、胃经,有发汗解表、散寒通阳的效果。

□ 据《生命时报》

□ 美食

炖冻豆腐,搭配荤菜



在很多北方人的冬季饮食菜单里,冻豆腐是必不可少的菜品。其营养价值怎么样呢?

新鲜豆腐的内部有无数的小孔,这些小孔大小不一,有的互相连通,有的闭合成一个个小“容器”,这些小孔里面充满了水分。一般物体都具有热胀冷缩的性质,但水在0℃~4℃之间却具有反膨胀特性——热缩冷胀。当豆腐的温度降到0℃以下时,里面的水分结成冰,原来的小孔便被冰撑大了,等到冰化成水从豆腐里跑掉以后,就留下了数不清的海绵状孔洞。冷冻后豆腐中的钙、蛋白质等营养素基本上没有损失,还因为冰结晶会把豆腐的网状结构撑大,从而更有利于人体的消化吸收。

冻豆腐做法也简单,把切好的豆腐凉水下锅,加适量盐,待水煮开后,继续煮1分钟,将豆腐捞出,过凉水干后放入冰箱冷冻室即可。由于冻豆腐本身味道清淡,而且内部疏松多孔,容易吸收汤汁入味,适合搭配荤菜一起炖煮。另外,冻豆腐海绵状的结构,使得它的口感富有层次感,也很适合做成凉拌菜。

需要注意的是,烹调冻豆腐一定要减油减盐,因为它容易吸收汤汁,导致菜品过油过咸,稍淡的味道反而更能烘托出冻豆腐本身的豆香。

□ 据《生命时报》

□ 释疑

感冒了,能否喝鸡汤

有读者问:小时候,我妈就千叮万嘱咐,告诉我“感冒不能喝鸡汤,因为会加重病情”。可是长大后我发现,不论国外的杂志报刊还是网站电影连续剧,大家感冒了都要喝一碗鸡汤。所以,想问问专家,感冒了,到底能不能喝鸡汤?



中国注册营养师、中国营养学会事业发展与宣传部部长吴佳答:有研究发现,鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状,抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔堵塞和喉咙疼痛感,咳嗽的次数也会相对减少。还有研究表明,鸡汤有促进干扰素产生的作用,对抵抗感冒病毒是有帮助的。

虽然煮汤的时候,鸡肉中的蛋白质只有很小一部分进入鸡汤,但可溶性含氮物如氨基酸、小肽、肌酸、肉碱、肌醇等物质溶出比较多,它们容易消化吸收,不会增加人体负担。其中还溶出了鸡肉中的钾元素和多种B族维生素。再说,热乎乎的汤有利改善鼻咽部的血液循环,缓解鼻塞,减轻喉咙痛,还能帮身体补充大量水分。因此,感冒了,建议大家喝碗鸡汤。熬鸡汤时还可以加入少量白萝卜片、胡萝卜片、胡椒粉、芹菜碎、香菜碎等香料和蔬菜,增加一些植物化学物质,能让鸡汤抗击感冒的作用更好。

□ 据《生命时报》

□ 提醒

吃了这些药 千万不能喝酒!

年底了,不少市民都和亲朋好友约好了聚餐,席间少不了要喝上几杯。就此,药监部门相关人士提醒市民,吃了这些药,千万不能喝酒!

酒精对药物药效的影响不可忽视,酒精对肝药酶代谢系统也有显著干扰,以下几类药严禁和酒同服。

1. **镇静催眠药** 如苯巴比妥、地西洋等,酒精会加快其吸收,同时还会减慢其代谢速度,使血药浓度在短期内迅速升高,可使患者陷入昏迷、休克、呼吸衰竭,甚至死亡。

2. **抗癫痫药** 如苯妥英钠等,饮酒会使药效迅速消失,从而降低治疗作用。

3. **降糖药** 如格列苯脲、二甲双胍等,服药期间大量饮酒可引起头昏、心慌、出冷汗、手发抖等低血糖反应,严重者可能发生低血糖昏迷。

4. **抗心绞痛药** 硝酸酯类、硝苯地平类药物在服药期间饮酒,可引起血管过度扩张,导致剧烈头痛、血压骤降甚至休克。

5. **降压药** 服用利血平、胍屈嗪等药物期间饮酒,非但不降压,反而使血压急剧升高,引发高血压脑病、心肌梗死。

□ 据《重庆晚报》