



常识

老人乘公交尽量坐前排

从安全角度考虑,老年人最好坐在公交车车厢前面。公交司机驾驶座后方三四排是最稳的位置。尽量不要往后坐,当公交车以一定速度轧过不平整路面时,车子很容易颠簸,越靠后的座位颠簸感越明显,当臀部离开座位且再次落回到座位上时,容易伤到腰椎等部位。最后一排中间的座位,老年朋友最好避开,因为那个位置没有任何扶手和着力点,车子拐弯、急刹时容易发生意外。■据《健康咨询报》

经常吃撑危害肠胃及骨骼

若总是吃太饱,肠胃的工作量会增大,胃中会分泌过多的胃酸,对脆弱的胃黏膜造成损伤。若上顿所摄取的食物还未被完全消化,接着又继续吃下一顿,使胃部长期处于饱和状态,会使被损伤的胃黏膜不能得到修复。此外,人处于饱食状态时,会诱发分泌甲状腺激素,这种激素易使骨骼处于脱钙的状态,长期如此,便会导致骨质疏松。■据《医药养生保健报》

肠胃不好,少吃薏米



薏米又叫薏苡仁、苡仁、药玉米、菩提珠等,是一种粗粮,在餐桌上出现的频率很高。

数据显示,薏米的蛋白质含量高达12.8%,并且氨基酸种类、数量与人体需要水平比较接近。传统中医认为,薏米有一定的药用价值,属于“药食同源”的一种谷物,现代研究也发现其中的一些成分,例如薏苡仁酯和薏苡仁油可能具有一定的药用活性。

但需要提醒的是,薏米性寒,粗纤维较多,不是特别好消化,因此虚寒体质以及肠胃功能差的人群不要长期大量食用。■据《生命时报》

提醒

四种情况要做胃镜检查

胃镜检查是比较常见的一种胃部检查方式,但并不是所有人都需要进行胃镜检查。在发现自己出现以下症状时,才需要遵医嘱进行胃镜检查。

1.上腹部疼痛不适 在发生胃部疾病时大多都会出现上腹部疼痛,特别是在早期,这种症状和消化不良的症状相似,而且没有规律性,所以如果频繁出现上腹部疼痛且不适,要特别注意,及时进行胃镜检查。

2.体重不断下降 如果胃部出现肿瘤,在癌细胞生长的过程中会吸取大量的营养而导致身体能量缺乏,会让体重大幅度下降,因此体重莫名下降时要注意。

3.食欲减退 食欲减退大部分是因为胃部出现问题,如发生胃癌、消化系统疾病等,通过胃镜检查能及时查明病因。

4.出现黑便 如果发现自己的粪便中带有血液或粪便是黑色的需要警惕,及时进行胃镜检查,因为这种情况有可能是胃癌导致胃部内的小血管被破坏,而让大便中带有血液。■据《人民政协报》



这些年货  
“牛”气十足  
又养生保健!



随着春节的脚步越来越近,购买年货准备过年的朋友们也是越来越忙活。对于热衷养生保健的读者朋友们来说,健康年货还是首选。那么,牛年有什么与“牛”字有关的健康年货吗?下面,我们随专家一起来挑选带有牛年年味儿的特色年货吧!

■据《扬子晚报》

肉类养生年货——牛肉

中国人的家宴尤其是年夜饭是少不了肉的。牛肉烹调时多作主料,作菜肴时可制成冷盘、热炒、大菜、汤羹、火锅等。南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍,牛肉营养丰富,每100克牛肉中含蛋白质20.1克,比猪肉多3.3%,比羊肉约多10%,是一种优良的高蛋白食品。此外,牛肉还含有钙、铁、磷以及维生素等。中医认为,牛肉能补脾胃、益气、强筋骨。但是,不同种类的牛肉性味与功效也不尽相同。比如《日华子本草》中提示:“水牛肉,冷;黄牛,温。”《滇南本草》中记载:“水牛肉,能安胎补血。”《韩氏医通》中记载:“黄牛肉,补气,与绵黄芪同功。”

根茎类养生年货——牛蒡

国内较大的超市和市场一般可以买到鲜牛蒡。由于牛蒡口感发涩,切开后要放到加入白醋的水中脱涩,而且还能防止其氧化发黑。另外,过食腹部会有不适感,所以不要多吃,而且气虚腹泻者不宜食用。

南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任中医师颜延凤介绍说,中医认为,牛蒡根有祛风热、消肿毒等功效。用于治疗风热感冒、头痛、咳嗽、热毒而肿、咽喉肿痛、风湿痹痛、症瘕积块、疔疖恶疮等病症。牛蒡中的菊糖被人体摄入后不会被分解为葡萄糖,有辅助降血糖的作用,其中的牛蒡甙对预防中风和高血压也有一定的作用。

饮料类养生年货——牛奶

春节期间不少读者朋友会采购一些饮料,最常见的饮料莫过于牛奶。通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶,有利于控制热量。南京市中西医结合医院治未病科副主任杨晓辉博士介绍,牛奶含有的蛋白质容易被人体消化吸收,并且能与谷类蛋白质发生营养互补作用。牛奶的钙含量不仅高,并且吸收率也高,是膳食钙的最佳来源。

用品类养生年货——牛角梳

梳头是一件很养生的微运动,新年给自己备一把牛角梳吧!牛角梳是以牛角为原料制作的一种梳子,长度为10cm-20cm。好的牛角梳手感温润如玉、厚实、色泽圆润、手感好、不起静电。南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说,梳头可刺激头皮末梢神经,改善和提高头部的血液循环,对脱发、斑秃及头发早白等有治疗作用;对头皮麻、头皮痛、头皮屑、头发出油等有改善作用;对提高发质、减少脱发也很有效。

美食

脆皮牛肉

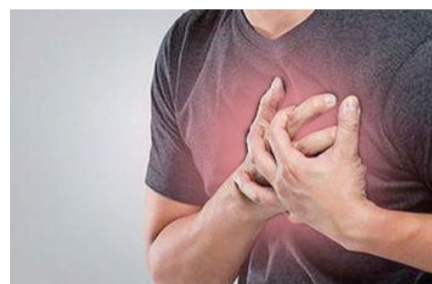
脆皮牛肉用两条牛肋骨之间的肉去做是最好的,因为这个部位脂肪分布得比较多,且容易入味。

材料:牛肋肉300克,黑椒汁和卤水汁适量,花椒5克,八角、香叶各1片,苹果2个,泰椒1个,姜片10克,脆浆、盐、冰糖、生抽、料酒、花生油各适量。

做法:锅中加入少许清水,倒入卤水汁,下花椒、八角、香叶、苹果、姜片和切碎的泰椒,加入生抽、冰糖、料酒,煮开备用;牛肋肉洗净后切成2厘米乘2厘米的条状,放入卤水中慢火浸至肉质软烂,小心取出晾凉后放入冰箱定型,然后均匀拍上脆浆,放入烧热的花生油中炸至外表金黄,上碟沥干油分切1厘米厚片状,吃时蘸黑椒汁。■据《广州日报》

释疑

心窝疼是怎么回事



一般而言,出现心窝疼痛的症状时应考虑到如下原因。

- 1.心源性疾病,如冠心病不稳定型心绞痛、心肌炎、心包炎、严重的心律失常以及心力衰竭等,会有心窝疼痛的症状。
  - 2.受外伤导致胸骨或肋骨骨折,或周围软组织出现扭伤、挫裂伤、拉伸伤等情况,心窝也会有疼痛感。
  - 3.胸壁的疾病,如带状疱疹、肋间神经痛等,也会有心窝疼痛的症状。
  - 4.呼吸道的疾病,如严重的胸腔感染、大面积的气胸或者胸膜炎,心窝处也会有疼痛的症状。
  - 5.消化系统的疾病,如反流性食管炎、胃十二指肠溃疡,心窝处会有内脏牵涉样的疼痛感。
  - 6.心脏神经官能症在植物神经功能紊乱时,自觉心窝处疼痛。
- 出现心窝疼痛的症状,建议您及时就医检查,明确疼痛的部位、范围、性质、持续时间,对症治疗。■据《医药养生保健报》

养生

煲碗莲藕淮山汤



大冬天,很多人深受皮肤干燥困扰。推荐一款食疗方,用莲藕淮山煲汤以助补益气血、润肤养颜,具体做法如下——

食材:莲藕1000克、鲜淮山250克、花生仁100克、猪蹄2只(约750克);

做法:先将莲藕洗干净,去节切厚块;鲜淮山洗净去皮切小段;猪蹄洗净斩大块,放沸水中焯后捞出冲净,连同洗净的花生仁、莲藕、鲜淮山一齐放入砂锅内,加清水3升、白酒少许,用大火煮沸后改小火熬2小时左右,调味即可食用。

■据《广州日报》