



T 提醒

每天刷牙三次预防心衰

韩国梨花女子大学的一项新研究发现,经常刷牙可以有效降低房颤和心衰的风险。

数据分析结果显示,每天刷牙3次或以上的人患房颤的风险降低10%,患心力衰竭的风险降低12%。

研究人员表示,口腔卫生不良会造成细菌在血液中滋生,导致体内发炎,从而增加了房颤和心力衰竭的风险。常刷牙能减少牙龈下方生物膜中的细菌,从而防止它们向血液中转移。
■ 据《中国妇女报》

过量食水果会加速衰老



新鲜的水果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素。适当吃水果对于保持机体健康、防衰老是有好处的。不过吃水果,“适量”很重要。大量、超量吃水果,甚至用水果代餐吃,会让人老得更快。对于一般成人来说,每天可吃200g~350g新鲜水果。
■ 据《人民政协报》

Z 支招

三个小方法科学缓解便秘



便秘这件事,很多老年人都有一点误解,觉得只要每天排便就没事,对排便量和舒适度从不在意。实在有困难的时候,一颗开塞露就解决了。“这样做治标不治本,长此以往只会加重便秘。”广州市红十字会医院中医科主管护师刘静娜介绍三个小方法,帮你科学缓解便秘。

方法一:食疗

多喝水! 每天需要保证1500~2000毫升的饮水量,同时还可以适量进食蜂蜜、番薯汤等润肠食物,多吃蔬菜水果和粗粮杂粮等富含纤维的食物。

方法二:多运动

散步法: 最安全最适合老年人每天坚持的运动是散步,餐后一到两小时进行,每次半小时左右,身体好的还可以选择快走。

按摩法: 每天睡醒和睡前,取仰卧位,双腿屈曲,双手重叠做顺时针腹部按摩,每次约10分钟。

提肛法: 吸气时肛门用力内吸上提,紧缩肛门,呼气时放松,反复多次。

方法三:改善如厕习惯

如厕时不要使用手机,特别是老年人很容易因此引起脑供血不足。老年人建议使用坐厕,身体前倾约30~45度,用科学的姿势排便。

■ 据《广州日报》



**春季养生护头颈
点穴梳头学起来**

春天是万物生发之时,中医称之为“阳气始生”。人体刚升起的阳气汇聚于头部,还比较微弱,颈项部为连接头和身体的交通要道,所以,春天保护好头颈部是很重要的。如何保护好头颈,可以学习以下养生技巧,帮助我们生机勃勃地度过美好春天。
■ 据《北京日报》

着风受凉按摩大椎穴

保护头颈最基本的就是不要着风受凉,戴上围巾和帽子是最简单的方法。如果头颈部已经着凉,教大家一个按摩穴位的方法。

人体有个穴位位于第七颈椎之下,叫大椎穴,一低头脖子后方最突出的一块骨头下面就是此穴。这个穴位也被称为“诸阳之会”,是人体所有阳经的经脉和督脉的交会穴,对于调节和激发人体阳气有很好的效果。具体操作方法是在大椎穴上抹上推拿油或者普通的香油,然后用手搓,直到穴位发红发热,症状轻的人可立即感到症状缓解。也可以用艾灸的方法灸治大椎穴,效果更好。另外,颈项部的风池穴也建议经常揉按。风池穴位于后颈部,在头额后面大筋的二旁与耳垂平行处,以双手拇指或食、中二指指腹按揉双侧风池,使局部酸胀,每日2~3分钟即可。

清晨起床“梳头”50次

除了保护自己不受邪气影响之外,我们可以借天地间的升发之力来帮助自己。具体可采取“梳头”的方法。在春天的清晨,用梳子轻轻梳理头皮,和平时梳头一样在同一路线来回梳50次以上,有助于这一整天保持神清气爽的状态。

此外,还可以“茶灸”升阳。沏一杯热茶,喝的时候让热茶在嘴里多停留一会儿,感觉有口水分泌出来了,把茶汤跟口水一同咽下。有时可能会发一些汗出来,这是气血通达之象,但一定要等汗干了再出门,否则会适得其反。茶灸跟艾灸的原理相同,都是借助热力疏通经脉,生发阳气。茶灸是借茶水的热力,作用在牙和牙龈上。牙和牙龈中分布着丰富的神经,神经与大脑相连,故牙疼时会引起烦躁,甚至头痛。刺激牙和牙龈可以使阳气直达头部。

X 新说

养护膝关节建议多吃这些食物

有些人因锻炼不当出现膝关节痛,连走路都困难。暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任医师李劫若提醒,膝关节疼痛是常见的骨科症状,有可能是过度劳损所致,也有可能是膝关节受到损害。他建议,除了适当运动、减少负重运动,还可通过食疗保护膝盖。

钙与骨骼生长有着密不可分的关系。日常可以适当多吃钙含量高的食物,如牛奶、鸡蛋、花生、海带、虾皮、大豆、坚果等,缺钙严重的可以在医生指导下补充钙片。

吃富含蛋白质、胶原蛋白的食物也可以养膝盖。如鱼类、鸡蛋、肉类、猪蹄筋、猪耳朵、鱼皮、凤爪、猪蹄等,这些食物可以补充蛋白质、钙质,起到养护膝盖的作用。

另外,建议大家少吃含草酸高的食物和偏咸的食物,这些食物容易造成钙质的流失,减少钙的吸收,不利于骨骼生长。

■ 据《广州日报》

M 美食



藕节花生衣炖瘦肉

主要功效: 收敛止血。

推荐人群: 用于出血的辅助治疗。

材料: 藕节30克、花生衣10克、大枣2枚、瘦肉100克(1~2人量)。

烹调方法: 将藕节洗净,去污泥,花生衣稍洗,大枣去核,对半切开,瘦肉洗净切大件,将藕节、花生衣、大枣和瘦肉一同放进炖盅内,加入清水至八分满,加盖隔水炖约1.5~2小时,即可调味食用。
■ 据《广州日报》

珧柱西洋菜煲排骨



主要功效: 清热利咽、润肺止咳。

推荐人群: 春季肝火旺盛人群。

材料: 西洋菜250克、珧柱8粒、蜜枣1粒、排骨250克(3~4人份)。

烹调方法: 西洋菜摘去老叶,裁掉老根茎,洗净备用;珧柱、蜜枣稍稍清洗后泡水,排骨飞水后备用。汤煲内加入蜜枣及珧柱,加水2000ml,武火煮15分钟,改文火煲30分钟,加入西洋菜加大火候煮15~20分钟,加食盐调味即可。
■ 据《广州日报》

Y 养生

熬出鲜美鸡汤,盐很关键

鲜美鸡汤总能勾起我们的食欲,让人回味无穷。鸡汤的鲜味来自于其中的呈味物质,比如氨基酸、核苷酸、有机酸、多肽、无机盐以及多达上百种的醛类和醇类物质,其中最关键的是谷氨酸和核苷酸。除此之外,炖鸡汤时如何加盐非常关键。

加多少盐风味更好?云南农业大学杨育才等人根据不同鸡汤的放盐量,分别就色泽、滋味、香气和形态打分。最后的结果是:随着盐量的增加,色泽、滋味、香气、形态的得分都相应升高;从鸡汤好喝的角度衡量,加盐2.0%(100克汤里加2克盐)是最佳选择。需要提醒大家的是,喝按照这个量加盐的鸡汤时,其他菜一定要少盐,否则很容易钠超标。

何时放盐才好喝?北京工商大学张玉玉等人比较了不加盐、在开始炖之前加盐和炖好之后才加盐三种方式下鸡汤的风味。感官评分显示,炖鸡一开始就加盐的鸡汤得分最高,其次是炖好之后再加盐,完全不加盐的鸡汤得分最低。

此外,要想熬出鲜美的鸡汤还要注意以下几点:第一,尽量用砂锅;第二,水要一次性加足;第三,不要加太多调料。
■ 据《生命时报》