



### Y 养生

## 推荐两款美容养生汤

### 罗汉果茶饮

**食材:**玉竹5克,罗汉果1/6个,陈皮2克,百合5克。

**做法:**将以上食材一起放入锅内,加入适量清水,大火烧开转小火煲15分钟,即可饮用。

**专家点评:**本茶饮适合长期抽烟、熬夜人群饮用,具有滋阴润燥、顺气化痰、润肠通便之功效。

此汤偏寒凉,寒咳者不宜(气虚、阳虚体质者不推荐)。

### 美容养颜汤



**食材:**黑灵芝20克,枸杞5克,生晒参10克,石斛5克,瘦肉100克。

**做法:**将以上食材一起放入锅内,加入适量清水,大火烧开,转小火煲40分钟,调味即可分次食用。

**专家点评:**灵芝古时就有“仙草”之美誉,为上上之品,补气安神、延缓衰老及提高机体免疫力。此汤科学搭配,具有强精补肾、益气健脾、润肤美容、延年益寿之功效。

### T 提醒

## 脚踝反复疼或是疲劳骨折

68岁的王女士脚踝反复疼痛,去医院检查,确诊为脚踝骨折。

王女士很疑惑:自己并没有受过明显外伤,怎么会骨折呢?

生活中,有些患者可能因为长期、反复、轻微的直接或间接外力集中作用于脚踝骨骼的某一点上,脚踝受到反复力的刺激,就会出现脚踝骨折,这样的骨折又称疲劳骨折。

疲劳骨折一般移位程度不大,初期症状相对较轻,因此临床中容易漏诊、误诊。还有一些患者认为在片子上看到的骨折征象非常轻微,往往不能依从医生的医嘱适当休息,导致愈后不佳。脚踝疲劳骨折后,需预防创伤性关节炎的发生,平时应减少爬楼、爬山、跑步等运动。

■ 据《老年日报》

## 手机发热应立即停用

手机电池长时间发热,不仅会加速手机老化,还有可能烫伤皮肤。遇到这种情况应立即停止使用,并关闭不必要的后台程序。如果手机在充电,还应立即拔下充电器。

■ 据《健康咨询报》

## 购买海鲜后应尽快冷藏

当海鲜受到富含组氨酸脱羧酶的细菌的污染时,在适宜条件(一般是高温)下,可能被分解出大量组胺。如果食用了含大量组胺的海鲜,可能会产生过敏性中毒。所以,在高温天气下,购买海鲜之后应尽早储存在低于4℃的环境中,并于24小时之内尽快食用。

■ 据《保健时报》

## 常熬夜的人怎么吃? 蔬菜坚果顿顿得有

熬夜有害健康,若因为工作等原因不得不熬夜时,就要格外注意补足营养了,以减少危害。

一项针对美国国家健康与营养调查的监测数据显示,与每天睡够7小时的人相比,睡眠不够7小时的人,维生素A、C、E、钙、

镁的摄入量更低。另外,熬夜会增加维生素C、E、B族维生素的消耗,这是因为:熬夜跟压力一样,都会刺激身体产生应激反应,导致体内的皮质醇和儿茶酚胺水平升高。大量的皮质醇具有一定的细胞毒素作用,维生素C则能调节血浆中皮质醇的浓度,从而减轻皮质醇增加的副作用;儿茶酚胺水平升高,会加剧体内的脂质过氧化,维生素C、E会参与抗氧化。B族维生素中,有的可以营养神经,维持神经和肌肉的兴奋性,有的参与能量代谢,而熬夜是一个劳神费力的活,所以消耗的B族维生素就多。

要想补足这些营养,饮食上要做到以下几点:第一,顿顿有蔬菜,天天有水果,有助补充维生素C、维生素A、镁。蔬菜的摄入量要达到300~500克,其中深色蔬菜占一半,水果吃够200~350克。第二,每天一小把坚果,有助补充维生素E。第三,将一半精白米面换成粗杂粮,有助补充B族维生素。第四,每天300~500毫升牛奶,5块豆腐(麻将大小)或1拳头豆腐丝,有助补钙。

中国注册营养师 谷传玲 ■ 据《生命时报》



## 常腹泻的人, 蔬菜剁碎了再吃



常腹泻的人需要格外注意饮食,否则一不小心,胃肠就会“翻江倒海”。而蔬菜的粗纤维较高,选择和烹饪也要讲究一些。

**选择** 一选少纤维的。蔬菜中含有的膳食纤维会刺激胃肠蠕动,富含膳食纤维的蔬菜有韭菜、芹菜、笋、绿叶菜、菌菇等。常腹泻的人应选择纤维较少的蔬菜,如嫩叶菜、冬瓜、茄子、西红柿、胡萝卜等。二选少产气的。常见容易产气的蔬菜有土豆、南瓜、卷心菜、西兰花、花菜、芹菜、紫甘蓝等,胃肠不好的注意控制摄入量。三选少辛辣的。大蒜、辣椒、洋葱、姜、韭菜等蔬菜含有较多硫化物,易产生刺激性的气味,常腹泻的人应该少吃。

**烹调** 一是将蔬菜剁碎,可减少胃肠刺激,促进消化吸收。二是少油少盐。应采用少油的烹调方式,比如蒸、煮、汆、炖、烩等方法,如把蔬菜做成羹汤,炖菜、饺子等,同时少盐,控制辣椒、胡椒粉、咖喱、孜然等香辛料的使用,以免刺激肠胃。三是少凉拌。凉拌菜对于常腹泻的人并不友好,很容易引起胃肠刺激,影响消化能力导致腹泻腹痛;凉拌菜如果制作和存放不当,易滋生细菌和微生物感染,从而加重腹泻。

中国注册营养师 陈彩霞 ■ 据《生命时报》

### C 常识

## 哭泣时间不要过长

通常人们哭泣后,在情绪强度上会减低40%;反之,若不能利用眼泪把情绪压力消除掉,会影响身体健康。不过,哭泣不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭,否则对身体反而有害。因为胃肠机能对情绪极为敏感,忧愁悲伤或哭泣时间过长,胃的运动就会减慢、胃液分泌减少、酸度下降,会影响食欲,甚至引起各种胃部疾病。■ 据《医药养生保健报》

## 睡前听音乐更睡不着

研究发现,萦绕在脑海中的音乐(又称“耳虫”)会插入到梦境中,影响入睡和睡眠质量,即使睡眠中没有播放音乐,大脑也会继续处理音乐,包括睡着时。因此,睡前听所谓的“助眠”音乐可能没多大好处,有睡眠问题的人最好改掉这个习惯。睡前看视频也不合适,因为其中的声音、画面也会干扰大脑运行。■ 据《老年日报》

### J 健身

## 这些锻炼不适合老年人



**长时间跳舞** 跳舞时身体旋转、下肢扭转等动作,看起来很简单也很美观,但这些动作对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高的要求。而且,很多人都是跳上1~2小时才休息,过长时间的关节连续使用,会加速关节磨损,导致膝盖疼痛。

**甩肩锻炼** 中老年人在锻炼时,应避免运动幅度较大的肩部动作,否则会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂,从而出现肩部疼痛。肩袖损伤如果不治疗或以错误的方式锻炼,只会越来越糟。如果有肩部不适,应查明原因再行治疗,千万别以为自己活动活动就能痊愈。

**弯腰够脚面** 所有过度弯曲的动作都不适合老人。因为老人的平衡能力差、关节较硬,萎缩的肌肉无法更好地保护关节,大幅度弯腰易造成牵拉伤和关节错位。而且,如果弯腰过快过猛,会导致脑部血压剧烈变化,诱发脑出血。

**躯干扭转** 躯干扭转即扭腰。老年人背部肌肉力量下降,站着做这个动作,很容易造成腰背损伤或摔倒。如果一定要做,大家可以选择坐位扭腰。

**头部绕圈** 很多老人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕圈,可能出现头晕、恶心、呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外。因此,老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

**运动憋气** 老年人心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。此外,憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少,会引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等须憋气的运动项目,老年人都宜进行。■ 据《健康咨询报》