



T 提醒

跳绳要科学，避免伤关节

跳绳有助于青少年儿童长高，但一定要掌握正确的方法，否则可能伤害关节。

首先，家长要给孩子准备一根合适的跳绳。跳绳太长或太短，都不利于孩子学习和锻炼，绳子的长度以孩子双手紧握跳绳，到腋窝处为宜。

其次，家长要教孩子正确用手腕甩绳。很多人跳绳时张开双臂，利用手臂的力量来甩绳，这种方法并不正确。正确的方法应该是保持身体直立，眼睛平视，双脚略微分开，稍微屈膝，前脚掌触地，上臂靠近身体两侧，用手腕甩绳，同时注意调节呼吸。

第三，跳绳之前要先热身。充分热身可以预防肌肉拉伤，包括头部运动、膝关节运动、手腕及踝关节运动。

最后，跳绳应选择在泥土地或草坪上进行，尽量避开水泥地面；尽量穿减震、防滑的运动鞋，减缓对膝盖和脚踝的冲击；刚开始跳绳时不要跳太快，先试跳半分钟，等身体适应后再继续。

■ 据《大众卫生报》

M 美味

柚子山楂煲鸡汤



材料：柚子皮2瓣、柚子肉300g、山楂10g、鸡半只、红枣3粒、姜适量(3~4人份)。

方法：柚子皮削去青黄部分，留下白色皮瓣，放入沸水中煮10分钟左右至软，捞出用清水浸泡几个小时，挤干水分，再用干净清水再浸泡再挤干后备用。柚子肉切成小块。鸡去皮、洗净、斩件、飞水。汤煲内加水2L，将鸡、柚子皮、山楂、红枣、姜加入，武火煮沸后改文火，煲约半小时，加入柚子肉再煲20~30分钟，加食盐调味即可。

功效：宽中理气、消食开胃。

■ 据《广州日报》

C 常识

嚼食槟榔坏处多

槟榔为棕榈科常绿乔木植物槟榔的成熟种子。中医认为，槟榔有驱虫消积、行气利水的功能。不少人在疲倦时嚼食槟榔，以兴奋神经。然而，嚼食槟榔的危害不容低估。研究证实，嚼食槟榔，会使牙齿变黑、磨损、动摇、牙龈萎缩，使口腔黏膜下纤维化及造成口腔黏膜白斑症，还会导致口腔癌。

■ 据《中国中医药报》

戴老花镜千万别将就

佩戴合适的老花镜能得到很好的视力改善，但如果不检查不验光，直接在市场上选购，或老花镜从来不更换，则不仅对眼睛有伤害，还会造成头晕、头痛，眼部干涩、疼痛，视力下降等不良后果。因此老人一定要在正规机构检查验光后选择合适的老花镜佩戴，且一旦发现之前的老花镜不能满足日常用眼需求时，一定要及时更换新的老花镜。

■ 据《健康咨询报》



**记性衰退？
这几种食物“最补脑”**



近几年，“吃货”一词兴起，人们时不时标榜自己是“吃货”。今天，我们就来聊聊吃吃喝喝与脑健康的那些事。

■ 据《健康中国》

这些食物大脑喜欢

研究显示，富含Omega-3脂肪酸、抗氧化剂和植物营养素的各类食物，均可提高记忆力，改善注意力、情绪，具有一定的维持大脑功能的作用。以下是日常生活中比较常见的健脑益智食品。

1.鱼类：三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等深海鱼类，因为富含Omega-3脂肪酸，可以提供高水平的抗氧化剂和维生素E等，有助于延缓大脑的衰老。

2.豆类：含有丰富的蛋白质和必需氨基酸、脂肪、碳水化合物和维生素A、维生素B等。必需氨基酸是大脑赖以活动的物质基础，可帮助保持脑健康。

3.蔬菜：绿叶蔬菜可提供大量的维生素E和叶酸。维生素E可以延缓大脑衰老，叶酸可以改善记忆力，还能降低同型半胱氨酸。

4.鸡蛋：鸡蛋可以改善记忆力和强化大脑。乙酰胆碱负责让脑细胞兴奋起来，而鸡蛋正是可以提供乙酰胆碱的食物。但是，因为鸡蛋含有较多的脂类物质，建议每天食用数量不超过1个。

5.坚果：核桃富含不饱和脂肪酸，花生富含泛酸(泛酸即维生素B5)，葵花子含丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素及维生素E。以上干果，适量食用，均可起到营养大脑、增强记忆、缓解脑疲劳的作用。

6.牛奶：牛奶含有优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D等多种营养素，是大脑营养的重要来源。

7.水和绿茶：研究表明，人体缺水第一个受影响的就是大脑，摄入充足的水分能提高大脑的反应速度。茶叶中含有儿茶酚，对大脑健康十分有益。

吃这些伤“脑筋”

食物形形色色，但不一定都对大脑健康有好处，甚至有些食物是多种神经系统疾病的罪魁祸首。日常饮食不注意、不讲究，就有可能伤害大脑，造成不良后果。

1.高糖饮食：研究发现，高糖饮食会降低大脑的学习能力、记忆力和大脑的整体功能。而且，高糖饮食及各种含糖饮料，会损伤血管内膜，容易导致肥胖、2型糖尿病、高血压、高胆固醇血症等慢性疾病。

2.高脂饮食：高脂饮食，尤其是反式脂肪酸食物，是各种心脑血管疾病的罪魁祸首。研究发现，摄入大量反式脂肪酸会导致认知能力、脑容量和记忆力下降，罹患老年痴呆症的风险明显更高。高脂饮食也会导致过多的脂类物质沉积在血管壁上，造成动脉硬化。

3.高盐饮食：最近《自然》杂志在线发表的一项研究发现，食盐摄入过多有损大脑认知功能。长期高盐饮食会摄入比较多的钠离子，影响大脑神经元的信号传导，降低动物的记忆和认知功能。而且，高盐饮食导致水钠潴留，会加重高血压。而高血压是心脑血管疾病的主要危险因素。所以，平时饮食请清淡一点，限制食用加入过量盐的食品，如腊肉、咸鱼等。

D 前沿

**为什么有些人胆子那么大？
研究：可能是心盲症**

有没有想过为什么有些人听到可怕的鬼故事连眼睛都不眨一下？澳大利亚新南威尔士大学最近的一项研究发现，这些人可能患有心盲症，即想象障碍，因而无法进行视觉想象。研究人员说，对于心盲症患者来说，读一个恐怖故事可能与读一本说明书类似，因为他们的脑海中根本不会生成任何恐怖图像。研究人员总结，图像是情绪的放大器。当读者无法在脑海中想象其在文字中读到的场景时，就不会感到害怕。

■ 刘丽丽 据《生命时报》

甜食吃多了，抑郁风险高



甜食吃得过多，增加肥胖、糖尿病和心脏病风险。不仅如此，近期日本福冈女子大学研究小组在《英国营养学杂志》发表的一项纵向研究报告显示，蛋糕、曲奇饼干、巧克力、冰淇淋等甜食摄入量多的人，抑郁风险上升。

研究人员认为，该项新研究为亚洲首个甜食摄入量与新发抑郁状态的研究，且为纵向追踪研究，明确了二者之间的关系，对预防抑郁症具有一定的指导意义。

■ 据《生命时报》

S 释疑

蔬菜焯水有哪些好处



“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟，然后再拿出备用，是烹饪中常用的一道工序。那么，哪些食材需要焯水，焯水又有什么作用呢？我们今天以蔬菜为例，给大家介绍一下焯水的好处。

■ 颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等，但需要注意的是，焯水时间不能过长。

■ 去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%~87%。

■ 降低农药残留。沸水焯菜，可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

■ 去除异味。芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质，焯水可以使其挥发。

■ 去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多。

■ 去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素，不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。

■ 据《北京晚报》