



M 美食

红杞田七鸡



配料:枸杞子15克、三七10克、母鸡1只、姜20克、葱30克、绍酒20克,胡椒和盐适量。

做法:鸡洗净切块,枸杞子洗净,三七4克研末,6克润软切片,生姜切大片,葱切段备用。鸡块焯水,捞出沥干水分,然后把枸杞子、三七片、姜片、葱段塞入鸡腹内,把鸡放入气锅内,加少量清水,下胡椒粉、绍酒,再把三七粉撒在鸡脯上,盖好锅盖,沸水旺火蒸2小时左右,出锅时加盐调味即可。

功效:补虚益血。其性温和,老年人及久病体虚,月经、产后血虚者均可食用。

■ 据《羊城晚报》

Y 养生

食疗方助你一觉到天明

如何改善失眠,让睡眠质量更好?南方医科大学中西医结合医院副院长、中医脑病专家彭康教授介绍,引起失眠的因素很多,对于非生理因素、疾病因素、药物因素引起的失眠,不妨尝试以下助眠食疗方。

1. 百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

2. 莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克、糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

3. 柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁15克、粳米100克,共煮粥,蜂蜜适量调服。

适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。

■ 据《羊城晚报》

C 常识

糖友能喝玉米粥吗?



糖友不仅可以吃玉米,也可以喝玉米粥。可以早晚吃半根或中午吃一根中等大小的玉米(约150~200克),代替一顿精细粮食。如果糖友想喝玉米粥,可将新鲜的玉米剥粒,整粒放入料理机打成玉米渣,不要太细,熬煮时注意熬的时间不要太久,否则太黏稠也会对血糖造成影响。

■ 据《老年日报》



对于亚健康状态 一定不能掉以轻心

有些人经常出现疲惫、虚弱、疼痛等不舒服的症状,但去医院检查又查不出身体有什么毛病。实际上,这便是人们常说的“亚健康”。

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。如果你长时间地感到疲劳、乏力,记忆力降低,精神难以集中,身体上莫名出现疼痛感,或是情绪波动较大,容易急躁或总是心情低落,免疫力低下,特别容易感冒,这些症状都在提醒你,你有可能陷入了亚健康状态。亚健康人群在检查指标上显现不出任何问题,但病症可能正在身体中“酝酿”。亚健康状态经常出现在急性病的前期和慢性病的末期,这就是为什么一些人一直查不出问题,但有一天忽然生了重病。

因此,对于亚健康状态,一定不能掉以轻心,尽快调整不良生活方式是摆脱亚健康的第一步。

1. 不过午夜不睡觉。中国人讲究睡“子午觉”,即晚上11点到凌晨1点一定要睡觉,冬季中午11点到下午1点也很适合小憩,给身体充分休息的时间。夜间是人体五脏六腑,特别是心脏休息的时间,熬夜会引起心跳加速和不适,有猝死的风险,因此一定要尽量避免熬夜。

2. 无肉不欢。现在的人大多喜欢吃肉,但如果每天过量摄入肉食,会引起营养不均衡、消化不良等诸多问题。同时,营养过剩也是现代人的一大健康问题,高血糖、高血脂、高血压、高尿酸以及肥胖都是源于营养摄入过量和不均衡。

3. 运动不足和运动过量。宅和超负荷是现在人们日常活动中常爱走的极端。有些人喜欢待在室内,白天坐办公室,晚上和休息日能不出家门就不出,运动不足会导致肥胖、虚弱、免疫力低下等问题。有些人则喜欢挑战自我,每日运动量过大,或是所进行的运动并不适合自己情况,容易造成关节损伤、过度劳累等问题。

4. 过度依赖电子产品。现在人们大多有着过度依赖电子产品的问题,无论是看剧、刷微博、打游戏、网购,都会让人长时间处于同一姿势不变,不仅会对视力造成伤害,还可能引起肌肉萎缩、骨骼关节和脏腑的损伤。

5. 压力过大与社交孤独。生活节奏过快、压力过大,容易引起人的焦虑情绪。夜晚是神经系统休息的时间,如果睡眠不足,易导致心理问题。随着网络的发展,现实中处于社交孤独的人不在少数,而社交过少也会引起一系列的心理问题。

■ 杨莉萍 据《北京晚报》

G 关注

青少年抑郁早发现

青少年抑郁症除了有常规的抑郁表现以外,往往还有其自身特点,如无法完整表达自身的情绪,对自身的情感认知容易存在偏差或滞后;同时,由于处在青春期,人格、三观、思行模式未健全,在处理家庭、学业、人际关系问题上不成熟;还有可能存在发育障碍、品行障碍、适应障碍、社交障碍等问题,这些都给青少年抑郁症的早期诊断增加了难度。因此,若孩子出现以下情况,周围的成年人应该警觉并采取行动:

1. 谈论死亡:想死、绝望、跳楼、各种自伤行为;
2. 情绪失落:经历死亡、离婚、分居(与亲人分开)、分手;
3. 对以前的爱好没了兴趣,与朋友玩耍不再感到开心;
4. 性格突变:悲伤、易怒、焦虑、疲倦、犹豫不决、冷漠;
5. 行为改变:做事情精力无法集中;
6. 睡眠行为改变:失眠、早醒、睡得多、常做噩梦;
7. 饮食习惯改变:出现暴食、厌食,体重大幅下降;
8. 害怕失控:伤害他人或自己、行为反常;
9. 自卑:自我贬低、愧疚、过分自责、自我厌恶,认为别人没了我更好;
10. 未来无望:认为一切不会变好或者任何事情都不会改变;
11. 经常抱怨身体某些部位不舒服;
12. 觉得自己毫无价值;
13. 言语暗示:如“我马上就不会麻烦你了”“没用的,改变不了”“你不会再见到我”等;
14. 开始收拾东西:收拾房间,把心爱的东西送人或者扔掉;
15. 情绪不稳:一段时间情绪低落突然兴奋、冲动、暴躁易怒。

■ 据《家庭医生报》

S 生活

三个方法挑到优质黄花菜



黄花菜味道香美,营养丰富,受到广大消费者的喜爱。食用以干黄花菜为主,常见的有凉拌黄花菜、黄花菜炒肉、黄花菜炖肉汤等做法。消费者在选购干黄花菜时,可从以下三方面判断其品质。

1. 外观上。优质干黄花菜色泽呈浅褐色或淡黄色,条长且粗壮,粗细均匀,无杂质。如果色泽深黄、略带微红或色泽带黑,条身长短不一,粗细不均,而且混有杂物,说明质量较差。

2. 手感上。用手攥一把干黄花菜,手感柔软有弹性,松手后随即松散,说明其含水量适度。如果松手后久不散开,说明其含水量较大。如果质地坚硬易折断,表明品质较差。

3. 气味上。干黄花菜可以闻出其清香气味。如有霉味、硫磺味或烟味,建议不买。

■ 据《北京青年报》

S 释疑 为何有人喝奶拉肚子?

牛奶富含钙、优质蛋白质、维生素A、维生素B₂等多种营养物质,有人体“白色血液”的美誉。《中国居民膳食指南》建议,成人每天应该摄入300克牛奶或相当量的乳制品。

但这种高营养食物,却并非人人都能顺利消化。有些人一喝牛奶就会腹胀、腹痛,这种不适被称为“乳糖不耐受症”。

乳糖不耐受一般分为三种:先天性乳糖酶缺乏、继发性乳糖酶缺乏、成人型乳糖酶缺乏。大多数乳糖不耐受并非与生俱来的。

通常,在妊娠8周时,体内的乳糖酶活性会逐渐增加,在出生时达到峰值。

1~2岁前,孩子的食物主要是奶及奶制品,此时体内乳糖酶的数量和活性都很强。

3~5岁后,随着奶类摄入减少,乳糖酶的数量和活性逐渐下降,再吃奶或奶制品时就容易出现腹痛、腹胀、大便不成形等症状。年龄越大,出现乳糖不耐受的几率越高。

■ 据《生命时报》