



### 前沿

## 做噩梦可能是帕金森前兆

噩梦不仅与心理问题相关,也预示着一些生理疾病。英国一项新研究表明,做噩梦可能是帕金森的前兆。这项研究对3818名老年男性进行了为期12年的观察,结果发现,经常做噩梦的老年男性患帕金森病的可能性是其他老年男性的两倍。

帕金森病是常见的中老年神经系统退行性疾病,该病的主要症状是身体特定部位不由自主颤抖、动作缓慢、肌肉僵硬和不灵活。

■ 据《环球时报》

### 美味

## 天热没胃口? 来碗椰菇莲子老鸽汤



**材料:**鲜椰子1只,鲜草菇、鲜莲子各100克,无花果6只,老鸽2只(约750克),猪瘦肉250克。

**做法:**先将老鸽宰杀,洗净,斩大块,连同洗净切成小块的猪瘦肉一齐放入沸水中稍焯,捞出用冷水冲洗干净血沫;椰子打孔,把椰子水倒出备用,打破取肉,削去棕色部分,洗净,切薄片;草菇洗净,对半切开,放进沸水中稍焯,捞出用冷水冲洗干净;然后,连同洗净的鲜莲子、无花果一齐置于砂锅内,加入清水及椰子水共3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,精盐调味,即可。

**功效:**御暑热湿毒之良汤。■ 据《广州日报》

### 新说

## 蔬菜生吃更能护血管



中国香港中文大学与英国学者合作完成的一项新研究发现,在保护血管方面,蔬菜生吃比熟吃更能降低心脏病风险。

研究人员分析指出,蔬菜生吃比熟吃更有利于护血管的原因可能在于,做熟会导致维生素C等重要营养物质的流失,并且增加钠(来自食盐、酱油、味精等)和脂肪(来自动植物油)的摄入,这两种物质都是心脏病的风险因素。

从营养角度讲,生吃蔬菜可以获得更多维生素C、抗氧化物质,饱腹感也强,因此,能生吃的蔬菜应尽量生吃,比如生菜、黄瓜、白萝卜、洋葱等含水量高、口感清脆、没有苦涩味道的蔬菜。但很多蔬菜并不适合生吃,比如菠菜、苋菜、苦瓜等草酸含量高的菜。

■ 据《生命时报》



## 常念六个字 养出好五脏



春嘘明目本扶肝,夏至呵心火自闲。  
秋咽定收金肺润,冬吹肾水得平安。  
三焦嘻却除烦热,四季常呼脾化餐。  
切忌出声闻口耳,其功尤胜保身丹。  
“嘘、呵、咽、吹、嘻、呼”六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法。六字诀为吐纳法,通过六字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同的脏腑经络气血的运行。

■ 据《中国中医药报》

### “嘘”平肝气

两手放于腰间,向左旋转腰部,伸出右手向前伸,念“嘘”字,这时要注意眼睛看着手掌。然后,手慢慢收回到腰间,再向右转,伸出左手念“嘘”字,最后复位。反复做6次,每天2组。

**作用:**“嘘”字诀主要是疏肝理气、清肝明目。

### “呵”补心气

足大趾轻轻点地,两手掌心向里由小腹前抬起,经体前至胸部两乳中间位置向外翻掌,上托至眼部,嘴说“呵”。呼气尽吸气时,翻转手心向面,经面前、胸腹缓缓下落,垂于体侧,再行第二次吐字。6次为一遍,做一次调息。

**作用:**“呵”字诀可改善心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗等疾患。

### “咽”补肺气

两腿分开与肩同宽,两手在肚脐前逐渐向上抬到乳腺位置,然后立掌夹肘,仰头缩项,使劲往后顶,双手向前慢慢往前推,口说“咽”字。然后,双手外旋,掌心向里,逐渐站起来,双手回到胸部约10厘米。重复6次,每天2组。

**作用:**“咽”字诀能补益肺气、改善肺功能。

### “吹”补肾气

两腿分开与肩同宽,双手抬起,两手向后滑成弧形,抚摸到后腰部,然后向下慢慢下蹲,嘴说“吹”,两手屈肘向前,虎口相对,逐渐收回起身。重复6次,每天2组。

**作用:**“吹”字诀可以强腰补肾,泻肾脏之浊气。

### “嘻”调理三焦不畅

口型为两唇微启,舌稍后缩,舌尖向下。呼气念“嘻”字,足四五趾点地。两手自体侧抬起如捧物状,过腹至两乳平,两臂外旋翻转手心向外,并向头部托举,两手心转向上,指尖相对。吸气时五指分开,由头部俯身体两侧缓缓落下并以意引气至足四趾端。重复6次,调息。

**作用:**“嘻”字诀调理由三焦不畅而引起的眩晕、耳鸣、喉痛等疾患。

### “呼”培脾气

双脚分开与肩同宽,把手放在腹前约10厘米的位置,缓缓下蹲,手向前撑成圆形,嘴说“呼”,起身恢复站姿,注意呼气时要鼓肚子。重复6次,每天2组。

**作用:**“呼”字诀能补益脾气、促进胃肠消化。

### 常识

## 浸泡超10分钟果蔬反而更脏

为了洗掉果蔬上残留的农药,不少人习惯将果蔬泡一段时间。事实上,长时间浸泡会造成二次污染,比如清洗带蒂果蔬时,摘掉蒂蒂再浸泡会使农药进入果实;如果浸泡盐水浓度太高,容易形成渗透压,导致农残进入果蔬;未经冲洗,直接浸泡则会使一些水溶性农残溶解渗透到果蔬内部。建议果蔬用温水浸泡,时间不超过10分钟。

■ 据《中国妇女报》

### 养生

## 降血脂,要学会“挑食”

日常生活中,血脂高的朋友除遵医嘱服药,还可以通过饮食来降低血脂。



### 多吃四类降脂食物

**1. 蔬菜水果。**蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物,这些物质能通过各种方式有效降低血脂水平。建议每天摄入新鲜蔬菜400~500克,水果200~350克。

**2. 大豆及其制品。**大豆及其制品富含大豆蛋白、大豆异黄酮、大豆卵磷脂、多不饱和脂肪酸、维生素E等,有利于降低血清总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。建议每天摄入大豆及其制品25~35克。

**3. 深海鱼类。**深海鱼类富含欧米伽3多不饱和脂肪酸,具有舒张血管、抗血小板聚集等作用。建议每周吃两次或两次以上深海鱼类。

**4. 坚果。**适量摄入坚果可降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。但坚果脂肪含量高,不宜过量摄入,每天10克左右即可。

### 少吃三类升脂食物

**1. 高胆固醇食物。**高胆固醇食物的脂肪含量特别高,主要包括动物内脏,应尽量少吃。每天膳食中的胆固醇摄入量应小于200毫克。

**2. 高糖食物。**添加糖摄入过多,会在体内直接转化为内源性甘油三酯,增加血脂异常风险。因此应严控添加糖的摄入量。

**3. 精制主食。**碳水化合物摄入过多时,多余的能量会在体内转化成脂肪。血脂高的人应适当控制精制主食,多吃全谷物。

### 不吃两种“坏”脂肪

**1. 饱和脂肪酸含量高的食物。**饱和脂肪酸摄入过多会提高血液中低密度脂蛋白胆固醇的水平,导致动脉粥样硬化。因此应尽量不吃饱和脂肪酸含量高的食物,如肥肉、腊肉、牛髓等。

**2. 反式脂肪酸含量高的食物。**反式脂肪酸可使低密度脂蛋白胆固醇升高,高密度脂蛋白胆固醇降低,增加动脉粥样硬化风险。建议尽量不吃反式脂肪酸含量高的食物,如人造黄油、人造奶油、代可可脂及用氢化植物油加工的各种糕点、饼干等。

(作者:浙江医院营养科、消化内科主任医师郑培奋) ■ 据《保健时报》