



## 女性练肌肉,心血管功能强

加拿大卡尔加里大学和中国香港大学研究团队在《科学》杂志发表研究报告称,女性更要练肌肉,因为女性的瘦体重(LBM)越大,左心室舒张功能越好,外周血管送氧能力越强;男性中却没有类似现象。

该研究确定了年龄(60±12岁和58±15岁)、体力活动和心血管危险因素匹配的健康男性和女性为研究对象。通过双能X射线吸收仪评估局部(腿部、手臂和躯干)和全身的身体组成。结果表明,女性腿部和手臂LBM与左心室静息内径呈正相关,男性则无相关。研究为改善女性心血管和整体健康带来了新启示。

据《生命时报》

## 每天早上晒太阳能防癌

通过调整生活方式防癌的途径多种多样,英国科学家近期介绍了一种快速、简单又免费的好方法——每天清晨起床后只需晒半分钟太阳,就可以显著降低大多数类型癌症的患病风险。

来自英国城堡山医院肿瘤及血液学中心的临床肿瘤学家穆罕默德·穆尼布·汗是成人癌症预防领域的顶尖学者。他的新研究发现,清晨沐浴阳光可将患癌症的几率降低80%。穆罕默德称,人体对近红外线的照射反应从早到晚逐渐递减,为最大程度达到保健效果,需要让清晨的阳光照射到视网膜的特定部位(其中包含对光敏感的视网膜神经节细胞),以便大脑向线粒体传输信号。

据《生命时报》

## 腌腊肉选购、食用有门道



寒冷的冬季,是“腊肉飘香”的时节。腌腊肉因其肉质细致、滋味咸鲜可口、风味独特,深受广大消费者喜爱。选购腌腊肉应该注意什么?

**选购要注意细节。**购买腌腊肉制品时,应选择证照齐全、正规的高超、农贸市场及食品经营店采购。选择包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的产品,切勿购买胀袋、包装破损、外观发生变化或产品表面有明显菌斑的腌腊肉制品。

**保存要条件适当。**腌腊肉制品含有丰富的蛋白质,能为微生物生长提供营养物质;同时,腌腊肉制品中的脂肪较易氧化,进而会影响产品的感官品质和食用安全性。因此,腌腊肉制品一般需密封包装、隔绝氧气、保持干燥、低温贮存和避免阳光照射,食用要注重健康。多数腌腊肉制品属于生肉制品,应避免和熟肉制品发生交叉污染。食用时,应严格按照烹制方法进行加工,要做到熟制后再食用;拆包装后的产品应冷藏或置于阴凉干燥处,并尽快食用。对于有明显“哈喇味”、外观发生变化或者有明显微生物生长的产品应禁止食用。

腌腊肉制品中脂肪和钠(食盐)含量较高,过多地摄入可引起高血压等健康问题。因此,建议食用腌腊肉制品时,配茶树菇、卷心菜、蒜苗、青豆、西兰花、荷兰豆等高膳食纤维、富含维生素的蔬菜一起炒制,也可饮用绿茶,吃点新鲜水果,做到荤素搭配、均衡饮食。

据《中国消费者报》



## 冬季护肤小妙招 请查收!

据《北京青年报》

冷空气来袭,空气变得干燥,很多朋友受到脸部敏感泛红、起小疙瘩等各种各样皮肤问题的困扰……今天就来跟大家分享一下,秋冬季皮肤护理的小妙招。

### 防晒、清洁和保湿 一个不能少

千万别觉得防晒是夏天的功课,天冷了可以不用再防晒了。事实上,防晒工作一年四季都要做。如果不注意防晒就会损伤皮肤屏障,使得皮肤水分流失,从而加重皮肤问题,因此要做好防晒工作贯穿始终。

清洁和保湿在冬季一样重要。首先要避免过度清洁,应该选用适合自己肤质的温和型洗面奶。同时建议用温水洗脸,水温过冷或者过热都会对皮肤产生刺激。在使用保湿水后,别忘了涂抹乳液或者面霜锁住皮肤水分。

除此以外,可以定期敷用补水保湿或者舒敏面膜,但不要频繁,以防加重皮肤负担。

### 美颜茶 按穴位 好皮肤靠“养”

中医常说“三分治七分养”,日常生活及饮食也要注意保养皮肤。

饮食方面选择富含较多维生素的蔬菜水果,如胡萝卜、白菜、猕猴桃等,少吃海鲜类以及刺激、油腻类的食物。同时,日常生活中要保持适当运动、充足的睡眠和愉快的心情,这些对于我们的皮肤健康都是非常有帮助的。

接下来与大家分享一个适合秋冬季饮用的美容养颜茶饮,其具有滋阴润燥、散风清热、疏肝明目、美容养颜的功效。

**美颜茶组方:**百合10g、菊花10g、麦冬9g、陈皮6g、玫瑰花10g。

除此之外,经常对一些穴位进行按揉,对我们的皮肤也有很大的好处。具体方法是双手食指轻缓按揉穴位,每次按100至200次,可重复多次。

**迎香穴:**鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,属于手阳明大肠经。睡前用指尖微微用力按揉穴位约1分钟,有助于改善皮肤气色。

**丝竹空穴:**眉梢凹陷处,属于手少阳三焦经,常按揉丝竹空穴能够促进眼周血液循环,疏通气血,改善眼纹。

### 问题肌肤的护理锦囊

本身有皮肤问题的朋友该如何保护相对敏感的皮肤呢?下面我们分别为大家分享痤疮患者、银屑病、瘙痒症患者的冬季护肤小知识。

**痤疮** 首先做好皮肤清洁,尽量选用温和不刺激的洗面奶进行面部清洗;充分补水是重中之重,清洁皮肤后可以选用保湿效果强的面霜进行涂抹;最后则要注意饮食清淡、早睡早起、作息规律。

**银屑病** 秋冬季节,银屑病易多发和加重。天气转凉后皮肤的毛细血管会收缩,减慢皮肤的排泄作用。同时早晚温差变大,容易导致感冒,诱发银屑病。首先我们要根据季节变化及时增减衣服,避免受凉感冒;其次注意饮食以清淡为主,少吃辛辣刺激和牛羊肉等食物;最后同样注意补水保湿,不要搔抓。

**瘙痒症** 对于患有瘙痒症的朋友,我们可以从以下几方面入手防治,摆脱“痒”的魔爪。不过频繁洗澡,水温最好不要超过40℃。同时少用肥皂、沐浴露等进行清洁;养成多喝水、多吃蔬菜水果的习惯。通过补足体内的水分从而保证皮肤水分充足。加大保湿补水力度。“燥者润之”,洗澡后选用凡士林等润肤品涂抹,使皮肤始终处于水润状态是制“痒”法宝。

王梓凝 蓝海冰/文

## “水果代餐”更易患脂肪肝

部分超重人群或脂肪肝患者选择“水果代餐”的做法并不正确。某些含糖量高的水果,如果一次性进食较多,会导致血糖快速上升,可能会加重血糖代谢异常,使血糖转化为脂肪,沉积到肝脏,增加脂肪肝的程度。此外,以水果作为主食会导致蛋白质摄入不足,人体内载脂蛋白合成减少,无法将肝脏内的脂肪转移出去,从而引起营养不良性脂肪肝。

据《医药养生保健报》

## 别把芋头当菜吃



芋头的营养价值很不错。吃芋头可以辅助降血压,芋头还是胆固醇的“搬运工”。但是芋头再好也不能当菜吃。

芋头富含可溶性膳食纤维,能帮助人体将多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头则是毛芋。研究表明,将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块,放入等量的油中,模拟芋头在油锅中的烹饪过程,结果发现大芋头吸走的油量更多。

不过,芋头虽然能吸附油脂,但却属于主食。因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,很容易导致能量摄入超标,反而更“催肥”。一般推荐成人每天摄入50~100克芋头,并相应减少其他主食的摄入量。

据《中国家庭报》

## 减肥就是不吃脂肪? 这些食物一定要吃



当下,人们大多以瘦为美,减肥成为帅哥靓女的必修课。他们大多谈“脂”色变,因为害怕体重增加。那么,减肥就是不吃脂肪吗?脂肪是我们身体的必需营养素,适当地摄入对身体是有好处的。面对脂肪,关键不是少吃,而是怎样合理地选择脂类食物。

从哪些食物中能获得脂肪呢?主要有植物油(花生油、菜籽油、橄榄油等)、坚果(花生、核桃、瓜子等)、动物性食物(牛羊肉、鱼肉等)。我们在选择脂类食物时,应选择多不饱和和脂肪酸类的食物。其中,植物油是必需脂肪酸最好的来源,尤其是大豆油、玉米油、芝麻油、橄榄油等。在做菜过程中,可以将这些油调和使用,来增加人体必需脂肪酸的摄入。

坚果主要含有的是多不饱和脂肪酸中的亚油酸,鱼类主要含有α-亚麻酸,而动物性食物(如肥肉)中含有的多不饱和脂肪酸是较少的,所以我们可以慎重选择这部分食物。磷脂也是一种重要的脂类,它可以参与我们的细胞膜、脑组织、神经组织的构成,富含磷脂的食物有蛋黄、瘦肉、肝脏、大豆等。富含多不饱和脂肪酸和磷脂的食物具有健脑功能,可以选择这些食物来补脑。

据《科普中国》