

编者按

尊敬的读者,现在展现在您面前的是本报的又一张“新面孔”——《健康》版。健康是什么?是责任,是财富,是生产力,是“自己少受罪,亲人少受累,节省医药费,造福全社会”。健康是“1”,金钱、地位、事业等都是后面的“0”。没有了这个“1”,后面再多的“0”也没有意义。健康不是一朝一夕的事,但健康就在一朝一夕中。本版旨在和您一起健康地生活,从生理到心理,从身体到精神……

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·洛阳社区·求医问药(http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康闻汇

“蘑菇比鲍鱼重要!窝头比蛋糕重要!红薯比炖肉重要!水果比糖果重要!豆浆比茅台重要!走路比开车重要!健康比业绩重要!运动比按摩重要!读书比麻将重要!开心比美容重要!平时比节日重要!”近日,中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠说。中国吉林大学的于志鹏等人通过动物实验发现,鸡蛋白中有一种缩氨酸,能够有效抑制一种叫作血管紧张素转化酶的物质,从而阻止血压升高。美国加州大学的一项新研究发现,每天骑自行车有助于改善记忆力。《营养学杂志》刊登哈佛大学一项大规模新研究发现,每周吃两次核桃,患II型糖尿病的风险降低24%。(综合新华社电稿)

正是新茶上市时,专家提醒——爱喝不等于会喝

一健必读

眼下,春茶上市。古有谚语:开门七件事,柴米油盐酱醋茶。中国人对茶的青睐,由此可见一斑。近年来,有关茶能养生、抗衰老的研究成果频频见报端,这更使人们喝茶的兴趣大增。但是,喜欢喝茶不等于会喝。您不妨对照一下,在买茶、喝茶的过程中,是否存在以下误区。



误区六:烧开自来水泡茶

在不同地区,自来水的硬度存在较大差异。在水质硬的自来水中,钙、镁等金属离子含量高,可与茶叶中的茶多酚等产生络合反应,进而影响茶香、味道以及茶叶的养生效果。温馨提醒:相比较而言,纯净水泡茶的效果会更好。

误区七:嚼茶渣助养生

一些人喝茶后会把茶叶渣咀嚼吃下去,因为茶叶中含有较多的胡萝卜素、粗纤维和其他营养物质。但从安全性上考虑,不建议使用这种方法。因为茶渣中也可能含有微量的铅、镉等重金属以及水不溶性农药,如果吃茶渣,就会把这些有害物质摄入体内。温馨提醒:茶叶有用来喝的,也有用来吃的,两者对水不溶性有害物质的要求不同。饮用的茶,泡喝不影响健康,但嚼吃就会有潜在风险。(据新华网 http://www.xinhuanet.com)

误区一:茶越新鲜越好

时新茶是指鲜叶炒制不足半个月的新茶。相对来说,这种茶喝起来确实味道更好。不过,从中医理论讲,刚加工好的茶叶存有火气,这种火气在茶叶贮存一段时间后才会消失。因此,饮用过多时新茶可使人上火。另外,新茶中的茶多酚、咖啡碱含量较高,容易对胃产生刺激作用,如果经常饮用新茶,有可能出现肠胃不适。同时,并非所有种类的茶都是新的比陈的好。温馨提醒:胃不好者,应少喝加工后存放不足半个月的绿茶;普洱茶等黑茶适当陈化,品质更好。

误区二:饭后喝茶最好

饭后马上喝茶容易使茶叶中的茶多酚与食物中的铁质、蛋白质等产生络合反应,从而影响人体对铁质和蛋白质的吸收。饭前空腹喝茶会稀释胃液和影响胃液的分泌,不利于食物的消化。温馨提醒:最好餐后半小时到一小时后再喝茶。

误区四:用纸杯或保温杯泡茶

纸杯内壁有一层蜡,蜡溶解后会影响到茶的味道;保温杯为茶叶设置了一个高温、恒温的环境,这会使茶叶的颜色变黄、变深,味道变苦,出现水闷味,甚至有可能影响到

茶叶的养生价值。温馨提醒:高档的绿茶通常用85℃左右的水来冲泡,外出时,最好先用茶壶沏好,然后待水温降低后再倒入保温杯中。

误区三:茶能醒酒

酒后喝茶有利有弊。喝茶能加速体内酒精的分解,且其利尿作用可帮助分解后的物质排出,因此有助于解酒,但这种加速分解会增加肝肾的负担。温馨提醒:肝肾不好的人最好不要用茶解酒,特别是不能在酒后喝浓茶。

误区五:头泡茶不能喝

头泡茶是否能喝取决于你喝的是什么茶。如果是黑茶或乌龙茶,应先用沸水快速洗一下,再把水倒掉,这既能起到洗茶作用,又能给茶加温,有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等,并不需要这道工序。有些

人可能担心茶叶上残留的农药,想通过洗茶除去。温馨提醒:茶叶在种植过程中使用的都是水不溶性农药,从避免农药残留角度讲,洗茶没有必要。

相关链接

妙贮春茶留真味

下面是几种春茶的贮存妙法。茶叶罐贮存法 一般家庭少量用茶,用锡罐、铁罐、深色玻璃瓶或陶质茶叶罐贮存即可。装有茶叶的茶叶罐必须放置在干燥、阴凉的地方。冰箱贮存法 家庭可以把茶叶用铝箔袋装好再放入易拉罐中,然后再在外面套一个干净的塑料袋扎紧,直接放入冰箱内贮存,并最好避免与其他食物一起冷藏,以免茶叶吸附异味。暖水瓶贮存法 将散装的茶叶装入新的暖水瓶或保温瓶中,要装实装足,尽量减少瓶内存量,然后用软木塞盖紧,外缘用白蜡封好即可。(据《京郊日报》4月19日5版)

职场保健

预防春季流行病 从洗手开始

鉴于活动范围与接触环境及人群的不确定性,专家建议职场人士经常正确地洗手,减少各种春季传染病的发生。那么什么时候必须洗手?饭后、饭前、触摸过公共物件如扶手、门柄、电梯按钮、公共电话后,触摸眼、口、鼻前,如厕前后,吃药之前,打喷嚏或咳嗽后,接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后,做完扫除工作之后,接触钱币之后,戴口罩前及除口罩后,从外面回家后。正确的洗手方法可以用内、外、叉、弓、大、立、腕七字六步法概括。第一步是掌心相对,手指并拢,相互揉搓;第二步是手心相对,双手交叉指缝相互揉搓,交替进行;第三步是掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓,交替进行;第四步是弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;第五步是右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行;第六步是将五个手指尖并拢放在另一手手心旋转揉搓,交换进行。(据天津网 http://www.tianjinwe.com)

健丽宝

早餐吃6种食物 可改善肤色

豆类 铁质是人体产生能量的主要物质,经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状态。菠菜 菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁,镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。草莓 草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。香蕉 香蕉被称为“高能量的食品”,含有极易被人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。脱脂酸奶 许多女性在经期前后会感到乏力嗜睡,如果每天吃三小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲惫、心情烦躁等症状有所减轻,因为钙有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。燕麦片 燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,因而不会很快感到饥饿且精神饱满。(据人民网 http://www.people.com.cn)

两性健康

揉肚脐“春”常在

男人都希望自己性能力“经久不衰”,想做到这一点,除了先天禀赋足外,日常生活中的保养也十分重要。中医建议一些男性通过按摩肚脐部位的“神阙穴”来调和气血,保持性能能力。肚脐在中医理论中是一个重要的穴位,与脏腑经络关系密切,是气气汇聚之处。同时,这里是腹壁最薄的地方,没有皮下脂肪,血管非常丰富,因此,轻轻按摩肚脐或用艾条灸肚脐能改善男性内腑器官代谢,进而促进性能能力的旺盛。此外,国外有研究发现,肚脐周围也是男性性感点之一,在性爱时亲吻肚脐四周,能激发性欲。因此,建议男性每晚睡前用手掌按摩肚脐5-7分钟;阳虚怕冷的男士也可以用“艾炙法”,即将一支点燃的艾条移近肚脐,当感到有灼热感时,迅速移开,如此重复做10次,长期坚持有助于改善性能能力、提升性欲。(据光明网 http://www.gmw.cn)

养生有道

上班族应勤按的6个穴位



中医认为,常按摩六个穴位,不仅可以使人神清气爽,还祛病强体、保健养生。

肠胃不适 按压公孙穴

上班族吃饭常常不规律,有空多按摩公孙穴,对脾胃有帮助。公孙穴在足内侧面,第一跖骨基底部的前方,赤白肉际处。在办公室取坐姿,两手拇指分别按住该穴位,深呼吸渐渐用力揉按20~30次,每次每穴按压5~10分钟。

颈椎酸胀 揉捏风池穴

缓解颈椎不适的穴位是风池穴。风池

穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平。揉穴的同时轻轻旋转头部,再做些耸肩动作。每天晚上睡前按摩后,可以做局部热敷。另外,在办公室每隔1~2个小时可扭动颈部。

腰酸背痛 滚揉后溪穴

久坐不运动,可按摩后溪穴。后溪穴取穴方法为手握拳时,掌指关节后横纹的尽头处。坐在电脑前,可以把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上,用腕关节带动双手轻松地来回滚动,即可达到刺激效果。闲时抽出三五分钟,坚持下来对颈椎、腰椎有非常好的养护作用。

头晕脑涨 按摩太阳穴

太阳穴位于双眼的眼角与其平行实际连线1/2处。工作压力大,头晕、头疼是常有的事,此时最简单的方法就是按摩太阳穴。午后揉一揉太阳穴,三五分钟即可,往往有提神醒脑作用。

小腿抽筋 按按承山穴

承山穴在腓肠肌肌肉分叉处的下缘。久坐、腿部受凉容易引发小腿疼痛、抽筋,此时可赶紧按按承山穴。男性按此穴能缓解登山、骑车后的腿部不适。需注

意的是,只能轻按轻揉,以感觉到酸胀微痛为宜。

眼睛涩疼 刺激明目穴

明目穴位于左右手的大拇指中间的骨节上。眼睛干涩时,可以动动手指上的明目穴。按摩时,用一手的拇指和食指夹住,以拇指的指甲分别对这个穴位进行刺激,以稍微感觉到疼痛即可,可以在工作休息或等车时自行按摩。对于上班族来说,如果想得到百分之百的疗效,不仅要找准穴位,还要长期坚持。(据凤凰网 http://www.ifeng.com)