



本版网络互动:洛阳网·求医问药(<http://www.lyd.com.cn>)
(本版涉及的偏方、方法等均因人而异,仅供参考)

健康顾问 养生贴士

■国家卫生计生委要求医疗机构建立连续肾脏替代治疗技术器材药品登记制度,保证器材药品来源可追溯。

■陕西省西安市为进一步加强基层中医药工作,准备将针灸、治疗性推拿等中医诊疗项目纳入新农合、基本医疗保险的报销范围。

■吃肉太多有时对健康不利。日本一项新研究发现,对于男性来说,尤其要注意不要吃太多牛肉和猪肉,因为摄入这两种肉类较多的男性,患糖尿病的风险可能更高。

■胚胎异常是体外受精最终失败的主要原因之一。英国研究人员开发出一种可筛查胚胎质量的新技术,有望提高试管婴儿的成功率。

■奥地利政府正在制定相关法律,规范克隆人类细胞的研究。
(综合新华社电稿)

健丽宝

4招减掉“游泳圈”

夏季即将来临,女性开始为自己的身材犯愁。经过一冬天,肚子上已经长出一个“游泳圈”,不仅不美观,还不利于身体健康。美国《预防》杂志最新载文,帮你解决啤酒肚的烦恼。

站直、收腹。美国加利福尼亚州力量与体能训练专家黛博拉·莫伦博士表示,站立身体可以让你看上去瘦四五斤。站立时,要保持身体挺直,呼吸的同时慢慢收缩腹部肌肉,然后吸气,放松腹部,重复做10次,有助于锻炼腹部和背部肌肉力量,减掉小肚腩。

提前1小时上床睡觉。美国奥本大学运动专家米歇尔·奥尔森表示,晚上早睡1小时,保证充足睡眠,次日饮食过量的危险会更小。因为缺乏睡眠容易导致皮质醇皮质醇过多,增加腹部脂肪堆积的危险。

喝苹果醋。日本营养与食品科学协会最新研究发现,苹果醋中的醋酸具有减肥功效,每天喝1~2勺苹果醋,坚持12周即可明显减轻体重、降低身体质量指数(BMI),减少腹部脂肪。

每餐吃慢点。美国加利福尼亚大学艾丽莎·埃佩尔博士表示,人在有压力的时候,吃饭也会狼吞虎咽。细嚼慢咽,享受每一口饭菜,不但可以减少食物摄入量,还有助于降低体内压力激素皮质醇水平,进而降低体内脂肪堆积的风险。
(据人民网)

老来健

突抽筋 巧处理

大腿抽筋 大腿与身体成直角并弯曲膝关节,然后用两手抱着小腿,用力使它贴在大腿上并做震颤动作,随即向前伸直。

小腿或脚趾抽筋 用抽筋的小腿对侧的手握住抽筋小腿的脚趾,用力向上拉,同时用同侧的手掌压在抽筋的小腿的膝盖上,帮助小腿伸直。

手臂抽筋 将手握成拳头并尽量屈肘,然后再用力伸开,如此反复数次。

腹直肌抽筋 实际上是胃部抽筋。弯曲下肢靠近腹部,用手抱膝,随即伸直。

手指抽筋 将手握成拳头,然后用力张开,张开后,再迅速收拳,如此反复数次,直到不抽筋为止。
(据《老年日报》)

健多食广

夏季好食材——瘦猪肉扁豆薏米

小满已过,天的主气就是火热,天气热了,人体自然也就热起来了,这就是天人相应。这里向大家推荐夏日好食材瘦猪肉、豆角和薏米。

瘦猪肉味甘、咸,性平,入脾、胃、肾经,具有补肾养血、滋阴润燥的食疗功效,对增加中气、避免温热之气侵袭会有积极意义的。最科学的食用方法是将猪肉经长时间炖煮后再吃,所含脂肪会减少30%到50%,胆固醇含量也会大大降低。

扁豆可药食两用,味甘、性平,入脾经、胃经,含蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质及多种维生素,有健脾、和中、益气、化湿的功效,对脾虚湿盛、食少便溏、湿浊下注、妇女白带过多等症有食疗作用。扁豆有显著的消肿的作用。

薏米味甘、淡,性凉,也是一种常用的中药,又是平时常吃的食材,属药食同源品,能健脾渗湿,除痹止泻。薏米可用于治疗水肿、脚气、小便不利、湿痹拘挛、脾虚泄泻,还是很好的养颜美容食品。经现代研究证明,薏米还能有效抑制癌细胞的增殖。
(据《天津日报》)

学生大考前 吃对食物稳血糖

核心提示

一年一度的高考越来越近了,很多考生家长开始关注考生饮食,希望能从专家那里得到考生健康饮食的合理建议。那么就让我们随中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红博士一起关注考生的饮食健康。

饮食牢记“七不要”

1. 不要多吃冷饮,以免降低消化系统的抵抗力。
2. 不要吃过多生蔬菜和瓜类。消化系统比较“娇气”的孩子在生吃瓜果蔬菜前最好用沸水烫一下。
3. 不要多吃海鲜河鲜。这类食物通常污染较严重,烹调的时候注意彻底煮熟。
4. 不要在餐桌上引入过多新食物,特别是肠道容易不适及过敏体质的孩子,吃家常食物最好。
5. 不要让睡眠代替早餐。好的早餐能提高孩子上午的思维力,夜里早睡能避免饥饿后加餐过多。
6. 考试当天不要简单吃早餐。如果只吃点面包馒头米粥,10点之前就会饥饿,大脑工作能力会下降。可以吃牛奶、豆浆、鸡蛋、豆制品和一些延缓消化的粗粮,延迟饥饿感的到来时间。
7. 考试期间,午餐不要过于油腻厚味,否则会造成血液过度集中在消化系统,影响下午考试。

1 考生饮食 把握三点原则

范志红说,所谓考生合理饮食,就是保证考生不要因为饮食不当引起任何不适,保持思维能力,让大脑长时间高效率地工作,并能最大限度地保证营养。为此,家长一定要记住考生饮食的三原则。

【原则一】要注意饮食卫生,避免任何形式的食物中毒。

最好是父母亲自选购食物,为孩子制作三餐。如果孩子脾胃虚弱怕冷,就要少吃冷饮和凉菜;如果孩子消化不好,就不要给他吃油腻煎炸的食物;如果孩子容易上火,就要吃得清淡一些。凡是有可能使考生发生过敏的食物,或者引起肠胃不适的食物,都应当非常慎重。

2 早餐夜宵 营养分配一样重要

多数家长都很重视孩子的早餐,但早餐吃好可不是多吃、吃饱这么简单。范志红说,早餐中如果淀粉食物、高蛋白食物和蔬菜水果三类食物兼备,就是合格的早餐了。如果再加上一小把坚果果仁,就是优质的早餐了。

这样的早餐就适合考生。因为孩子从吃完早饭后到考试结束,通常需要三个小时以上的时间,甚至更久,如果早餐马虎马虎,就难以保证几个小时之内稳定发挥高度的思维效率。

有的考生喜欢早餐喝牛奶,但牛奶喝完又怕犯困,这该怎么办?范志红说,牛奶在晚上喝对

【原则二】要供应能够稳定血糖、B族维生素含量又高的食物。

食物不要完全精白细软,因为这样的食物容易使人的血糖波动太大,不利于长时间的脑力活动,应搭配一些粗粮、豆制品、蛋类、奶类和少量肉类。这些食物可以为人体提供大量的B族维生素,它们是考生高效思维所必需的营养物质。

【原则三】不要吃太饱。

为了保证高效的复习和良好的睡眠,晚餐吃七八成饱即可,多吃蔬菜和豆制品,肉类不要吃得过多,食物不要太油腻,以免餐后昏昏欲睡,保证夜间不至于影响睡眠。

合理配餐 为大脑“加油”

为给考生搭配出营养、科学的饮食,北京营养师协会理事熊苗建议,在考试期间,家长可以参考以下内容进行合理安排。

第1天

早餐:奶1杯、煎蛋1个、肉松面包100克、生菜沙拉100克、核桃仁15克。上午加餐鲜橙1个。

午餐:什锦炒饭100克、天麻鱼头炖豆腐、虾皮粉丝小白菜、茶树菇牛肉汤。下午加餐猕猴桃1个。

晚餐:八宝粥100克、腰果虾仁、西红柿炒鸡蛋、香菇菜心。

加餐:酸奶100克、开心果15克、苏打饼干1片。

第2天

早餐:小笼包6个、卤鹌鹑蛋4个、豆浆240克、海米炆香芹。上午加餐苹果150克。

午餐:香米饭、口蘑春笋烧排骨、素鸡菠菜、橄榄油拌茼蒿笋丝、八珍海鲜汤。下午加西瓜150克。

晚餐:百合小米粥、麻酱花卷50~100克、彩椒焗肝尖、香果青菜。夜宵加杯牛奶冲食核桃粉。

第3天

早餐:荠菜鸡肉馄饨、煎鸡蛋、牛奶240克、樱桃西红柿50克。上午加餐杏子100克。

午餐:牛肉葱花饼150克、盐鲜海虾、腊肉木耳荷兰豆、萝卜丝炆鲫鱼汤。下午加餐樱桃100克。

晚餐:山药玉米粥、豆馅烧饼、清炒香菇鸡腿一个、蒜蓉蒿子秆。夜宵点心为酸奶一杯、腰果仁15克。

(据天津网)

三招减少熬夜伤害

临近高考,许多考生会熬夜学习,熬夜后第二天都会感觉浑身乏力,提不起精神。专家教你有技巧地熬夜。

■提神补水喝红茶。咖啡虽然提神,但也容易引起失眠,还会消耗体内B族维生素,使人更容易累。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明建议,熬夜的时候最好喝红茶,如云南滇红、福建闽红、安徽祁红等,一般用4克左右的茶叶冲泡一壶即可。如果是长期熬夜的人,可以服用简单易做的滋补良方:取西洋参、枸杞子、黄芪各10克,作为一天的量,煎水喝,可起到益气滋阴、清热降火、消除疲劳、增强免疫力的作用。此外,在感到疲倦难熬时,不妨先休息半小时,或隔半小时做做深呼吸。这样不仅可以增加大脑供氧量,还能驱走睡意,使头脑保持清醒。

■护眼吃个水果餐。晚上加班常会用眼过度,出现眼睛疼痛、干涩、发涨等问题,导致暂时性的视力下降,甚至使人患上干眼症。熬夜时,最好每工作45分钟左右休息10分钟,做做眼保健操,并适当吃些水果,如芒果、橙子、胡萝卜等富含维生素A的果蔬,能提高熬夜者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。施明说,蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用,除了能保护眼睛,其含有的抗氧化物质还能提神、防止疲劳。

■补救别忘午睡。有句谚语:“一夜不睡,十夜不醒。”意思是说如果一晚上不睡觉,就是再睡上十夜,也不能把损失补回来。施明建议,熬夜后最好的补救措施就是睡觉,除了正常的夜间休息,还要“见缝插针”地午睡。

(据人民网)

咖啡提神靠不住

高考已进入倒计时,除了做好知识、饮食搭配和心理调节等方面的准备,许多考生和家长都认为,咖啡的提神作用会为考前冲刺和临场发挥打上一针兴奋剂。然而营养学专家提醒,“咖啡提神”这种做法不但靠不住,还可能出现反作用。

北京协和医院营养科副主任于康接受记者采访时说:“从营养学的角度说,我们不提倡考生靠喝咖啡来提神。”于康说,由于“咖啡提神”

在度上不易掌握,容易使考生在考前的冲刺阶段过度兴奋,由此引起的情绪亢奋和代谢加快会影响考生休息。而对平时很少喝咖啡的考生,咖啡引起的兴奋性可能更高,从而导致心跳加快,睡眠质量降低。

“即使在考试当天最好也不要喝咖啡。”于康说,咖啡引起的兴奋性增加使考生在考场上容易上厕所,从而会影响临场发挥。因此,于康建议考生和家长走出“咖啡提神”的误区。

“考生只要保证充足的睡眠和有规律的工作,就完全可以精神饱满地参加考试,不需要靠喝咖啡来提神。”于康说。
(据新华网)

