

春季饮食念好“三字经”

阳春三月,万物复苏。清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅建议,女性在饮食上也应该有所调整,以更好适应气候的变化。

1.补足水。春季,北方空气比较干燥,再加上大风频繁,雨雪稀少,导致很多人皮肤干燥、口干舌燥嗓子疼,时候光靠喝水可能无法解决上述问题。因为纯水会很快通过消化道,进入血液中,然后从肾脏排出去,滋润咽喉和消化道黏膜的时间很短。相比而言,含有少量碳水化合物(比如糖、淀粉、各种植物胶质)的水会吸附很多水分子,延缓水分的吸收速度,阻止它们很快被排掉。而在小分子糖当中,果糖的吸湿效果是最好的。用富含果糖的蜂蜜加温水,调成一杯淡蜂蜜水,小口慢咽,嗓子会舒服许多。水果中也含有不少果糖,比如葡萄、梨、香蕉、柿子等都富含果糖。此外,银耳羹中富含银耳多糖,也是很好的补水饮料。

2.供足钙。春天人体新陈代谢比较旺盛,血液循环加快,是孩子长个的好时机。此时如果钙供应量充足,则更利于骨骼健康。因此,春季应该多吃富含钙的食物,比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干等豆制品。除了维生素D,以下几种营养素也有利于钙的吸收和利用:

第一是镁。有了镁的帮忙,才能使钙均衡地分配到骨骼中去,食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和菠菜等都含有丰富的镁。

第二是蛋白质。蛋白质充足的情况下,钙才有了可以沉积的骨架,从而更好地被人体吸收,富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等。

第三是维生素K。它有助于促进钙沉积到骨骼当中,从而提高补钙效果,西兰花、菠菜、甘蓝等绿叶菜中富含该营养素。

3.防春困。很多人常常会被“春困”缠身,建议在饮食上做出以下调整:

首先,适当增加小米、燕麦、红豆、绿豆等粗粮的摄入量。粗粮富含B族维生素和膳食纤维,充足的B族维生素有助于心脏、神经及消化系统正常“工作”,预防精神疲劳和倦怠,而膳食纤维有助于减少血糖的上下波动,保证饭后不至于昏昏欲睡。

其次,减少加糖巧克力、奶酥面包、精制蛋糕及含糖饮料等甜食的摄入量。因为含糖食物会快速被肠胃吸收,造成血糖急剧上升又下降,让精神更加不济,并且甜食还会加大体内B族维生素的消耗,导致情绪低落、疲劳、打瞌睡。

最后,可以适量饮用花茶。花茶



中的芳香物质能醒脑,所以特别适合春天消除春困,提神醒脑。适合春天喝的花茶有茉莉花茶、菊花茶及玫瑰花茶。喝花茶最好用开水冲泡,应避免饮用过浓、过烫的花茶。

4.抗流感。冬春交替,还经常会有冷空气侵袭,如果不注意易被流感“击倒”。建议多吃以下几种食物,有助对抗流感。

第一是葱姜蒜等食物。其所含的有效成分能起到杀菌防病、预防感冒的功效。

第二是动物肝脏等富含维生素A的食物。这种营养素对免疫系统有重要

作用,一旦缺乏可引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性,容易受细菌侵入,增加呼吸道、肠道感染疾病的风险。此外,植物性食物中的类胡萝卜素可在体内转换为维生素A,其主要存在于深绿色或红黄色的果蔬中,如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等。

第三是青椒、菠菜等富含维生素C的食物。维生素C能提高吞噬细胞活性,并参与免疫物质合成,促进机体产生干扰素,从而提高机体免疫力。

中国妇女报

肩痛不一定是肩周炎 坏情绪也可能是诱因

春夏之交风感,常夹杂寒湿之邪,很多老人肩痛的毛病又犯了。广州中山大学附属第二医院骨科马若凡副教授说,换季颈肩痛是有着原因和规律的。在换季时,人们通常不会注意气候变化而忽视及时添衣保暖或要单过早,当颈背部的肌肉群受到寒冷刺激长时间收缩,筋膜、肌肉等会发生无菌性的炎症渗出,使颈肩背部出现广泛性疼痛,头部活动受限,常牵涉到背阔肌甚至两肩,但与肩周炎不同的是双肩活动良好,不受限制。

肩痛不仅仅是肩周炎,或是肩袖损伤。武警医学院附属医院骨科王文良博士介绍,门诊常见一些肩痛老人到非正规医疗场所按摩、“理疗”后病情反而加重。有统计显示,肩周炎只占肩痛疾病的10%~15%,且多发于50岁左右中老年人。占肩痛最大比例的疾病是肩袖损伤,达40%~60%,这往往不是简单按摩就能缓解的。肩袖损伤治疗时需要病人保持肩部绝对休息,不能活动,注意养护,使肌肉损伤慢慢得到恢复。而肩周炎的治疗则截

然相反,它需要通过运动加强肩部关节活动来加速血液供应,以改善炎症症状。除此之外,肩关节不稳也是肩痛的常见原因。

“七情困扰”也可能引起颈肩痛。喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊这七情与颈肩痛,在中医上也有着前因后果关系。正常状态下,肌肉每工作一段时间就要放松一段时间,让血液、淋巴液能经过,肌肉、筋膜等软组织才不会因疲劳而出现紧张,导致疼痛感。

而人的姿势在很大程度上是情绪在

躯体上的表达。情绪波动,机体就会不知不觉处于紧张状态下,使颈肩部肌肉呈等长收缩状态,阻断了血液循环,导致氧化不全、废物清除不尽。颈肩部如果处于一种绷紧的、偏斜的姿势,从而使局部韧带劳损、肌肉缺血而产生疼痛感,严重的可造成颈椎节段不稳。

所以情绪不良可导致姿势不对,继而引发颈肩痛。老年人在适当活动的同时,也要适时调整心态,多与朋友、家人沟通,适当发泄情绪。

中国妇女报

很多“老年食品”不适合老人

牙口不好、消化能力减弱、营养吸收不足,为了解决这些老年人常见的麻烦,市场上出现了不少专门为老年人设计生产的“老年食品”。这些食品真的对老年人有益吗?《生命时报》邀请中国疾病预防控制中心营养和食品安全所研究员张坚为您解答。

糊状食品不适合血糖高的老人。藕粉、黑芝麻粉、核桃粉等粉糊状的食物经过初步加工制作,口感较好、容易吸收,能补充人体所需的部分营养素。但是目前市场上的糊状食品,它的原料可能并不一定是真实的藕、黑芝麻、核桃等,而是一些成本低、营养价值低的替代原料;配料中添加了大量的含糖物质,比如麦芽糊精,会使老年人血糖上升。张坚认为,一些消化较差、牙口不好的老人可以适当食用粉糊食品,但是不能用它代替正餐。血糖较高、肥胖的老人则并不适合食用。选购的时候应在正规超市、商场里选择大品牌,查看食品配料表的主要成分,确保原料的真实。

降糖食品大多忽悠人,无糖食品也要悠着点吃。无糖食品一般不含蔗糖,或用水糖醇等低热量的甜味剂,替代葡萄糖。食用后血糖不会升得过快,也容易消化吸收。但无糖饼干、无糖面包中主料是粮食做的,吃下去也会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高。而所谓的“降糖食品”,说法并不科学,并不能代替



替降糖药。张坚建议,患有糖尿病的老年人可以适当食用无糖食品,如果食用无糖食品后明显血糖升高,应减少食用或停止食用,不要选购降糖食品。

粗粮食品吃太多容易伤肠胃。粗粮饼干、粗粮速溶饮品等粗粮食品,因携带方便、营养成分保留充分,而成为热门营养食品。但目前存在不法商家炒作概念,滥用“纯天然、全谷物”作为宣传噱头,只在精白米面中加了点麦麸,或者是用等级较差的谷物为原料,其实膳食纤维含量并不高。此外,粗粮食品并不容易消化,尤其是老年人消化能力较低,把它作为全天候的食物,会造成肠胃问题,且影响其他食物中营养物质

的摄取,造成营养不均衡。张坚认为,平时以精细粮、肉类食物为主的老年人,可以适当将它作为加餐食品。平时以素食为主,粗粮摄入量充分的老年人,或者是消化功能较差的老年人以及慢病患者,少食用粗粮食品。

代餐粉缺乏统一标准管理。在张坚看来,代餐粉是指用来代替正餐的食物,但它难以界定,且不同代餐粉添加的营养物质差距较大,有些营养素并不全面。若完全以代餐粉代替正餐,过多摄取,会造成营养失衡。目前国家对于代餐粉没有明确的标准,建议少量食用,能够吃主食还是以主食为主。

老年蛋白粉补营养不如天然食物效

果好。蛋白粉多为大豆蛋白等的提纯,缺乏天然富含蛋白质的食物中所含的生物活性因子,所起到的作用也不和天然食物媲美。选择蛋白粉的时候,也要慎重。身体不错的老年人,建议每天通过鱼肉、牛奶、鸡蛋、瘦肉等日常膳食获取优质蛋白。口腔不好,或者有肾病、尿酸高的老人,不建议食用。

高钙的牛奶或饼干,老人不一定能吸收。牛奶本身钙含量较高,且其中的钙元素易被人体吸收、利用。再向牛奶中添加大量的钙,制成高钙牛奶,其中的钙元素并不一定能全部被人体吸收。张坚还提到,高钙牛奶或高钙饼干中的添加成分是否物有所值,也值得质疑。要解决老年人钙流失严重的问题,应不光有意识地从牛奶中摄取,还需要配合运动,多晒太阳。其实,我们并不需要过度、多重补充钙,否则易导致肾结石等问题。

中老年奶粉购买时要看成分表,尽量选择大品牌。微量的营养素、维生素等在中老年奶粉中会有所强化。如某些中老年奶粉会考虑乳制品的脂肪过高,制成脱脂奶粉。但是对于本身身体虚弱,日常进食偏向于清淡的老年人,脱脂奶粉并不适用。建议购买时查看产品的成分表,如果相对一般奶粉并没有营养成分的改变,可以放弃选购;注意奶粉中的蛋白质、脂肪含量,尽量选择大品牌的产品。

健康网

饲养猫狗 当心孩子容易患上皮肤癣

目前家庭饲养猫、狗等小动物的情况越来越多,如果卫生状况不好,宠物身上寄生的真菌、寄生虫都有可能导致孩子发生一些皮肤病,特别是在皮肤病高发的季节,家长尤其要注意。最常见的皮肤病包括体癣,俗称“钱癣”或“猫癣”,真菌感染可发生在身体的任何部位和头发,俗称“癣痢头”,真菌感染主要发生于头部有头发部位。

一、头癣:

接触了患癣病的小动物,儿童也容易患头癣(头皮毛发部位的真菌感染),表现为头皮出现成片的小疙瘩,有白色脱屑,断发,头发轻轻一拔就脱落,且没有疼痛感。如果不治疗,头皮脱发会越来越

多,面积也越来越大。孩子应尽量避免与宠物亲密接触以避免皮肤病的发生,和宠物接触时要确认它是否有皮肤病,如果有掉毛、破溃、鳞屑、皮毛不光滑的表现时,要及时治疗。人与宠物间也不要过于亲密接触。另外,人体皮肤破损时更容易感染上皮肤病,因此更要远离宠物。

预防方法:

常洗头:头发不但易脏,而且易寄生致病真菌。头皮易积存灰尘污垢,成为细菌与病菌孵化的场所。所以,头发与头皮的清洁卫生,对预防头癣的发生是非常重要的。

勤理发:个人应做到勤理发,最好是家庭成员中有人理发,在家自己理,最好自带毛巾、梳子,并且尽量避免使用公用剃刀。在理发店理发后,不论在店里洗头与否,最好回家再用药皂和热水洗两边,方为安全。

加强宣传:现在患病的人群儿童的

数量逐渐增加,所以对于学校、幼儿园这种情况儿童比较密集的场所一定要做好宣传教育工作。教育儿童不可乱戴别人的帽子,也不可换着戴帽;游戏时不可碰头、顶头玩,更不许乱用梳子;不可枕别人的枕头。并且要定期检查儿童少年的头部,发现有癣,应立即隔离治疗。

二、体癣:

体癣是由致病性真菌所引起浅表性皮肤感染,引起儿童体癣的真菌主要是小孢子菌和须癣毛癣菌,这两种真菌常寄生在动物身上,尤其是猫狗的身上。

症状:体癣表现为皮肤局部发红,出现小红疙瘩,有时在小红疙瘩上还有针头大小的小水疱或小脓包,形成一个圆形的环,表面有脱皮。当几块体癣同时发生时,可互相融合重叠,有时甚至泛发全身。

预防体癣好方法

(1)养成良好的卫生习惯,保持皮肤清洁干燥,勤换洗衣物。

(2)毛巾等个人卫生用具。宾馆、旅店等公共场所所提供的供客人使用的被褥,应做到一人一套,避免传染,用后应消毒。

(3)有条件的话,应尽可能地提倡卫生洁具,所用被褥单独使用,一人一套,如家庭成员中有人已经患病,更应重视提早隔离,避免家庭成员之间相互传染。

(4)无法分开的公共设施,如浴盆等,应注意使用前的消毒工作。

(5)已患各种真菌类疾病的患者,应及时治疗。

(6)避免与患癣病的动物接触,特别是猫、狗、兔等。

新华网

徒步赴宴益处多

年过七旬,为何对徒步走情有独钟?若要道出它的种种好处,先得从自身身体变化说起。

刚退休那几年,本人经常怀念工作期间紧张、快乐而有节奏的生活方式。总觉得每天或外出采访、或出差办事、或去报社编辑新闻稿件等等份内之事,都是一名办报人忙得泰然而有意义的工作,真是越忙越有劲,越忙越开心。特别是每有好稿、好标题、好版面获奖时,内心感到既自豪又舒畅。每想到这些“峥嵘”岁月“增光”之事,怎不令刚退下来的六旬老汉浮想联翩,余心难以平息呢!如此日思夜想,总认为还是上班好,退了休真没什么意思了,“船到桥头车到站”,在家终日无所事事,不知怎么过去好。于是渐渐养成了一个坏习惯:下午一小觉,睡到醒为止;晚上恋电视,看到节目“再见”才罢;深夜才上床,睡到次日九点才起床。成天赖上睡懒觉,生活规律全打乱;体重增加不少,啤酒肚、失眠、便秘、胃炎等毛病接二连三缠身……

退休5年后的2008年,偶从报纸生活版看到一则题为《九多九少养生法助长寿》的文章,其中谈到“少药多练”、“少车多步”两条养生之道,建议所有老人每天“快走或慢跑15分钟”,或者每天步行30分钟作有氧运动,“既可代替药物”又可“延年益寿”。由此茅塞顿开,改变了本人爱睡懒觉、足不出户,整天呆在家里无所事事的坏毛病。除了每天按时吃饭、早睡早起,关心国家或本市企业大事外,经常外出走动,体察民俗民情。近的如本社区本小区,远的走进学

校、公园、图书馆、超市等等。见到有意义的新闻,及时写成短文寄送到报社或广播电台参用,每年至少见报上广播近百余篇。既丰富了退休生活,又锻炼了腿脚和大脑。

到了最近5-6年,本人又把徒步赴宴作为主攻目标,进一步确定了“快步走”的赴宴方式。试举几例:2010年2月,小孙外孙女过生日,我与老伴从家中步行至中和园兄弟家道贺,行程4公里不坐车。前年10月6日,妻侄添孙,我们快步赶到北京西路的雅韵大酒店做客,离家约5公里以上一口气到达。今年1月30日,妻侄独生女婚宴设在义安区铜雀台大酒店,往返6公里我们都是步行去与回。同时从今年元月18日起,每周二次去长女家为外孙女烧饭,本人都坚持快步走到石城路外孙女家中……

通过几年来的实践,本人认为徒步快走的好处有三:一是磨炼了守时观念。无论婚宴寿宴生日宴,都要抓紧时间,提前赶到设宴点。因此必须算好时间,提前动身,快步准时到达,不可迟到让客人等我们。二是欣赏到沿途风景或奇妙趣事。如一边走一边看到新楼房、新超市及沿街新闻等,为写作积累素材,或增加与人交流的话题。三是锻炼了身体,有利老年人健康。每次步行,少则3公里多达5公里以上,两条腿不停地运动,夏天全身冒汗,冬季身子暖和,又使大脑更清醒,脸上泛出好气色。每次赴宴归来,觉得格外有精神,舒服好几天。一些坏毛病也退避三舍。

我将继续把徒步快走运动养生法坚持下去,以利益寿延年。

徐业山

想减肥 早餐应该这样吃



如果你想通过调整饮食来减肥,记得早餐要多吃牛奶、奶酪或者酸奶。

大学研究人员找来48名志愿者,这些人平均年龄59岁,均超重或肥胖,患有II型糖尿病。在为期23个月的研究期间,所有志愿者都按“早吃好,午吃饱,晚吃少”的原则饮食,只不过早餐的构成有所不同:第一组早餐的蛋白质主要是乳清蛋白,比如蛋白质、奶酪或牛奶;第二组的蛋白质来自鸡蛋、大豆和坚果;第三组以碳水化合物或淀粉类为主食,很

少摄入蛋白质。12周后,“乳清蛋白组”平均减重76公斤,而第二组和第三组分别减重61和31公斤。另外,乳清蛋白组志愿者饥饿感更少,饭后血糖升高幅度更小,这也许因为乳清蛋白能有效抑制饥饿激素。负责研究的达妮埃拉·雅库博维奇教授在美国波士顿召开的内分泌学会年会上公布研究结果说,对患有II型糖尿病的超重人士来说,富含乳清蛋白的早餐最合适,而且准备起来也非常容易。

京华时报

带娃踏青当心荨麻疹 想预防先要“管住嘴”

春暖花开,许多家长带着孩子踏青欣赏春光。然而,游玩归来,孩子的小脸、小手、脖颈处冒出一片红痘痘。广州中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科门诊最近接到的婴幼儿患者超过一半为荨麻疹,且往往和过敏有关,不少小朋友还是多次复发。医生指出,对付荨麻疹,治疗和护理都要跟得上。春游时,有过敏史的孩子最好戴口罩,少去树阴下、水塘旁等容易滋生蚊虫的场所。到草坪上野餐,遇到狗边有狗狗奔跑,最好远离飞扬的狗毛。

过敏和感染,小儿荨麻疹两大病因。中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科席丽艳教授解释,荨麻疹俗称“风团”,是皮肤科门诊最常见的变态反应性疾病,约25%~30%的普通人一生中至少发生过一次。婴幼儿由于皮肤薄嫩,“风团”的红斑、水肿反应更明显,瘙痒感也更重。

引起荨麻疹的原因很复杂,药物、

食物以及人造食物添加剂、吸入物、感染、昆虫叮咬、冷热和机械刺激等物理因素、精神因素及内分泌改变、内科疾病以及遗传因素等都可能是诱因。

“与小儿荨麻疹有关的病因主要有两大类,就是过敏及感染。”席丽艳指出,各类植物尤其是春天常见的花粉、动物毛发、皮屑及虫咬等过敏因素,容易引起小儿荨麻疹。“特别是2-7岁的孩子缺乏自我保护能力,到室外、野外、树丛及傍晚的路灯下玩耍,往往易被虫咬。”席丽艳指出,踏青时,易花粉、粉尘、螨接触,也会引发过敏。春暖花开,草坪上跑着的不仅仅是孩子,还有宠物。与猫狗等宠物的皮毛等接触,同样可让荨麻疹上身。

预防荨麻疹,孩子要“管住嘴”。很多时候,荨麻疹也是“吃出来的”。席丽艳指出,最常见的小儿过敏原当属食物。“不同年龄阶段,引起荨麻疹的饮食习惯不同。如婴儿以母乳、牛奶、奶制品喂养为主,可引发荨麻疹的原

因多与牛奶及奶制品的添加剂有关。

随着年龄增大,婴幼儿开始增加辅食,其中鸡蛋、肉松、鱼松、果汁、蔬菜、水果都可成为过敏的原因。学龄前期及学龄期儿童喜欢吃零食,零食种类较多,因此食物过敏的机会增多,诸如果仁、鱼类、蟹、虾、花生、蛋、草莓、苹果、李子、柑橘、各种冷饮等都有可能成为过敏原。因此,对于有过敏史的孩子,家长要特别注意帮孩子筛选食物,“管住嘴”。

药物也是引起小儿荨麻疹的重要原因。常见的药物有青霉素类、磺胺类、四环素类、退烧药及镇静安眠药等,无论内服还是静脉或肌肉注射,均可诱发荨麻疹。

此外,春天气温回暖,微生物生长旺盛,容易引发感染,继而诱发荨麻疹。“主要感染源包括细菌、病毒及寄生虫的感染等。”席丽艳指出,化脓性扁桃腺炎、咽炎、肠炎、上呼吸道感染等疾病一年四季均可成为荨麻疹

的诱发因素。

复发超六周,荨麻疹急性转慢性。荨麻疹有急、慢性之分,而小儿荨麻疹多为急性荨麻疹,通常发病突然,皮肤异常刺痒,随着痒感和搔抓迅速出现大小不等、形状不一的红色或苍白色风疹块。有的为环状,也可互相融合成大片,约10分钟到几小时内很快消退,不留任何痕迹,皮疹发生部位不定。多数患儿除皮肤奇痒外,没其他不适感,少数患儿内脏受累,会出现发烧、头疼、气憋、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等不适,严重时可有面色苍白、呼吸困难、血压下降等休克表现。

小儿荨麻疹发作大多数是短暂性的,且与免疫有关,通常免疫力增强后可恢复正常,但有的会持续反复发作。随着孩子年龄增大,受其他因素的影响,病情持续复发超过六周,便可能由急性荨麻疹转变为慢性荨麻疹。

中国妇女报