

高考倒计时!考生和家人的健康宝典

6月7日高考只剩3天。对于备战的考生及家长们,多注意以下几点:

从容面对——做心理训练,家长减负

临近高考,不少医院心理科连续接诊了不少被焦虑折磨不安的家长。东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵指出,如果焦虑转化成了躯体的症状,最好到医院及时就医,否则更会影响孩子。考前焦虑症的家长主要以女性为主。当家长出现这些焦虑情绪的时候,应该学会倾诉,可以找一些经历过孩子高考的家长谈心,通过他们的经验给自己一些心理指导。

南京军区福州总医院第一附属医院健康管理中心陈玉辉副主任医师说,心理研究证明,两三天睡不好,思维状态是不受影响的,所以家长和考生都没必要过于关

注失眠状态,家长多给考生一点鼓励,不要提“别紧张”,这样的字眼反会强化紧张情绪,聪明的家长应该说:“放松考,没事的!”给孩子积极暗示和充分的信任。

关注骨骼——试试健骨“微运动”
高考备战期间,长期久坐、缺乏运动的考生很容易产生骨骼健康问题。这里推荐给考生一个健骨“微运动”,可以为久坐的骨骼“减负”:坐在硬椅子上,缩小腹,双手扶住椅子,抬起一只脚,使腿与地板平行,还可以上下活动腿,直到发酸受不了时再放下,换另一只脚做。此动作可以锻炼核心肌群,以及很少运动到的股四头肌。

安神脾胃——合理饮食关乎高考
孩子摄入食物数,量要“精炼”;食物给人视觉的效果要“精美”。大脑在高考的战役中如同中军,无论复习,还是考试,由于大量兵力(血供)集中于

脑,势必造成人体对胃肠道的供血有所不足。

如果此时为了给孩子多补些营养,让他暴饮暴食,势必会加重胃肠的负担,效果反而适得其反,所以“轻兵简装”是必须的。由于糖类是脑活动的唯一能量来源,且储存少,故而要储备碳水化合物,主食一定不能缺。

此外,在精神高度紧张的情况下,胃肠道供血不足,消化液分泌不足,很多孩子会有厌食或食不知味,那时“精美”的食物所给予的视觉冲击还是会起到一定的增加食欲的效果。

注重“三搭配”,即主食副食搭配,粗粮细粮搭配,干稀食物搭配。主食是大脑供能来源,不容忽视。鱼、肉、蛋,奶等副食被称为“补脑”之物,虽可能过誉,但它们确实能为人体提供优质的蛋白质。青春期末就是一生中的营养需求的高峰期,

高考期间更应选取丰富多样的蛋白质来源。

由于“富贵病”增多,近来的舆论较多地宣传摄入粗粮的好处。但大家千万不能从一个极端走向另一个极端,我们需要的粗粮和细粮间的合理搭配,并非以粗粮取代细粮。

所谓“干稀搭配”是指牛奶,豆浆之类的流质不要单独饮下,有干的食物搭配能延长它们在胃能停留时间,更利于消化吸收。

同时要注意餐次的布局。三餐均不宜过饱,若能量不足,可以在两餐间适当补充些点心。

最后,切忌不要滥信外行的“纸上谈兵”。“水无常形,兵无常势”。所以要“因人制宜,因时制宜,辨人论食”,家长最了解自己孩子的食性,若有疑问请咨询有资质的营养师或营养师。

健康时报

盛夏六大当家菜 清凉降火有奇效

在夏天这段日子里应该吃点啥?推荐六种盛夏“当家菜”。

一、西红柿防晒护肤

烈日当头,如何防晒是大家最关心的话题。西红柿所含的番茄红素是强抗氧化、抗辐射的生物活性物质,可以有效防止自由基、紫外线及各种外部辐射对皮肤细胞的损害,预防黑色素生成。番茄红素还能发挥强大的抗氧化作用,保护皮肤,同时西红柿还富含能促进胶原蛋白生成的维生素C,有助皮肤保持弹性,避免松弛。

二、苦瓜清凉降火

大热天,吃点苦瓜有利于清凉降火,其中含有的苦瓜甙和苦味素能健脾开胃;所含的生物碱类物质奎宁,有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效;苦瓜的维生素C含量很高,具有预防坏血病、提高机体抵抗力等作用。此外,苦瓜中还含有类似胰岛素的物质,有降低血糖的作用,是糖尿病患者的理想保健食品。苦瓜是常见瓜果中性质最寒凉的,所以孕妇

和脾胃虚寒的人少吃。

三、穿心莲消暑解热
穿心莲也叫苦胆草,性寒味苦。

鲜品可食药两用,能有效消暑解热,凉血消肿。对天热常见的急性菌痢、急性胃肠炎、尿路感染、伤风感冒以及气管炎、肺炎、胆囊炎、口咽肿痛、烫伤、毒虫叮咬等均有不同程度的疗效。需要提醒的是,穿心莲性凉,体虚、容易腹泻和体寒的人最好少吃。

四、茼蒿增加食欲

炎热的夏季,食欲不振是一种普遍现象,此时不妨吃些茼蒿。茼蒿具有非常特殊的清香,而且口感脆嫩易于烹制。其中含有丰富的芳香挥发油,中医讲芳香植物可以开窍,还可以宽中理气、开胃消食,也就是我们常说的能增强食欲、促进消化。茼蒿中还含有较多的钾等矿物质,能调节体液代谢,消除水肿。

五、芦笋清热利尿

芦笋富含多种营养物质,性味甘寒,有清热功效,盛夏口干、运动后口渴、发烧烦渴等情况下,都可吃芦笋。芦笋含丰富的黄酮类物质,具有很强的抗氧化



作用,对抵抗衰老有较好效果。此外,芦笋还是防止胀气的超级食品,因为芦笋具有利尿作用,能帮助人体排出多余水分,从而缓解腹胀不适。

六、苋菜补钙健骨

在夏季上市的众多蔬菜中,苋菜也很值得推荐。从中医角度讲,苋菜味甘、性凉,归大肠、小肠经。具有清热解暑,除湿止痢,

通利二便的功效。夏天天热,吃一些凉性食物,是有好处的。另外,从营养角度来说,苋菜富含多种人体需要的维生素和矿物质,其中钙含量尤其丰富,数据显示,每100克苋菜的钙含量高达180毫克,苋菜还富含镁、钾、维生素K等多种有助钙吸收的营养素,是补钙健骨的好食材。

生命时报

夏季保健需“四不三要”

夏季养生有什么需要注意的呢?

一、不贪冷饮

夏季由于气温高,当大量吃下冷食后,胃肠在受到大量冷食刺激后,会加快蠕动,缩短食物在小肠的停留时间,这将直接影响人体对食物营养成分的吸收。同时,夏天由于体温较高,胃肠内温度也相对较高,骤然间受到大量的冷刺激,还有可能导致胃肠痉挛,引起腹痛。

二、夏不坐木

夏天由于雨水较多,湿度大,气温高,长期放置在露天里的木材、椅凳等,在经过长时间的露打雨淋后,含水量较多,经太阳一晒,便会向外散发热乎乎的潮气,如果人在上面坐久了,会诱发痔疮、皮肤病、风湿和关节炎等病症。因此,夏季要尽量少坐在长期放置于露天的木材、椅凳上,以免“惹”病上身。

三、夜不露宿

夏季有的人喜欢睡在露天里,其实这样是不对的。因为人在睡眠的时候,身上的汗腺仍会不断地向外分泌汗液,以散发体内的热量,而人在入睡以后,整个机体都处于放松状态,抵抗力暂时下降,这时气温与体温之差会逐渐增大,如果再遇冷风袭



来,露水加身,很容易导致头痛、腹痛、关节不适,引起消化不良和腹泻等症。此外,夜晚露宿,还容易被蚊虫叮咬,传染上疾病。

四、午睡不能少

夏季白天长,夜晚短,气温高,人体的新陈代谢旺盛,容易疲劳,加之天气炎热,往往夜间睡眠不足。因此,如果有条件,中午睡上一两个小时,会使大脑和身体各系统都得到放松和休息。

一、心悸气短要吃桃

夏季南北方都盛产桃子。老百姓有句话:“桃养人,杏伤人,李子树下拾死人”。桃“养”人主要是因为它营养丰富,尤其是含铁量很

高,常吃能够起到防治贫血的作用,里面的果胶可以预防便秘。中医认为,桃属于温性食物,具有补气养血、养阴生津、止咳杀虫的功效。因此,平时面黄肌瘦,经常感到心悸气短的人可以吃桃子来补养身体。

但要注意桃子不能吃得太多,拿桃子当饭吃很容易上火,严重的还会起疮,尤其是平时就有内火的人,更不宜多吃。李时珍曾说:“生桃多食,令人膨胀生疮,有损无益”。

二、有心火要饮赤小豆粥

在日常生活中,经常会听到人们说:“我最近上火了。”所谓“上火”,其实按中医说是指内生的火

热症。心脏在中医五行中属火,掌管血脉运行。心火上炎可表现口舌糜烂、生疮、心烦急躁、舌尖红等;儿童可表现为多动、烦、急、不安等。

控制和预防心火主要是保持良好心态,防止情绪波动,多食蔬菜水果,儿童要多饮水,最好是温开水。

也可以通过食疗来防治,如赤小豆粥:准备赤小豆50克、粳米100克,先将赤小豆煮开,再加入粳米共煮为粥,服时加少许红糖。每日二次早晚服用,有降火之功效。

三、爱打盹儿要查心血管

老百姓常说“春困、秋乏、夏打盹儿”,夏季昼长夜短,人要顺应自然界阳盛阴虚的变化,就晚些入睡,早点起床。但实际上,由于天气炎热,人晚上不易熟睡,早晨天亮得又早、人醒得也早,易造成睡眠不足,因此,有条件的朋友要逐渐增加午休时间,尤其是老年人。

但要注意的是不要老坐着打盹,因为睡眠时心率变慢、血流减缓,坐着睡很容易发生脑供血不足,醒来后感到全身疲劳。如果老人白天打盹儿的次数明显增多,困意频繁,常常在不知不觉中进入梦乡,应警惕脑血管病变的可能,及早去医院检查。

健康网

牛奶和豆浆你该喝哪个

牛奶和豆浆可以说是餐桌上最常见的两种饮品,不论是早餐、中餐、还是晚餐,人们都习惯喝上一杯,即解渴又营养。有关牛奶和豆浆的比较,一直都是众说纷纭,有的说牛奶好,有的说豆浆好。那么到底哪个好呢?

一、牛奶的营养价值:

牛奶中的蛋白质含量平均为3%,消化率高达90%以上,其必需氨基酸比例也符合人体需要,属于优质蛋白。脂肪含量约为3%至4%,并以微脂肪球的形式存在,有利于消化吸收。碳水化合物主要为乳糖,有调节胃酸,促进胃肠蠕动和促进消化液分泌的作用。另外,牛奶中富含钙、磷、钾且易被人体吸收,是膳食中钙的最佳来源。

全脂牛奶。全脂牛奶含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇,对心脑血管不利。

脱脂牛奶。脱脂牛奶能解决脂肪的问题,但是脱脂的同时也会去除脂溶性维生素,如维生素D。

乳糖不耐受症。牛奶本身是一种过敏原,其含有乳糖,由于有些人体内缺少乳糖酶,无法分解乳糖,所以会出现“乳糖不耐受症”。

二、豆浆的营养价值:

豆浆中蛋白质含量与牛奶相当,且易

于消化吸收,其饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,也不含胆固醇,适合于老年人及心血管疾病患者饮用。但豆浆中的钙和维生素C含量远低于牛奶,锌、硒、维生素A、维生素B2含量也比牛奶低。

豆浆要煮透吗。大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物细胞凝集素,喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至一小时,可引起中毒,恶心、呕吐、腹痛和腹泻等肠胃症状。

豆浆嘌呤含量如何。豆浆为含嘌呤较少的食物,每100毫升中含嘌呤小于30毫克。因为豆浆的制作工艺中加入了大量的水,将嘌呤稀释了,使得嘌呤的浓度很低。一杯浓豆浆(相当于20克黄豆,豆水比为1:10)中所含的嘌呤约为38毫克,我们日常购买的散装豆浆比较稀,大约只有这个浓度的一半(豆与水的比例大约是1:20),这样一杯豆浆的嘌呤含量更低。

总的来说,牛奶和豆浆都是很好的食品,在补充蛋白质上同样高效。牛奶的长处在于补钙,短处是不利于心血管健康和减肥;豆浆则正好相反,长处是有利于心血管健康和减肥,短处就是天然含钙少。

健康网

人到中年养成六个饮食习惯

步入中年后,人体衰老加速,身体结构发生变化,肌肉量和骨密度等都会下降,这些都会直接影响到饮食需求。美国“福克斯新闻网”近日撰文,刊出美国多位营养师总结的“人到中年需要改变的饮食习惯”。

1. **减少热量摄入。**新陈代谢会随着年龄增加而减慢,中年时如果不减少热量的摄入,必然会容易导致体重增加。美国国家老龄化研究所数据显示,年过50岁的女性,如果不爱运动,每天摄入的热量最好不要超过1600千卡,运动女性最好不超过1800千卡,更活跃的女性上限为2200千卡。对男性而言,每日热量摄入相应为2000千卡、2400千卡和2800千卡。大多数热量应来自营养丰富和饱腹感更持久的食物,如粗粮、鸡蛋、蔬菜。

2. **钙摄入量加倍。**随着年龄增大,人的骨密度降低。女性尤其如此,更年期后骨质流失加速,进而增加骨质疏松症和骨折风险。研究表明,补钙有助于减缓骨质疏松症的发生。除了钙片之外,饮食补钙也很关键,高钙食物包括奶制品(牛奶、酸奶、奶酪等)、豆制品(豆腐、腐竹等)、绿叶菜(芥菜、苋菜等)。

3. **注意补充水分。**中老年人口渴感会有所减退,一旦饮水不足,就很容易导致身体

脱水。因此,人到中年,虽然不那么口渴,但也要注意补充水分。一旦出现头痛或嗜睡等脱水早期症状,最好先喝一杯水,再躺一躺或用止痛药。

4. **多摄入膳食纤维。**从中年开始,人的消化系统功能下降,容易导致便秘和痔疮。饮食习惯的改变、喝水太少和服用某些药物都会加重病情。而注意饮食调节,摄入足够的膳食纤维,就有助于缓解和预防便秘,如多吃新鲜水果蔬菜及粗粮。

5. **吃喜欢吃的食物。**嗅觉和味觉都会随着年龄而发生变化,很多人发现,过去喜欢吃的现在却不一定喜欢。强迫自己吃下不喜欢吃的食物毫无意义,但可以选择具有同样营养的喜爱的食物取而代之。尝试新菜或者过去不爱吃的食物、使用低盐调味料增加菜肴味道,都是不错的选择。总之,不要让不断变化的味觉阻止你摄入身体必需的营养。

6. **注意身体对食物的敏感性。**人体对某些食物的耐受性也可能随着消化系统的变化而改变。比如,许多人开始出现乳糖不耐受(表现为喝牛奶腹泻等)。因此,中老年人应注意身体对某些食物的反应情况,及时规避,预防食物过敏。

生命时报

油脂过盛 五招轻松给肌肤控油

气温攀升,肌肤出油问题也比以往更加严重,常常不到几小时脸上就油亮亮的,甚至黑头、痘痘问题也逐渐增多,让人倍感困扰。有什么对策能帮助摆脱油光问题呢?别急,油性肌肤控油5护肤手册来,相信对你一定有很大的帮助。

1. **早起洗脸。**可使用适合混合性皮肤的控油洗面奶洗脸,以平衡油脂分泌。脸部清爽,且不会过于干燥。不建议使用面部磨砂类护肤品以去角质,一是会刺激皮脂腺分泌更多的油脂,二是角质层是抵御紫外线的重要防线,一旦被破坏,则皮肤很容易变红变黑,有痘疤,炎症消除后,痘疤更容易留下黑色痘印。

绿茶爽肤水泡一壶茶待十五分钟,等茶的颜色明显泡出时,将茶渣倒入装有水的洗面盆中。然后用茶叶和水,轻轻拍打面部皮肤,反复清洗几次。记得整个脸部以茶叶清洗完后还是要以清水再洗面部一次。或者购买绿茶粉,简单快捷。

2. **保持毛孔通畅。**毛孔通畅能使油脂分泌和其他代谢产物及时排出。使用清洁型面膜能使毛孔通畅。之后使用的精华素应选用分子较小、质地轻薄精华素,不会增加肌肤负担,还能修复肌肤

所受到的伤害。

3. **清爽化妆。**上妆前,可以使用含有维生素C、维生素B2、维生素B6以及维生素E等成分的爽肤水,可以起到抗氧化以美白防皱纹的效果。

化妆时,尽量选择防汗不脱妆的睫毛液、粉底液、粉底霜等,且最好具有抵御紫外线的功效,不要使用油脂含量过高的彩妆品。最后,可再擦上去油的粉饼,但要注意不能涂得太厚,以免留下白色的印迹。

4. **吸油面纸。**相信不少的美女都有使用吸油纸的习惯,因为它能够快速让脸上油光消失。但是记住在使用完吸油纸后要及时的为肌肤补充水分。因为吸油纸把脸上油脂吸走,会给肌肤带来缺水的警报,从而会分泌油脂保护肌肤。所以补水很重要。可以随身携带补水喷雾,还有就是多做补水面膜,为肌肤补充足够的水分。

5. **定期敷补水保湿面膜。**每天晚上抽点时间来敷补水保湿面膜,重点调理易出油肌肤一段时间。另外湿敷化妆水也是不错的选择。二者可以交替使用,坚持一段时间,出油状况就能得到较大改善。

新浪网

四种食品对抗电脑辐射



作为都市白领,长时间都需要面对电脑,由于电脑辐射的影响,时间一长,不少白领就会出现脸部肌肤缺水出油、肤色变黄、产生细纹等问题,从而形成“电脑肌”。长时间面对电脑没法改变,但我们可以从饮食入手,多吃一些能抗辐射的食品。

1. **最佳的蛋白质来源:鱼。**鱼肉可为女性提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率极高。同时,鱼肉中的胆固醇含量较低,在摄入优质蛋白的同时,不会带人更多的胆固醇。多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

2. **抗衰老食物:西兰花。**西兰花属十字花科蔬菜,富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。十字花科的蔬菜已被科学研究证实是最好的抗衰老和抗癌食物。对女性而言,它还有保护

皮肤的美容功效。

3. **抗氧化食物:豆腐。**除瘦肉和鱼虾类食物外,豆腐也是良好的蛋白质来源。同时,豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质,是一种有效的抗氧化剂。“氧化”意味着“衰老”,选择豆类制品有助于增强体内的抗衰老能力。

4. **保持活力食物:高丽菜。**高丽菜是十字花科的蔬菜,其维生素C含量很丰富,同时富含纤维,促进肠胃蠕动,能让消化系统保持年轻活力,并且帮助身体排毒。

除了注意饮食,平时在工作间,可以适当休息,去洗手间用洗面奶洗脸,把脸上多余的油脂去掉,保持清爽。然后喷一下补水喷雾,为脸部时刻补湿。

健康网

坚持每天步行有意想不到收获

俗话说,人老腿先老。由于人体三分之二的肌肉集中在下半身,所以六十多岁的人可以有年轻人七成的握力和臂力,但下半身力量却只剩下四成。据科学家们的研究证明发现,温和地健步行走,具有神奇的抗衰老功效。

据《新英格兰医学期刊》的报道,一周步行三小时以上,可以降低35%至40%的罹患心血管疾病风险。美国《自然》杂志也有报道称,60岁以上的人,一周三天,每次步行45分钟以上,可以预防老年痴呆。一周步行7小时以上,可以降低20%的乳腺癌罹患率,对II型糖尿病有50%的疗

效。步行的好处多多,首先可增加肺活量、降低嗜烟者对吸烟的渴望。对背部而言,可加强背肌力量,且对背部伤害较小。同时,对腿脚来说,行走相当于对骨骼进行力量训练,能明显增强腿脚骨骼和肌肉力量。

每天步行极大有益身心健康

1. **步行能增强心脏功能,**使心脏跳动慢而有力。

2. **步行能增强血管弹性,**减少血管破裂的可能性。

3. **步行可减少人体腹部脂肪**的积聚,保持人体的形体美。

4. **步行可减少血凝块**的形成,减少心肌梗塞的可能性。

5. **步行可减少甘油三酯**和胆固醇在动脉壁上的聚积,也

能减少血糖转化成甘油三酯的机会。

6. **步行能减少激素**的产生,过多的肾上腺素的产生,过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病。

7. **步行能增强肌肉力量,**强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢。

8. **定时坚持步行,**会消除心脏缺血性症状或降低血压。使人体消除疲劳,精神愉快,缓解心慌心悸。

9. **步行可以保护环境,**消除废气污染,对强健身体,提高身体免疫力,减少疾病,延年益寿也有积极的推动作用。

10. **步行可以增强消化腺**的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高

血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。

11. **步行是一种静中有动**、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张,稳定情绪。

12. **在户外新鲜空气中步行,**大脑思维活动变得清晰、灵活,可有效消除脑力疲劳,提高学习和工作效率。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比,前者反应敏锐,视觉与记忆力均占优势。

京华时报