

春季踏青要有“四防之心”

踏青是人们在春季最喜欢干的事,人们经常在周末约上三五个同伴踏青,不仅能够放松心情,还具有减压的功效。踏青时,我们应该注意哪些事项呢?

1、防过敏。预防花粉症最重要的一点,就是减少与致敏花粉的直接接触,特别是在有风的天气,不宜长时间在户外停留,尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻。既然要踏青,那就要做好充分准备工作。

首先,外出时一定要戴口罩进行防

护,还要穿长袖的衣服,最好同时戴上帽子。一般来说,中午日晒最强,花粉的释放量最多,此时对花粉过敏的人最好不要外出。春季植被繁茂,蚊虫开始滋生,也是外出旅行皮肤过敏的主要原因之一,患者往往于腰部、下肢出现红疹、水泡等皮疹,瘙痒难忍,外出时建议带上花露水等防蚊虫的药水。

2、防晒。春季紫外线增强,外出旅行防晒至关重要,应尽量避免长时间暴露于日光下,可以采取打遮阳伞、戴帽子、口罩、墨镜等手段防晒,必须暴露时应外擦 SPF 指

数>30的防晒霜。

春季户外紫外线强、风沙较大,皮肤水分散发增加,皮脂分泌旺盛,水油比例失调,容易干燥脱屑,皮肤敏感性增强,宜多饮水,洗澡水温不宜过高,避免应用碱性沐浴用品,适量应用含水多含油少的保湿霜剂。

3、防感冒。中医认为,“风为阳邪,其性开泄”,意思就是春风容易导致风寒入侵,加上春天多雨,湿气较重,在“风”和“湿”共同作用下,容易引发感冒、风湿、肩周炎等病痛。

要尤其注意防止湿寒侵袭,建议外出踏青青春的市民,穿衣仍然以轻便保暖为主,准备一件可随时穿脱的轻薄外套,及时增减衣物。容易出汗的市民最好随身携带一条小手帕或毛巾用来擦汗,以免“风邪入体”。

4、防腹泻。春天雨水多,较湿冷,容易诱发各类胃肠道疾病,如消化性溃疡、胃肠炎等。每逢清明节,福州的很多家庭都会准备清明粿。清明粿,用糯米粉、清明草制作,馅料大多含猪肉、糖等。

南方日报

素食真的那么健康营养?

在当今肥胖、糖尿病等慢性病高发的环境下,素食被认为是一种健康长寿的饮食方式,然而,素食真的那么健康营养?真的可以让人长寿?

一、吃素食不一定长寿

为了探究素食与长寿的关系,英美两国的科学家曾做过大规模的调查和实验,调查结果明确显示,素食者的平均寿命比社会平均水平要高,不过科学家们也发现,大多素食者更具健康意识,饮食更加节制,在生活方式上也更自律,比如戒烟戒酒。如果把把这些生活方式的因素对结果的影响剔除,结果发现,素食与长寿并没有直接的关系。也就是说,素食者健康长寿,主要原因还是生活方式的健康,并不是素食本身。盲目跟风吃素,而不注重营养搭配和生活方式的改变,不仅不会更健康,反而可能会对健康造成不良的影响。

二、素食者易出现的营养问题

素食者分为两类,第一类素食者可以吃蛋奶肉,成为蛋奶素,或者只吃蛋,只喝奶的素食者。第二种是任何和动物有关的食物都不摄取,称为全素。相对来说,蛋奶素的素食者营养还比较容易满足,主要注意铁的补充,预防缺铁性贫血。对于全素的素食者来讲,就比较容易缺乏更多的营养素了。

1、缺乏优质蛋白质。通常来讲,素食者最容易缺乏的营养物质就是蛋白质,一般优质蛋白质都存在于动物性食物肉、

鱼、蛋、奶当中,优质蛋白更容易被人体吸收,而植物性食物当中只有大豆的蛋白质是优质蛋白,如果素食者豆制品摄入量不够,就很容易缺乏蛋白质。

2、铁等矿物质缺乏。植物性食物当中,铁含量虽然不错,但铁的吸收率却极低,远不如肉类食品,尤其是瘦肉、肝脏等。所以素食者容易缺乏铁元素,造成缺铁性贫血。

3、维生素B12缺乏。维生素B12几乎只存在于动物性食品当中,对于素食者而言很难补充到,而维生素B12缺乏又不容易察觉,当症状出现时往往为时已晚,所以素食者尤其要注意维生素B12的补充。

4、油脂过量。由于植物性食物没有动物性食物口味好,素食者往往喜欢用大量的油来弥补植物性食物风味的不足,往往导致油脂摄入量过量,产生肥胖、高血脂等病症,反而对健康产生不利影响。

三、如何吃素食更健康

主食的选择:主食粗细搭配,粗粮富含锌、镁等矿物质,B族维生素也非常丰富,代替部分细粮有益于满足素食者的营养需求,但是粗粮不宜过多,否则过量的膳食纤维、植酸的摄入可能会影响钙、铁、锌等矿物质的吸收。所以,粗粮占主食总量的三分之一到二分之一就好。还可以采用发酵的方法制作,如杂粮馒头、杂粮发糕等。

菜品的选择:



1、保证每天都有豆制品。大豆制品富含优质蛋白,是素食者最好的蛋白质来源,也是钙的良好来源,可以选择豆浆、豆腐、水豆腐或豆干等任意种类的豆制品。

2、选择一半以上的深色蔬菜、尤其是绿叶蔬菜。深色蔬菜是维生素C(有助于铁的吸收)、胡萝卜素、钾等维生素的重要来源。尤其绿叶菜,它还是钙、镁的重要来源,对骨骼健康很有好处。但是一些涩味较重的绿叶菜,如菠菜、牛皮菜等含有草酸较多,会影响钙的吸收,吃之前先焯水。

3、常补充菌藻类食物。菌藻类是矿物质的良好来源,包括铁、锌、钙等。

4、发酵食品富含维生素B12。素食者可

适时选择些发酵制品,如发酵豆制品,但要注意量,一般发酵类豆制品盐的含量较高,也可选择维生素B12强化食品。

四、吃点零食或加餐

1、每天吃适量的坚果。坚果是素食者蛋白质的较好来源,同时钙镁锌含量也比较丰富,但坚果油脂含量较高,应当减少烹调用油量,且每日不可多吃,一般以每天一小把(带壳)为宜。

2、可选葡萄干、大枣来替代部分零食,对于素食者而言,大枣、葡萄干当中铁的吸收率比较好,是作为素食者零食的不错选择。

健康网

春吃豆胜过肉 营养专家教你这样吃

利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质,可减少动物性脂肪摄入过量的风险,在一定程度上可有效预防高血压,降低血脂,预防心血管疾病发生。

干黄豆杂豆好搭档

在所有植物性食物中,只有黄豆的高蛋白可与动物性食物相媲美,其蛋白质含量高达35%~40%,所以黄豆被誉为“田中之肉”、“植物蛋白之王”及“绿色牛奶”。豆类蛋白质中富含赖氨酸,是与谷类蛋白质(谷类蛋白质中赖氨酸比例低)互补的理想食品。大豆的脂肪含量约为15%~20%,其中不饱和脂肪酸占85%,亚油酸高达50%,此外还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来,互补,营养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的黄豆,广东中山大学附属第三医院营养科副主任于华伟介绍,黄豆中除了具有高蛋白、高不饱和脂肪酸的特点外,还含有一定量的B族维生素及钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。

黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料,保持脑细胞更新的顺利进行。另外,豆类提供的钙可改善骨密度,促进骨骼健康。

因此,利用豆类蛋白在日常生活中替代部分动物性蛋白质,可减少动物性脂肪摄入过量的风险,在一定程度上可有效预防高血压,降低血脂,预防心血管疾病发生。

干豆中除了黄豆这一类比较特殊的豆类,还有杂豆,比如绿豆、红豆等,它们不同于黄豆,黄豆中主要的特点是蛋白质含量高,在某种程度上相当



于吃肉,而杂豆主要是淀粉,可以算作一种主食。它和黄豆是好搭档,合体成为“营养炸弹”。

食用黄豆时要煮透、煮烂,若半生不熟食用,常会引起恶心、呕吐等症状,严重者会危及生命。

鲜豆春起可多吃鲜豆

四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季春季食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜,也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富。而且还是一种难得的高钾高镁低钠的蔬菜。无论切丝配肉丝炒食,还是加醋汁凉拌,都很好吃。同样,细长的豇豆也跟四季豆类似,焯水后凉拌即可。它们都是很适合春天食用的蔬菜。

豌豆圆润鲜嫩,豌豆可炒食,也可用于配菜。于华伟表示,豌豆高钾低钠的特点对高血压预防控制有益,富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含

蛋氨酸及胱氨酸,有利于青少年的生长发育,但注意豌豆蛋白质总含量不高,这种效果不甚明显。

四季豆要注意炒熟后才能吃,否则会引起中毒。判断其是否熟透,不要随便尝,可看豆荚是否由直挺变为蔫弱、颜色由鲜绿色变为暗绿。而豌豆不宜蒸煮时间过长,否则会使营养成分流失。

豆芽菜营养顶呱呱

绿豆芽维生素C的含量较高,而且绿豆芽还含有膳食纤维、B族维生素、钙、磷、钾、钠等营养素。

与绿豆芽相比,黄豆芽的营养价值更高。黄豆芽爽脆鲜嫩,所含的蛋白质和维生素C也较高。浙江省台州学院营养科主任何晓琴表示,黄豆芽的水分和膳食纤维的含量也不低,总体来说有清热解暑、滋润肌肤等功效。此外黄豆芽还含B族维生素、钙、磷、钾和植物蛋白。

何晓琴特别强调,虽然黄豆芽与绿

豆芽的营养价值很高,但与黄豆和绿豆却存在很大差距,同为100克,芽菜和干豆相比,芽菜的营养成分,比如蛋白质仅为干豆类的十分之一。不过,由干豆变成豆芽菜后维生素C等含量相应却增加了。何晓琴特别强调,黄豆芽与绿豆芽的共同特点是性凉,因此脾胃虚寒、腹泻患者以及有胃溃疡的患者不宜大量食用。

炒黄豆芽时一定要掌握好时间,没有熟透的黄豆芽往往会带一点涩味,加了醋以后既能去除涩味又能保持豆芽爽脆鲜嫩。绿豆芽在食用前要清洗干净。烹调绿豆芽最好放点醋,能减少B族维生素流失。炒绿豆芽时,应热锅快炒,以保持水分和维生素C不被破坏。

豆制品炒菜喝汤都适合

豆制品的种类特别多,豆腐、豆皮、豆浆、腐竹、豆腐干等等。

光豆腐就有很多种,南豆腐、北豆腐、冻豆腐等。不同种类的豆腐分别适合不同的吃法,南豆腐比较嫩,最适合用来做汤,而北豆腐相对比较老,用来炖菜、涮火锅很好。市面上的所谓“绢豆腐”其实就是南豆腐,而玉子豆腐其实跟大豆没有什么关系,它们是用蛋、鸡蛋、水分保持剂及各种调料制成,现在有些厂家会在里面添加大豆,而鸡蛋豆腐和它差不多,也不是正宗的豆制品。比豆腐更紧实的豆干则是不错的零食,既扛饿又好吃,买小包装的放到包里想吃随时食用。

江苏省中医院营养科营养师汪燕建议,豆浆也别太单一,黄豆、黑豆、红豆等都可以加到其中,是很好的早餐饮品。

做腐竹前不要泡太久,温度也不要太高,以免都泡散了,影响口感和食欲。

健康时报

初春晒太阳去百毒 最科学的养生指南

俗话说,春天“百草回芽,百病复发”。复苏的不仅是百草,还有那蛰伏已久的疾病。

这是因为此时自然界的阳气开始勃发。阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病征就会卷土重来。

有一个好办法可以养阳去百毒,那就是多晒太阳。

别不信,晒太阳可是有诸多好处的:

1、防白血病。美国加州大学圣地亚哥医学院流行病学专家研究发现,住在高纬度地区的人往往太少接触阳光,紫外线B光,导致体内缺乏维生素D,因此,患白血病(白血病)风险可能要比住赤道者高一倍。而其中关键的维生素D是来自皮肤接触紫外线,皮肤接触紫外线后,就会合

成维生素D。

2、降血压。英国《每日邮报》报道,英国南安普顿大学和爱丁堡大学的一项新研究发现:让皮肤接受阳光照射可降低血压,从而降低人们患上中风和心脏病发作的风险。这是因为阳光能改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而降低血压水平。

当然,阳光和人体健康并非无限度地呈正比例关系。过度的紫外线照射会使人反应迟钝,可诱发皮肤病。

3、预防糖尿病。国外研究人员发现,适度照射紫外线有助于人体释放一种延缓肥胖和2型糖尿病发病的重要蛋白质。他们发现,皮肤暴露在阳光中释放的一氧化氮在新陈代谢中扮演重要角色。这种物质在我们消化和处理食物与糖上扮演重要角色,具有预防糖尿病等有害代谢病的潜能。

4、防脑退化。英国埃克斯特大学研究显示,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成。严重缺乏维生素D的老人,患脑退化症风险大增125%。研究者指出,暴露于阳光下,身体便可吸收维生素D。

晒太阳指南

别因为这个方法简单就不以为然,这“晒”也是有许多讲究的。

1、什么时候晒。晒太阳应选择上午10时前、下午3时后的时段,此时紫外线偏低,阳光较柔和。

2、晒多久。中老年人体没有年轻人好,因此每天晒1小时,每次20~30分钟即可。中青年人的新陈代谢较强,钙质流失较快,需补充较多的维生素D,故而需要较长时间的日照。每天晒1~2小时左右为宜。

3、晒哪儿。《老老恒言》有“日清风定,就南窗下,背日光而生”的说法。为什么要背

日光呢?

因为人体腹为阴,背为阳。背部有一条不可忽视的经络——督脉。督脉有“阳脉之海”之称,总督一身之阳气。把背晒热,晒舒服了,人体的阳气也就充足了,使通体调畅。中医讲“背为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

1、老年人最好不要独自躺着晒太阳。一不留神睡着了容易着凉感冒。几个人聚在一起,边晒太阳边聊天,既能舒筋活血,又能调节情志。

2、体弱的人别暴晒。晒太阳也要讲究度,体质虚弱的人千万别晒太长时间,如果感觉不舒服应立即上回屋,以免虚脱。

3、高血压、心脏病患者也要适可而止。白天障碍患者需要戴防护镜,以防紫外线直射眼睛。

健康时报

早春护心要“五暖”

早春时节,气温多变,对不少人的心脏都是一个考验。这时候要特别警惕血管痉挛,出现血压升高甚至心脑血管急性事件。

针对早春时节的气温,火箭军总医院心脏大血管外科主任医师陈秀博士提出五暖护心的健康策略。

1、醒来暖。一醒就掀被子起床,成了许多上班族的习惯。但睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身,身体没适应被窝外面的“寒流”,同时血流也比较慢,从而不能及时将氧气输送到大脑,易出现头晕、眼花等,中老年人则易发生心脑血管意外。所以,醒来后先别急着起身,可以先搓热手后干洗一下脸,搓搓腿和脚,等醒透了再起床。

2、洗漱暖。早春时的自来水一般都比较凉,如果直接用来自洗脸刷牙对血管会有一些刺激,尤其是心脑血管病人,不管是早上还是晚间,要用40~50摄氏度的温水洗脸、刷牙,以减轻对血管的刺激。尤其是晚上睡觉前要用60摄氏度左右的热水泡泡脚,或者是自己购买足浴盆来泡脚,时间在15~20分钟,这样可以促进足部血管血液循环,也有助于睡眠质量。

3、如厕暖。晚上水喝多了,或有尿频、尿急症状,凌晨常会被憋醒。如果急匆匆地起身去厕所,往往会头晕。这是因为睡眠时,人体代谢水平降低,心跳减慢,血压下降,各项生理机能都运转缓慢。此

时突然下地去厕所,膀胱迅速排空,加上受到外界的寒冷刺激,极易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。在寒冷的早春,清晨又是突发心梗、脑卒中的“魔鬼时段”,中老年人醒后立即上厕所,还易诱发急性心脑血管事件。所以,即便尿憋得再急,也要慢慢起身,在床边坐上几分钟,穿着暖和(最好备一件较厚的睡衣),再慢慢走向厕所。

4、洗澡暖。北方城市冬季虽然有供暖,室温不至于过低,如果想要在家洗澡,温度则远远未达标。在温度上升前的时段,出现头晕、眼花等,中老年人则易发生心脑血管意外。所以,醒来后先别急着起身,可以先搓热手后干洗一下脸,搓搓腿和脚,等醒透了再起床。

5、外出暖。尤其对于北方有暖气的地区而言,内外温差较大的问题极易让心脑血管病人出现问题,因此外出一定要穿得暖,选购保暖衣物应该以较轻的羽绒、棉服为主,不要过于厚重,以免加重心肺负担。出门也要记得戴帽子和围巾,但要有一定的透气性,以免捂出汗受凉。从温暖室内到寒冷室外,要缓慢出门,从门口、楼内到楼外、马路上要逐步适应;从外回家也是如此,减少冷热交替猛烈变换。

北京青年报

雨水时节 养生门道

自从二十四节气申遗成功,大家恍然发现老祖宗是如此机智,不仅把一年分为二十四个节气,而且每个节气的养生之道也各有讲究。如今正值雨水时节,该如何正确养生?

“春捂”需警惕。“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”,是耳熟能详的民谣,既道出了春捂的必要性,又指示了春捂的时间。经验告诉我们,“乍暖还寒”的自然规律切不可忽视。所以在雨水时节,不要立即换上单薄的衣服,但从科学角度讲,人体有一套自己的体温调节机制,无论季节如何变化,体温总要保持在37度左右。恒定的体温,一是靠血管的收缩和皮肤出汗来调节;二是靠外在的保温措施,如增减衣服。如果过早地减掉衣服,就会破坏人体恒定温度的调节机制,出现感冒、关节炎等问题。

初春,过敏问题尤为凸显。天气回暖,万物复苏,各种细菌、病毒也开始横行霸道,过敏现象尤为突出。首先要每天坚持30分钟的运动,提高抵抗力;减少外出就餐,增加蔬菜、水果和优质蛋白质食物的摄入;其次,确认过敏原,敬而远之。包括街道扬尘、花粉、动物毛发,当然还有人对生鲜食品过敏,一旦身上出现丘疹等异常,立即转移场所或禁食相应食物,严重者即刻就医,不要轻信偏方。

运动有讲究,雨水落了雨,阴沉沉到谷雨。这种阴雨不定的天气,不合理的运动很容易诱发身体问题。轻则引起头疼、感冒、发烧,重则容易引发高血压、心脏病,尤其是对于体质比较弱的老年人。所以运动要循序渐进,适可而止,每周运动三次为佳。

饮食应均衡,雨水时节,我们应该注意饮食的均衡,首先多食各种谷类混合的粥,达到氨基酸互补的效果,同时杂粮粥可有效预防口腔溃疡问题,也是我们日常活动能量的主要来源;其次搭配绿叶蔬菜和新鲜水果,很多人初春皮肤干燥,口干舌燥,出现便秘,新鲜蔬菜中含有丰富的膳食纤维、多种维生素、矿物质,能促进胃肠道蠕动,维持皮肤细胞的正常新陈代谢;另外再摄取一些优质蛋白,如鱼肉、豆制品、牛奶、蛋类,这些优质的蛋白质均有助于提高免疫力。

中国医药报

虚胖 喝杜仲茶减脂



中医认为,虚胖是因为体虚,代谢能力弱,体内的垃圾不能得到及时地清除,于是堆积在身体里面,久而久之形成肥胖。

这种胖大多与气虚、阳虚有关。由于元气不足,机体往往不能很好地抵御外界病邪的侵袭,因此容易生病。平时,整个人总是疲惫乏力、精神不振,气短懒言、容易出汗、胸闷、消化不良等。

要想改善虚胖体质,可以从日常生活饮食起居等多个方面进行调节,加以改善,同时还可以辅助一些药茶减肥法。但是,虚胖的人不能乱喝减肥茶,比如抑制食欲之类的茶就不适合。因为肥胖的人本身身体就弱,如果再抑制食欲,会带来一系列不好的连锁反应。

什么样的减肥茶更适合虚胖人群?中国保健养生协会会长吴大真推荐杜仲茶。它能够有效解决虚胖者的减肥难题。中杜仲是由杜仲的干燥树皮炮制而成,味甘、性温,入肝、肾经,具有补肝肾、强筋骨等功效。杜仲茶不含茶碱,无咖啡因,含有丰富的蛋白质、氨基酸,易吸收,有调节血脂、降血压、补肝肾、通便利尿、增强免疫力等护功。现代研究表明,连续服用杜仲一个月以上,可明显降低人体皮下及内脏周围的中性脂肪含量,加快其他蛋白质的合成,消耗体内能量,从而减少积蓄在体内的中性脂肪,平均可减脂1.5~2.0公斤。

杜仲茶的冲泡方式很简单:取杜仲5~15克,用500毫升、85℃左右的开水冲泡,加盖闷泡5分钟即成。每餐半小时后饮用,每天坚持喝1000~1500毫升左右,长期坚持就会有效果。

生命时报