

骑车是黄金有氧运动！提高心肺耐力

春暖花开的季节，最适合骑车踏青，一边享受温暖的阳光，一边欣赏沿途风景，还能锻炼身体。骑车被称为“黄金有氧运动”，它能提高人体的心肺耐力、下肢肌肉力量、协调性、平衡能力，还能减轻压力。然而，如果骑车方法不当，身体会很“受伤”。

骑车相较于慢跑等运动，对下肢造成的冲击较小。但很多人骑车后会抱怨膝盖疼，这是由于腿部在踩踏过程中反复进行圆周运动，容易造成膝关节负担过大，导致膝盖劳损。因此，已经有膝关节炎、腕骨劳损等骨关节疾病的人最好缩短骑行距离，尤其要避开过多的爬坡路段。如果运动过程中不注意安全，发生跌倒，极易造成骨折、扭挫伤、脑损伤等，建议选择

适宜的路程，运动前拉伸关节和肌肉，尤其是在天冷时，肌肉会比较僵硬，一定要花更多的时间去热身。运动中如有身体不适，不要勉强继续运动。此外，骑行时还有“四个注意”。

首先，要掌握好时间，一般应控制在1小时左右。英国伦敦大学学院研究发现，骑车时间过久会增加男性患前列腺癌风险，这可能是前列腺长期承受较大压力所致。车速可根据个人体质进行调节，一般15千米/小时以下的速度属于中等强度运动，适合心肺功能一般者，超过16千米/小时就属于比较大强度的运动了，适合心肺功能较好的健身者。最好根据心率控制骑行强度，年轻人可以保持在140~150次/分钟，30~40岁者为

130~140次/分钟，40岁以上则应控制在120~130次/分钟最佳，以感到有点累、稍有气喘为度。

其次，要调整好把手和车座高度，并注意保持正确的姿势。车座高度以脚跟踩到脚踏上，腿刚好能伸直为宜，这样可以保证骑车时不会过分屈膝或踮脚，且有利于发力。骑车时头部稍向前伸，目视前方，上身适度前倾，躯干向上躬起，双手适度用力握住车把，双臂自然弯曲，支撑上体，臀部坐稳正中坐垫。需要注意的是，不要过长时间采用单一姿势骑行，以避免身体疲劳。

再次，踩踏脚踏时，脚的位置要恰当，用力均匀，注意保持一定的节奏，否则会使踝关节和膝关节疲劳。

最后，由于市区环境污染较大，汽车

尾气及粉尘会给运动中的人带来很大危害。因此，建议骑行时尽量避开污染严重的天气，若遇雾霾天，即使戴口罩、三角巾等防护用品，效果也不尽如人意，因此不提倡骑车出行。希望通过骑车锻炼身体的人，应尽量选择人少、路况佳、空气好的地方。另外，严重的心脏病、高血压患者、癫痫病人以及孕妇和处于生理期中的女性都不适合骑车。

有人担心骑车小腿会变粗。事实上骑车可有效减少腿部脂肪，塑造腿部肌肉线条，一般人骑车都属于中小负荷运动，并不会导致小腿变粗，所以不必过分担心。建议骑行后做一些静态拉伸，放松腿部肌肉，防止肌肉横向增长。

生命时报

常听音乐能消除身心疲劳

在当今“大众创业，万众创新”的时代，不少人为了更好地发展，每天都是在紧张地忙碌着，往往忽视自我调适而使自己的身体处于亚健康状态。从我自己多年的爱好证明：在工作之余，可以通过欣赏轻松流畅的音乐来缓解紧张情绪，消除身体疲劳。因为轻松流畅的音乐可以深入人心，感染调节情绪，有益身体健康。因此，我从上世纪八十年代开始，就喜欢听抒情歌曲，以此来消除疲劳、愉悦心情，因此有许多认识我的人说我是“七十多岁的年龄，五六十岁的身体，三四十岁的心理。”

我的做法是：当食欲不振时，为了促进食欲，就听一听《百鸟朝凤》、《青春舞曲》、《花好月圆》等。

如果想振作精神，缓解疲劳的话，就听《步步高》、《金蛇狂舞》等欢快的歌曲。

如果想缓解抑郁，就听一首《江南好》、《喜洋洋》、《抬花轿》等。

当心情有些烦躁时，就听一听《空山鸟语》、《梅花三弄》、《塞上曲》等。

当自己失眠时，就听一听《催眠曲》、《梦幻曲》、《平湖秋月》等。值得注意的是，空腹时不宜听进行曲。因为在空腹的时候饥饿感比较强，而进行曲具有强烈的节奏感，听了会增加饥饿感。吃饭的时候不宜听打击乐。因为打击乐一般节奏快，铿锵有力，会导致人的心脏跳动加快、血压升高、情绪不安，从而影响食欲。

殷修武

哪种茶润肠通便最有效

决明子味苦、甘，具有清热明目、润肠通便的功效。《神农本草经》将其列为上品，并曰：“久服益精光，轻身。”

古代有位老人，因常饮决明茶，眼明体健，并作诗云：愚翁八十目不瞑，日书蝇头夜点星，并非生得好眼力，只因长年食决明。药理研究证实，决明子对视神经有保护作用，并有降低胆固醇、降低血压的作用，能防止血管硬化。

决明子代茶饮简单方便，疗效尤佳，

中国新闻网

四类人最好少吃蛋黄

日前，加拿大的一项研究提出，从形成血栓严重程度来说，吃蛋黄的危害几乎等于吸烟坏处的2/3。一时间，如何科学、健康地吃鸡蛋成了人们热议的话题。

著名营养学家葛可佑表示，蛋清的主要成分是蛋白质，而蛋黄含有丰富的种类齐全的维生素和矿物质及蛋白质，也是卵磷脂的极好来源。至于胆固醇，一个蛋黄含量不足300毫克。对于健康成年人来讲，一天一个蛋黄对健康是有益的。但对于高血压、高血脂、高胆固醇和糖尿病人，应少吃蛋黄，可以两三天吃一

个，同时还要减少动物内脏等其他高胆固醇食物的摄入。

患病的人该如何吃鸡蛋呢？朝阳医院营养师宋新认为要具体分析。比如，发高烧的病人，消化液分泌减少，鸡蛋不易消化，但喝点蛋花汤没问题；肾炎特别是肾功能不全的患者，对摄入蛋白质的总量有控制，但不是鸡蛋；胆、肝病患者需限制食物中摄入的脂肪量，也不是针对鸡蛋的；蛋白质过敏的人，只要不是鸡蛋蛋白质过敏，鸡蛋就没问题。

健康网

生活中需要心理咨询

2004年，我开始为参加国家心理咨询师资格考试学习心理学时，周围的人都劝说：学什么心理学，对心理学感兴趣的人都是心理有问题的人。那么谁能说自己没有心理问题？

有一个故事值得仔细咀嚼和深思。据说，爱斯基摩人为了捕获北极熊，在雪地上立起一根上端是一把锋利的双刃刀，并在刀的周围冻上一层层动物血的“血冰棍”，北极熊闻到气味就会过来不停地舔，直到舌头被割破流出自己的血形成新的“血冰棍”，并且老也舔不完，直到它们流血过多，倒在地上。

我们不是没有心理问题，而是如北极熊一样，因麻木失去了对自己心理痛的觉察力，对自己常常如爱斯基摩人对待北极熊一样残忍。

比如一些企业家美其名曰是忘我工作，直到患重病失去生命都不知缘由。忘我不能与缺乏自知、迷失自我画等号，“缺乏自知”的人正是故事中的北极熊。这种心理问题的躯体表现是在提醒人们避免身体处于长期的难以恢复的劳累即疲乏状态。

认为“对心理学感兴趣的人都是有心理问题的人”这样的人心理问题可能是：自以为是的，习惯隔离、逃避、压抑自己的问题，就像北极熊吸自己的血还全然不知。对心理学感兴趣的人多了些内省力和觉察力，他们看重成长、看重精神价值。

“心理健康”这个词虽已开始普及，但关于心理健康的消极习惯还没

有形成。身体有病了，人们会求医问药，但心理上感到不适，常常是压抑自己。他们不知道通过心理学的帮助，能够使自己情绪、乃至整个人格都可以发生改变。

其实人人需要心理咨询。首先，完全、绝对没有心理问题的人是不存在的。

其次，即使没有明显的心理问题，也需要心理方面的共鸣和交流。例如比尔·盖茨，他虽然是成功人士，他却聘请了12位心理学家做自己的心理顾问。

也有人认为心理学是针对心理有病的人或精神病人，其实它是针对所有的人。有一句话：“高职不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”心理咨询的目的就是帮助人们活得高兴、活得自在。

还有人说自己买几本心理学书看看不是一样吗？最近蚌埠妈妈俱乐部来了几位家长也有同样的想法、同样地做法，但当孩子出现问题、自己出现问题时依然束手无策。知识并不是力量，能够运用知识解决问题，知识才是力量。心理咨询不仅包括心理学知识，更包括咨询技能。这远不是听一些道理、看几本书，或聊天等方法可以比拟或取代的。

可见心理咨询是必要，也是必需的。当我们因家庭、工作、人际关系等问题影响情绪和行为时，寻求科学的解决方法方是明智之举，而心理咨询不失为有效途径之一。

赵巧玲

饭后吃五种水果最消食

水果含有丰富的维生素和微量元素而备受人们的青睐，随着人们保健意识的提高，吃水果也讲究一些技巧，下面介绍“一日四餐”吃水果妙招。早上最宜，苹果、梨、葡萄

早上吃水果，可帮助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味，可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果，比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

餐前别吃，圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子

有一些水果是不可以在饭前空腹吃的，如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸，

空腹食之则易产生胃胀、呃酸。山楂味酸，空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用，遇到胃酸就会形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量进食后，会出现恶心呕吐等症状。

饭后应选，菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂

菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质，补充人体内消化酶的不足，增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定，菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝，能开胃顺气、解油腻，助消化。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质，饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等，富含大量有机酸，能增加消化



酶活性，促进脂肪分解，帮助消化。

夜宵安神，吃桂圆

夜宵吃水果既不利于消化，又因为水果含糖过多，容易造成热量过剩，导致肥胖。尤其是睡前吃纤维含量高的水

健康网

出汗的五个惊人益处

虽然汗液带有难闻的气味，也会在衣服上留下痕迹，让人在公共场合感到尴尬，然而，这种生理现象却对健康有着不少益处。美国的皮肤病专家埃德博拉·德里-迈克尔博士说：“出汗是人体和皮肤防止自己变得过热的一种方法，它还能加快血液循环。流汗表明身体里有一种内置的机制来保持凉爽，有助于毛孔的打开和畅通。”

一、增加内啡肽的分泌量

当人们在健身房进行剧烈的锻炼或是在太阳下快步走，就会出汗。锻炼

会增加内啡肽的分泌量，它在体力活动过程中被自然释放出来，让人感觉良好。2009年发表在《英国皇家学会生物通讯期刊》上的研究表明：团队运动会增加内啡肽的分泌量，并减轻疼痛；其效果要优于一个人独自锻炼。因此，参加拉丁舞或热瑜伽这样的团队健身课程能保持心情愉快。

二、排出体内毒素

出汗能把体内的乙醇、胆固醇和盐分冲刷出来。汗液其实是身体排毒的导管。2011年发表在《环境与污染

毒理学年鉴》上的研究表明：许多有毒元素能通过汗液排出体外。研究人员认为：为了监测人体内的有毒元素，汗液分析可以作为一种额外的方法，而不仅仅是通过血液（或尿液）测试。

三、降低人们患肾结石的风险

出汗能有效排出体内盐分并保留骨骼中的钙质。这一生理过程限制盐和钙在肾脏和尿液中堆积起来，而这正是肾结石的来源。并非巧合，出汗较多的人会喝更多的水，这也是预防肾结石的一种方法。此外，中轻度的体育锻炼所导致的出汗能改变身体处理营养物质和液体的方式，从而防止了结石的形成。

四、预防感冒和其他疾病

出汗实际上有助于抵抗结核病菌和

其他危险的病原体。汗液中含有的抗菌肽能有效地抵御病毒、细菌和真菌；它能进入细菌的细胞膜，对其进行分解。2013年发表在《美国国家科学院院刊》上的研究成果表明：皮离子能够非常有效地对抗结核病菌和其他细菌。这种天然物质比抗生素更为有效，皮离子这种天然的抗生素在微酸性的汗液中能够自然的被激活。

五、祛痘

汗液能去除堵塞毛孔的毒素，消除皮肤上的粉刺和疤痕；但这种好处只适用于轻中度的出汗。过度出汗会导致皮肤感染，如疣和癣；患有汗斑的人通常会出现湿疹和皮疹。

北京青年报

初春养生四大状元菜

“一年之计在于春”。春季，万物复苏、生机勃勃，即使春寒料峭、突降冰雪，也挡不住盎然的春意。此时，也正是人体新陈代谢最活跃的时候。春季养生，饮食上有哪些需要注意的？本期《生命时报》邀请北京中医药大学养生室教授张湖德为您详细讲解。

一、温补鸡肉调节免疫

春季冷暖频繁交替，吃些温补的食物，不仅可以充沛体力，还能调节免疫力，预防疾病。

中医认为，鸡肉有温中益气、益五脏、补虚损的功效，能缓解由身体虚弱引起的乏力，还能调节人体的免疫功能。从营养学的角度，虽然鸡肉、牛肉、羊肉等都是蛋白质丰富的食材，有强健身体的功效；但相比之下，鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多，也更容易被人体吸收利用。

鸡肉吃法很多，煲汤和清炖最能保住其营养。俗话说，身体虚弱，吃鸡滋养。因此，春天里，老人、孩子不妨喝些鸡汤补身；此外，还可做些土豆炖鸡、香菇炖鸡等家常菜。

二、养阴韭菜驱散寒冷

我国传统养生讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。春季阳气上升，应多吃些温补阳气的食物。特别是早春时节依旧寒冷，最好多吃些韭菜、香菜、葱、



姜、蒜。这些蔬菜均属温性，既可驱散寒冷，又能杀菌抑菌。

其中，韭菜被称为“春季第一菜”，南齐周颙说过“春初早韭，秋末晚蒜”，意思是初春时节的韭菜最好。民间也有韭菜“春食则香，夏食则臭”的说法。韭菜性温，有助养护人体阳气，春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的辛味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助调节免疫力。

香菜、香椿等虽同样是温性食物，但它们属于“发物”，容易引慢性疾病的复发。因此，建议患有慢性病的人，不要多吃。

韭菜中的硫化物有助人体吸收维

生素A及B族维生素。因此，韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。韭菜炒肉丝、炒鸡蛋的搭配也不错。需要注意的是，硫化物遇热容易挥发，因此韭菜需要急火快炒，才能保住其营养和风味。韭菜虽好，但它含膳食纤维较多，不容易消化，所以一次别吃太多，最好控制在100克以下。

三、增甘红薯促进消化

据《千金方》记载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。这是因为春天多吃酸性食物会使肝火更旺，从而损伤脾胃。所以最好多吃些性温味甘的食物以助消化，值得推荐的是淀粉类食物，如糯米、糯米、山药、南瓜、红薯。春季常吃红薯还能防止“春困”。日

健康网

健步走避开七大误区

《生命时报》特约专家、南京市中西医结合医院预防保健科副主任医师刘欣

对老人来说，健步走是廉价又简便的健康运动。健步走的时候不但能放松心情，提高心肺功能，还能享受大自然。以下7个是健步常见的误区，可以对照调整。

1、腰背不直。不喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸，但时间一长，懒散下来又变成“弯腰驼背”，长期如此，肩颈难免酸痛不适，有腰椎

疾患的人更不适合。健步走时，身体尽量端正，颈椎、脊椎成一直线，眼睛不要往上抬，最好能直视前方。要注意肩膀放松，不要刻意保持一种固定的健步走姿势，以免颈部出现不适。

2、不收小腹。挺着小肚子走路，不仅姿势不好看，且走起来吃力，不容易达到瘦身效果。健步走的时候注意慢慢收紧小腹，再随着运动的频率慢慢舒展，一收一舒之间能很好地锻炼腹部肌肉。

3、肢体乱扭。有人健步走的时候喜欢晃动手臂，觉得可以增加运动量。实际上，如果手臂摆动幅度过大，但步伐又不能保持一致，反而会降低健步走的有效锻炼水平，会越来越累，速度越来越慢。正确的做法是手臂放松，让手腕自然前后摆动，不要比肩高。

4、负重行走。有些健步走者背着双肩包等物品，如果背太重的东西，膝盖承受过重，容易受伤，负重应以行走时不觉吃力为宜。

5、疾走急停。很多人没做热身运动就出发，容易拉伤肌肉。因此健步走前适度拉伸，足部有些发热时，可以递增速度。想休息时也不要急刹车，停下来之前就应放缓速度。

生命时报

饭不香吃生姜



民间有句谚语“饭不香，吃生姜”，意思是说，在食欲不振时吃上几片姜或在菜里放一点嫩姜，能够改善食欲，增加饭量。这句谚语有没有道理呢？

中国中医科学院研究生院教授杨力告诉《生命时报》记者，从中医的角度讲，生姜性温而味辛，有驱寒开胃、温中散寒的功效，适宜于外感风寒及脾胃虚寒、腹泻等患者服用。西医认为生姜中含有姜辣素，它能增强血液循环、刺激胃液分泌，起到促进消化、健胃、增进食欲的

作用。同时对胃黏膜有保护作用，可以有效地治疗慢性胃炎。所以在食欲不振时吃上1~3片生姜片，确实可以促进食欲。如果不能接受生姜的味道，可以把姜放在醋中浸泡后食用，这样能够减轻姜的辣味。

另外，还可以将姜切成丝或剁成末放入凉菜中，既好吃又养胃。中国中医科学院主任医师路志正介绍了醋泡姜的具体做法，将鲜姜切片，用米醋浸泡，加少量糖和盐，三天后即可食用。

生命时报