

活力早餐必备四点

早上总是很困、工作学习提不起精神……你如果也有这样的困扰,不妨检查一下是不是自己的早餐吃得不对。多项研究证实,不吃早餐或者吃不好早餐对健康有各种不利影响。如,日本东京大学的研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪;英国利兹大学的研究显示,几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级;中国医科大学附属第一医院对22万余人

开展的研究称,不吃早餐的人,患心血管疾病的风险增加22%,全因死亡率增加25%。可见,早餐不仅要吃,还要吃好吃对,才能保证一天的活力。

一顿充满活力的完美早餐需要包含以下几类食物。一是富含碳水化合物的食物,比如面包、馒头、杂粮粥等各种主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖,它能支援大脑做每一件事,如思考、记忆、解决问题。葡萄糖供应充足时,脑细胞就会活

跃起来。此外,早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。二是富含蛋白质的食物,比如肉、鱼、牛奶等,可使血糖缓慢上升后维持稳定。蛋白质中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,让人的思考变得敏锐,提高工作效率。三是富含卵磷脂的食物,比如鸡蛋、豆制品等。卵磷脂被消化吸收后释放出胆碱,进而合成神经递质乙酰胆碱,可以促进

和改善神经系统功能。四是富含维生素、矿物质以及植物化学物的食物,比如新鲜果蔬。维生素和矿物质是大脑必需的“建筑材料”,植物化学物能对抗自由基对大脑的损害,保护记忆力。

根据以上原则,给大家推荐两款活力早餐:1.一杯牛奶,一个鸡蛋,2片全麦面包,一个西红柿;2.一杯豆浆,一个烧饼夹牛肉生菜。在此基础上再加上一小把坚果,比如核桃、松子等,就更完美了。 **人民网**

养颜美食,你吃对了吗?

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上,比起迈开脚来做运动,吃对食物也非常重要,达到内调外养的效果。在女神节来临之际,养颜食物吃起来。

健康管理:理顺肝气之物

现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长,一边要为事业而拼搏,困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结,气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出,“结气”是妇科杂病致病原因之一,各种结节由此而生。春天是疏肝的好季节,用好疏肝食材,肝郁气滞事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效,如玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中,玫瑰是理气好物,有“解郁圣药”美誉,对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。其香气,性微温,味甘微苦,入肝脾经。茉莉花的解郁力也极强,二者都是市面上容易买到的食材,最简便且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

玫瑰食物的延展性强,还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、玫瑰擂茶等。粤菜师傅聂金杰用水鸭的腿肉与鸭翼、牛肉来炖汤,取其鲜美。肉料飞水后,加冷水慢慢逼出油脂与血水,再冻水后捞起。所有的材料再用滚汤炖,炖上4个小时,他用这个方法来做“清汤”。待汤炖好后,趁热,一鼓作气撞入玫瑰花、竹笙、枸杞和菜胆中,清香幽幽地散开来。

颜值管理:养颜补血之物

于女性而言,养颜抗衰是终生必修之课。一方面是养足气血,一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好,红枣对于补充气血有极好作用,仅仅泡水喝亦可;西兰花含有抗氧化剂,可减缓女人体内的自由基从而延缓衰老,西兰

花还含有胡萝卜素等多种维生素,胡萝卜素成分是女士们增强肌肤弹性的法宝之一,常吃它可加强肌肤柔韧度,让肌肤越来越年轻,堪称女性的“天然补品”。西兰花时要费一点功夫处理,将清洗好的西兰花切成小朵后,放入盐水中泡15分钟,赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘,此后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是它普遍的做法,它还能做汤羹,将西兰花煮熟以后,与杏仁和奶油一起打成汤,那是另一番滋味。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女性的好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质,比如钙元素、铁和磷等,适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式,其含有的植物雌激素很高,大豆中含有蛋白质,大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质,对于调节内分泌有所帮助,将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝,或是与猪骨熬成汤皆可。

体重管理:瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴,吃对最重要。海带被奉为排毒瘦身首选,它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。广州医科大学第二附属医院营养师曾婷说,海带可以减少脂肪的吸收,它的热量较低,干海带热量大约90千卡,湿海带大概仅有10多千卡。海带既可炖汤,亦可做凉菜。海带汤中或可加蚬肉,增加鲜甜味,或可加牛肉,增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高,能够促进大小肠的蠕动,帮助废弃物排出体外,增进新陈代谢。另外,西芹自身是热量很低的食物,对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。

广州日报

春季养生,身体要动起来



立春过后,气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。中医认为,养生也应该顺应天地之气的变化,注意养肝护肝。

早睡早起,以养肝气。春天阳气开始生发,白日渐长,万物开始复苏。“肝属木,应于春季”,肝气通达,身体才会轻松、精力充沛;肝气受损,人容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝“休息”好。“人卧则血归于肝”,在此时提倡早睡早起,规律起居,即便晚睡,也要在晚上23时前上床。早上起床后伸个大大的懒腰,在日出后到户外散散步,身体动起来,阳气也就被鼓动起来。

少酸加辛,助阳养肝。中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此,立春饮食应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品。如洋葱、姜、蒜、芹菜这些味道辛香走窜的食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病,最适宜立春时节食用。在饮食药膳方面,针对立春的季节特点,可采用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如白芍、枸杞、花生、红枣等均是不错的选择。此外,春季容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。因此,不妨适当摄人些甘味食物以滋补脾胃,可选择大枣、山药等味甘养脾之品,做成大枣粥、山药粥食用。

春捂护阳,防寒保暖。谚语云:“春不减衣,秋不戴帽”,这是指早春季不要急着把棉衣脱掉。立春后,阳气渐生,而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程,对寒邪的抵抗能力有所减弱,如果穿得少了,一旦遭遇寒冷的侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到宣泄,以致产生“阳气郁”的现象。所以,防寒保暖仍是

养生的重点。

掌握这些养生小技巧,春季生活更健康:

动三动。敲肝经清肝火:双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,四拍,敲至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,四拍,敲至膝关节外上方,慢慢收回。闭目转眼养肝血:闭合双眼,用食指轻轻压眼险,微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜,随后转眼,即保持头部不动,眼球分别向左右各转动10圈,能有效缓解眼疲劳、提高

视力。伸个懒腰理肝经:经常伸个懒腰,可行气活血、通畅经络关节,同时激发肝脏机能,达到肝脏保健效果。

喝三粥。菠菜粥养肝护肝:春季养生以养肝护肝为先,菠菜粥对因肝阴不足引起的不适都有较好的辅助治疗作用。香菜牛肉粥去腻开胃:香菜因为含不少挥发油而具备独特的气味,香菜牛肉粥可以开胃促消化。韭菜粥调节肠胃:初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。

吃三芽。黄豆芽营养丰富,在所有豆芽中营养价值最高。枸杞芽清火明

目,适当食用枸杞芽清火明目,可增强免疫力和抗氧化能力。绿豆芽解毒下火,若春天里上火生了口腔溃疡,或是小便发黄、耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎,最宜吃绿豆芽。

咬三果。枇杷预防感冒:枇杷有岭南南开春第一果之称,在春季的时候多吃枇杷可以帮助预防感冒。菠萝帮助消化:春季的菠萝香味浓郁、口感水润。草莓健脾润肺:草莓有健脾、润肺、补血、益气的功效,老少皆宜,尤其对于体虚者。 **人民网**

鸿运当头“二月二”,专家详解“龙抬头”

3月14日,农历二月初二,民间有“二月二,龙抬头”的说法。天文专家表示,这一说法与古代天文学有关,“龙抬头”指的是二十八宿中的角宿(象征“龙角”)从东方地平线上出现。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍,中国古代为了认识星辰、观测天象和判断季节,把地球赤道和黄道一带(即月球和太阳视运动的天区部分)的若干恒星分成二十八个星组,称为二十八宿。二十八宿每七宿组成一象,共分四象,也就是:东苍龙、西白虎、南朱雀、北玄武。由于地球围绕

太阳公转,天空的星象也随着季节转换。每到冬春之交的傍晚,苍龙显现;春夏之交,玄武升起;夏秋之交,白虎露头;秋冬之交,朱雀上升。

东苍龙包括角、亢、氏、房、心、尾、箕七宿,角宿象征龙角,亢宿象征龙颈,氏宿象征龙胸,房宿象征龙腹,心宿象征龙心,尾宿、箕宿象征龙尾。和国际通用的星座对应来看,“苍龙七宿”分布在室女座、天秤座、天蝎座和人马座。其中,角宿和亢宿在室女座,氏宿在天秤座,房宿、心宿、尾宿在天蝎座,箕宿在人马座。

“在冬季,‘苍龙七宿’隐没在地平线下,黄昏以后也看不见它们。每到农历二月初以后,黄昏时,角宿就从东方地平线上出现。这时整个苍龙的身子仍隐没在地平线以下,只有角宿初露,故称‘龙抬头。’”赵之珩说。

二月二这天,如何在夜空找到“龙抬头”?赵之珩说,当日21时以后,角宿上的两颗星角宿一和角宿二(代表苍龙的两只角)从东方的地平线上浮出。其中,角宿一是明亮的一等星,放射着蓝白色光芒,随着时间的推移,会越升越高。

赵之珩表示,二月二之后,随着一天天过去,“苍龙七宿”升起的时间会越来越早,天黑后露出地面的部分也会越来越多。

天上“龙抬头”的同时,春天也慢慢来到了人间,土壤解冻,春风化雨,大地返青,全国的春耕生产由南向北渐次展开,因此,二月二又被称为“春耕节”“农事节”“春龙节”,是汉族民间传统节日。这一天,非常重要的一项习俗活动是理发,亦称“剃龙头”,有鸿运当头之意。

新华网

春意渐浓,但别让谣言蠢蠢欲动

临近惊蛰,天气回暖,春雷乍动,蛰伏了一个冬天的昆虫开始苏醒。自此,树始绿,花始开,草长莺飞,春意渐浓,世界开始热闹起来。

跟着热闹起来的,还有近来散布在朋友圈的各种传言:“牛年无春,不宜嫁娶”“熬夜导致肝病”“WiFi辐射影响胎儿”“燃放烟花爆竹能给空气消毒”……

今天,我们就对上月谣言逐一进行盘点,帮您拨开迷雾,找寻真相。

农历牛年无春,不宜嫁娶?

真相:“无春年”与婚嫁嫁娶无关

2月3日,是2021年的立春节气,2022年的立春则在2022年2月4日,而即将到来的农历辛丑年(俗称牛年)从2021年2月12日开始到2022年1月31日结束,刚好避开了这两个立春日,从而出现我国传统历法中的“无春”现象,这样的年份也被称为“无春年”。

“无春年”在我国民间被称为“寡年、哑年、黑年,就此网上有传言称“牛年无春,不宜嫁娶”“寡年无春,不宜结婚”。

农历“无春年”是如何形成的呢?

中国天文学会会员、天津市天文学会科普专家林愿解释,这是农历年长度短于回归年的缘故。

林愿强调,“无春”只是没有立春日,并不是说没有立春节气。就2021年来说,2月3日至2月17日的时间段都属于立春节气范畴,而农历辛丑年从2月12日开始,恰在立春节气内。

天文科普专家明确表示,“无春年”是正常的历法演变,与婚嫁嫁娶、吉凶福祸毫无关系,公众不要相信这些迷信的说法。

熬夜会致肝病?

真相:熬夜非致病风险因素

2月3日,知名音乐人赵英俊去世后,他的友人透露,其死因是常年熬夜引发的肝病,并劝大家按时睡觉,别再熬夜了。”一时间,“熬夜会引发肝病”的观点在网上被传得火热朝天,“熬夜伤肝”“人体脏器晚上排毒,熬夜毒素排不出去”等说法也被网友反复提及。

复旦大学附属中山医院副院长、肝外科主任周俭表示,目前学界尚不完全搞清导致肝病的病因。不过生活中的一些因素确会增加肝病的发病风险,这些因素被称为风险因素。

他介绍道,引发肝病的风险因素包括:肝炎病毒感染、酗酒、肝硬化、基因突变、遗传性代谢病、吸烟、肥胖、2型糖尿病等,这些都是容易导致肝病的风险因素。需要注意的是,具有一个或多个风险因素,并不意味着一定会得癌症。

虽然熬夜并不是直接导致肝病的原因,但熬夜会使人体抵抗力下降,是众多基础疾病的诱因之一。

“将某种生活方式简单地与某种疾病进行关联并做出判断,这是非常不科学的。不过,现代人应尽量避免熬夜、吸烟、酗酒等高风险行为,养成良好的生活习惯。”周俭说。

此外,周俭还提醒道,在日常生活中,接种乙肝疫苗,定期体检,治疗基础疾病、戒烟戒酒、保持健康体重、远离致癌物,这些都是预防肝病的有效方法。

WiFi辐射影响胎儿发育?

真相:对人体的影响可忽略不计

上月,据媒体报道,山东青岛一女子被邻居要求,当其不在家时或晚上睡觉时关掉WiFi(无线路由器)。理由是邻居家中有孕妇,而WiFi辐射会伤害孕妇及胎儿。

那么,事实真是如此吗?

辐射,其实是辐射源发送的能量,我们每个人都是辐射源,也都接受着来自宇宙的辐射。日常人们所说的辐射,通常是指人造辐射,人造辐射又分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射一般在出现在医疗环境中,如拍摄X光片时就会产生电离辐射。而手机、WiFi、微波炉等电器所产生的辐射,都属于非电离辐射,能量均比电离辐射低。

“实际上,WiFi辐射很小,很难对人体健康造成危害。”重庆大学通信工程学院教授、博士生导师贾云键说,实验证明,WiFi的功率并不大,其产生的辐射比手机还要小得多,只要是符合国家标准并且是正规厂家生产的WiFi,就不会对人体的健康造成影响,“WiFi辐射危害人体健康”的担忧,纯属杞人忧天。

贾云键还表示,WiFi信号的穿透力较弱,而且随着距离的增加,信号会减弱,辐射也会进一步降低,所以一墙之隔,居住在楼上或楼下的邻居更无需担心,WiFi信号穿墙后,辐射几乎可以忽略不计。

目前没有任何科学证据可以证明,WiFi影响生育,要生一个健康的宝宝还需戒烟戒酒、多锻炼身体。

燃放烟花能给空气消毒?

真相:其产生的二氧化硫致毒

今年春节前夕,“烟花消毒说”又开始在网上流传。网传某专家表示:“中国人放鞭炮是最科学的,因为鞭炮里面有硫黄,喷射出来就可以给空气消毒。”

“燃放烟花爆竹爆竹消毒空气”一说,早在多年前就被辟谣。然而,偶有反复的新冠肺炎疫情,让这则陈年老谣又收获了不少新“粉丝”。

相关专家表示,燃放烟花爆竹产生的二氧化硫,不仅对动植物、大气有影响,还对人体有害。人体接触二氧化硫可使皮肤、眼部的黏膜受到刺激,严重的会引发炎症;人体吸入二氧化硫会削弱或破坏呼吸系统的免疫功能和防御能力,诱发、加重各种呼吸系统的疾病,如哮喘、慢性支气管炎、急性呼吸道损伤。

此外,二氧化硫还是大气主要污染物,属于世界卫生组织国际癌症研究机构公布的3类致癌物之一。就算病毒无法在含有二氧化硫的酸性环境中生存,也完全没有必要使用二氧化硫来将其消灭。

在防疫背景下,欲给室内空气消毒,若室内无人,可首选自然通风,其次可采用集中空调风系统、专业的空气消毒器等设备对空气进行消毒;若室内无人,则可以采用紫外线灯照射消毒、化学消毒(过氧乙酸、过氧化氢、二氧化氯)等方式。 **科技时报**

睡不着就早点躺下?未必管用

作为神经内科医生,失眠患者的确是门诊工作中常见的一大群体,上至耄耋老人,下至豆蔻少年,各有各的失眠困扰。看着彼此的黑眼圈心照不宣,真可谓“确认过眼神,咱都是失眠的人”。

关于失眠的定义也是众说纷纭,但并不是所有的“睡不着觉”都可以称之为失眠。失眠是睡眠障碍的一种类型,是患者对睡眠的时间和质量不满足,导致社会功能减退,影响白天社会功能的主观体验。长期慢性失眠,除了影响患者的社会功能和活外,还能继发其他系统疾病。笔者综合门诊遇到的几大类失眠患者常见问题,今天就和大家聊一聊关于失眠的那些事儿:

首先,不是满足“7小时”的睡眠就一定是优质睡眠。所谓的7小时睡眠只是通过大数据得出的一个参考值。了解自己的睡眠规律,才是实现个体化睡眠管理的基础。睡眠时间本身和年龄存在相关性,通常情况下年轻人对睡眠的需求更多,而随着年龄的增长睡眠时间也会逐渐缩短。

其次,早躺下不代表能早入睡。很多存在睡眠困扰的人,有这样一种误区,“只要我躺下的时间够早,失眠就追不上我”。请大家清醒一点,对于正常人来讲,24小时内觉醒时间和睡眠时间的比例几乎是固定的,这都依靠我们大脑中的神经细胞释放相应的神经递质,正所谓“日出而作日落而息”。

这些神经递质也会随着我们每一个人“生物钟”的节律产生波动。当你“逆天而行”非要早躺下的时候,就是强迫自己的身体重新建立新的生物

钟,这种情况下往往会造成两种结果,躺下后仍然熬到半夜才睡着,睡着了却半夜醒来睁眼到天亮。因此,医生通常并不建议存在睡眠问题的人,夜间早早躺下。

相反的,我们更建议患者缩短日间睡眠时间,增加日间活动量,适当延长上床时间,营造良好睡眠环境(安静、昏暗、选择让自己舒适的床垫和枕头,卧室切勿过热或过冷,避免睡前欣赏让人愉快的视频、音乐或书籍),睡前泡脚或洗热水澡(记得睡前吹干头发)都有助于启动良好睡眠情绪。

最后,心情不好是好睡眠的绊脚石。通常患者因为失眠就诊的时候,会被医生灵魂拷问“最近有什么诱因啊?劳累、情绪波动、工作压力大?”的确,很多失眠患者都是存在心理症状的。最常见的是焦虑和抑郁。这一类人通常会表达“夜间容易胡思乱想,晚上噩梦增多,有的人还会表现为头晕头痛,胃肠道不适,乏力大汗,尿频尿急等躯体化障碍。因此很多合并心理症状的失眠患者需要同时调整睡眠和情绪。”

只有双管齐下才能打破这个恶性循环。要明确导致自己心情不好的原因,同时也不要对调节情绪的药物产生抵触心理,到正规医院神经内科、睡眠科或者精神心理科就诊,明确失眠的原因,予以合理的干预才是明智的选择。

总而言之,不要忽略睡眠问题,也不要夸大自己偶尔的睡眠紊乱,用正确的心态面对失眠,尽量保持良好的情绪,尊重医生的指导意见,才能让“失眠”远离你。 **北京青年报**