

小满饮食勿偏激 避寒免热养心脾

5月20日是小满节气。小满节气由于气温逐渐升高,人体出汗较多,导致体液不足,消化液相对不足,从而影响到消化功能,从而使得在进食上出现食欲不振,进食量减少的情况。这种时候如果因为炎热,而一味进食寒凉的食物,就会导致脾胃受寒,从而出现腹痛、腹泻的症状。如果因为食欲不振,而进食过多辛辣刺激的食物,又会因为内热外热一起作用于人体,出现烦躁不安,心神难宁的状态。所以小满前后,饮食要注意不能太过偏激,尽量以清淡饮食为主,进食一些易消化的食物,适当搭配一些淡渗利湿的食材,可以起到养心健脾、护胃的作用,粥、汤类食物就是不错的选择。 □ 据人民健康网

鲤鱼冬瓜羹

组成:鲤鱼一条(约250g),冬瓜1000g,葱白10g
制作方法:冬瓜洗净后,去皮留用,去瓤切块。将鱼鳞刮去,去鳃及内脏,洗净后加适量水入锅内大火煮沸,去鱼骨。然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内,再加适量水,继续煮至瓜熟肉烂汤稠即可。
食用方法:捞出冬瓜皮及葱白后,吃肉、冬瓜,喝汤。
功效解析:鲤鱼味甘性平,能健脾利水消肿。冬瓜味甘淡,性微寒,有利尿消肿、生津止渴的作用,适合夏季食用。本药膳中还使用了冬瓜皮来增强利水的作用。同时葱白可以散寒解表,但用量不多,不至于增加人体内热,所以三者合用,可以达到健脾利水的作用。

茯苓山药莲米粥



组成:茯苓25g、山药50g、莲子25g、粳米200g
制作方法:将茯苓、山药、莲子和粳米洗净,加水1500ml,文火煮成稀粥即可。
食用方法:随餐食用,当主食。
功效解析:茯苓味甘性平,具有养心安神、健脾利湿的作用,莲子味甘性平,具有健脾利湿、养心益智的作用,山药味甘性平,具有益气养阴,健脾生津的作用。而粳米更是健脾胃安神的常见药食材。此四味药食同源的食材同煮成粥,有利于消化,对小满时节的养生尤为适宜。

常识

适量吃瘦肉有助降低血压

美国一项研究中,参试者被随机分为两组,一组以瘦猪肉为蛋白质主要来源,另一组以鸡肉鱼肉为蛋白质来源。结果显示,两种饮食都能明显降低血压。研究人员表示,合理的膳食营养搭配是降低血压的关键,而适量的瘦肉不会影响降压效果。 □ 据《新京报》

鼻炎发作试试穴位按摩

鼻炎发作时,可以采用自我按摩的疗法来缓解症状。用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏鼻部5分钟,然后轻轻点按迎香穴和上迎香穴各1分钟。每天用手指推迎香穴30~100下,可以促进鼻部血液循环,改善鼻腔功能,有效缓解鼻炎引起的各种鼻部不适。 □ 据《大河健康报》

变更公告

因工作变动,经学校理事会研究决定,合肥时代教育培训学校校长由阮怀伟(身份证号340103197709132516),变更为何清华(身份证号340603196906080631)。特此公告。

2020年5月23日

提醒

气温渐高,防肠“中招”



随着气温升高,肠道疾病也会逐渐增多。为了维护肠道健康,平时生活要注意以下几点。
生活规律,尤其是进食“定时、定点、定量”,随肠道的神经系统规律而动,养成良好的排便习惯。
要注意饮食卫生,尽量不吃隔夜饭菜,少吃生菜。高纤维、低脂、优质蛋白的食物可促进肠道蠕动,有利于肠道正常细菌生长,减缓糖的吸收,有助于脂肪的排泄。
压力大、精神紧张、抑郁都会导致消化系统功能紊乱,肠道动力减弱。所以,学会调控和驾驭自己的情绪,对维护肠道内环境稳定大有裨益。
增加体育锻炼,能够加强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠的消化和吸收功能。运动还可以增加呼吸的深度与频率,促使膈肌上下移动和腹肌较大幅度地活动,对胃肠道起到较好的按摩作用,改善胃肠道的血液循环。
为了让肠道的益生菌保持强大的“战斗力”,可适当多喝一些酸奶,甚至可以直接补充一些益生菌制剂。不要滥用药物。抗生素、刺激性泻药、减肥药等易导致肠道功能紊乱。 □ 据《家庭医生报》

新说

阿司匹林降低消化道癌风险

意大利一项新研究发现,定期服用阿司匹林可使消化道癌症的风险降低22%~38%,其中包括胰腺癌和肝癌等一些致命癌症。
意大利米兰大学医学院的流行病学专家考察了113项观察性研究数据,分析发现,定期(定义为每周至少服用1~2片)服用阿司匹林,肠癌风险降低27%;食管癌风险降低33%;贲门癌风险降低39%;胃癌风险降低36%;肝癌风险降低38%;胰腺癌风险降低22%。
研究人员指出,阿司匹林对消化道癌症具有预防作用,但使用该药物前须征求医生的意见,充分考虑个人风险、家族病史及其他风险因素后再开始服用。 □ 据《生命时报》

喝绿茶减少食物过敏



喝茶对身心健康的益处不胜枚举,最近日本科学家的一项新研究又发现,常喝绿茶有助改善过敏性免疫反应,有效缓解食物过敏。
日本信州大学研究员藤田佑博士专门从事茶叶对肠道菌群影响的研究,他的团队发现,肠道中的黄酮类化合物FP是绿茶中关键抗氧化剂儿茶素在肠内代谢的一部分。由于肠道内生长的细菌不容易在人体外的环境中产生,研究小组花了半年时间,成功培养出FP细菌,并在显微镜下首次观察到它的真容。实验结果显示,FP细菌可以显著抑制人体对食物产生过敏的Th2免疫反应,抑制炎症发生。研究报告发表在美国《免疫学前沿》期刊上。 □ 据《生命时报》

保健

四条小妙招养护颈肩

长时间看手机、电脑,颈椎就会出现疲劳。天津体育学院带来一套颈椎保健动作,仅需4个小练习,便可帮助大家提升颈椎部位稳定性,激活颈部深层小肌群,缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一

俯卧在地面或床上,头、颈部悬空,保持头颈正直,下颌内收,同时头向前伸,保持静止姿势30秒,这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二

俯卧在地面上,头、颈部悬空,两臂屈肘,保持头颈部不动,然后肩胛骨部位做内收动作,重复8至12次。注意,动作要缓慢,配合呼吸练习,肩胛骨带动双臂向上发力时呼气,这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三

身体侧卧于地面,身体呈一条直线,头、颈部悬空保持不动,保持静止姿势30秒后,换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四

身体侧卧姿,保持头、颈部不动,外侧手臂经体侧上举至头顶,然后回到初始位,练习8至12次。注意,肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢,配合呼吸练习,充分激活肩部肌群。然后换另一侧,重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组,要依个人情况适度练习。 □ 据《北京日报》

养生

晚饭有个黄金比例



对于晚餐,每个人的态度不同:有人大鱼大肉,有人以粥裹腹,有人却干脆不吃……其实,从健康角度,晚餐可以按照这个黄金比例安排,蔬菜:肉:饭=2:1:1。

这里的蔬菜不包括土豆、山药等淀粉类蔬菜,肉类可以用豆制品(比如豆腐、豆干等)和海产品替换,饭代表所有淀粉类食物,比如杂粮米饭、红薯等。如果早餐和午餐没有摄入足量蔬菜,晚餐的蔬菜、肉、饭比例可以增加至3:1:1。多吃蔬菜还可以有效控制热量,增强饱腹感,防止摄入过多热量。

为了让大家有一个更加直观的认识,在此举一些营养满分晚餐的例子:香菇青菜+家常豆腐+糙米饭;麻酱拌菠菜+黄瓜甜椒炒鸡丁+藜麦饭;芹菜炒豆干+清蒸鱼+红薯;清炒豆苗+萝卜炖牛腩+杂豆饭;凉拌莴笋+红焖大虾+杂粮馒头;蒜蓉西兰花+饺子;杂粮米饭+辣拌黄瓜+冬瓜排骨汤+炒青菜+家常豆腐。不合格晚餐举例:炸酱面、土豆丝盖饭、卤肉饭、酸辣粉、烤串。

此外,还有3点需要提醒大家。第一,睡前3个小时停止进食,防止胃食道反流(俗称烧心)。如果有胃食道反流的症状,不仅需要避免高油脂、高糖、辛辣食物,远离咖啡因和酒精,而且吃完晚饭还要等至少3个小时再躺下。第二,营养均衡。有些人为了减肥,晚餐只吃水果,长期下去容易导致营养不良。第三,“饭后百步走,活到九十九”。吃完晚饭后下楼走路30分钟,不仅可以消耗一小部分热量,还可以增加肌肉细胞从血液中吸收葡萄糖,从而控制血糖。 □ 据《健康时报》