



M 美味

黑芝麻牛奶 龙眼燕麦羹

主要功效:养心安神

推荐人群:可作为考生的加餐

材料:黑芝麻10g、牛奶200ml、燕麦2勺、龙眼肉3g(1人量)。

烹调方法:黑芝麻打粉后备用;将牛奶放入锅中,大火烧开后加入燕麦、龙眼肉转小火5分钟,关火后加入芝麻粉,搅拌均匀即可食用。

■ 据《广州日报》

荔枝水鸭汤



主要功效:补血、滋阴、安神

推荐理由:夏日佳果,也是煲汤的好材料

材料:荔枝300g,水鸭1只,红枣2~3颗,生姜3~4片,料酒、盐少许(4~5人量)。

烹调方法:荔枝剥壳,保留荔枝核。水鸭洗净斩块,用料酒焯水备用,红枣、生姜片稍冲洗。把水鸭、红枣和生姜放入汤锅中,大火煮沸后转小火煮40分钟。放入荔枝,再煮约10分钟,加盐调味即可。

■ 据《广州日报》

T 提醒

“吊脖子”锻炼可致瘫痪

近日,一条奇葩健身的视频走红网络:沈阳某公园健身角的大树上,挂满了“吊脖子”健身的大爷大妈,老人们用一种类似于颈椎牵引器的装备将头吊起,双脚离地,像荡秋千一样跟随绳索摇晃前后摆动。不独有偶,两年前,山东青岛的一位大妈也曾由于用类似的器械做“吊脖子”锻炼而在网上走红。

选择如此锻炼的老人认为,这个活动式牵引器具“能修复颈椎疾患,改善颈肩患处”。其实,“吊脖子”装置虽然采用的是临床上的牵引原理,但实际上并不可取。

临床上治疗颈椎病做牵引,一定是根据患者的适应程度选择适合的牵引力,并且循序渐进地逐步增加。适合成年人的牵引力是10千克左右,最大不超过12千克。前述这种吊着成年人重量的牵引力显然是远远超标了。这种吊法,稍有不慎就会造成第一、第二颈椎半脱位,从而损伤神经和脊髓,严重者造成高位截瘫。而且“吊脖子”锻炼很容易造成脑供血不足,甚至窒息,非常危险。

■ 据《保健时报》

D 前沿

糖尿病疫苗有望研发问世

1型糖友因为人体无法生产胰岛素,所以必须长期注射胰岛素才能维持血糖水平。研究人员希望为1型糖友找到一种减缓胰岛素注射频次或免于注射胰岛素的办法。瑞典林雪平大学研究发现,接种1型糖尿病疫苗能起到维持人体胰岛素生产的作用。

研究人员指出,接种疫苗有望成为一种简单安全的方法,可让体内有DR3-DO2基因变体的1型糖友维持身体胰岛素生产水平。上述研究成果已发表在近期出版的《糖尿病护理》学刊上。

■ 据《生命时报》



想要寿命久,老人忌“五久”!



人人都喜欢“长长久久”,健康要长久,幸福要长久,寿命要长久……可是,只要老人上了年纪,身体的各项机能都在走下坡路,如果想要真正的长寿,这些事情千万不能做“太久”!

■ 据《养生中国》

行走不能太久

很多老年人认为多走路对身体好处多,甚至有一天走上万步,这样其实是不科学的。长期下来会出现膝关节、髋关节、踝关节的严重损伤,从而导致关节肿胀、行走困难、上下楼梯艰难等等。

建议:对于中老年人来说,每天坚持轻负荷锻炼40分钟即可,步行速度不适合过快。

步行时要选择平坦的道路,穿防滑效果好的布鞋或者运动鞋,走路时戴上护膝用具,这样可以避免摔倒造成骨关节损伤。

站立不能太久

老年人站立时间过久对腿部血液循环非常不利,长此以往很容易造成腿部静脉曲张之类的疾病。尤其对于有“三高”的老年人来说,如果站立久了,会导致脑供血不足。

建议:老年人平时每次站立时间不要超过20分钟,如果站久了,就要坐下来休息一下。

晚上最好躺着,把脚跟垫高,让腿高于心脏的水平线,这样有利于血液回流到心脏,缓解久站导致的血液回流不畅。

坐着不能太久

久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退,骨质疏松的进程也会大大加快。久坐还会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,导致头痛及颈椎病。

建议:老年人每坐1小时就要站起来走动3~5分钟,伸腿和懒腰,活动一下膝关节,或者用手按摩一下膝关节,以促进膝关节的血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。

卧床不能太久

由于缺乏运动,久卧会造成肌肉萎缩、肌力减弱,进一步加重肢体的活动障碍。此外,久卧还会使胃肠蠕动功能大大降低、肠道吸收水分增加,容易引起便秘。

建议:老年人每日减少不必要的卧床时间,起身时不要用力过猛,起来后最好到室外走走。

有的老人因身体疾病需要长期卧床,最好每隔2小时翻身一次,多拍背,这样可以促进身体的血液循环,以防产生褥疮。

用眼不能太久

对于老年人来说,如果用眼过度,会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等损害,轻则视力下降,重则致盲。

建议:看东西、看电视、看书等都不能过久,每隔20分钟就要转移一下视线,或者暂闭一下眼睛,过5秒钟再睁开眼。

在日常生活中,要经常眨眨眼,眨眼可以使眼肌得到锻炼。平时在户外,如需从暗处走到阳光下,要注意闭眼,不要让太阳光直接照射到眼睛。

S 释疑

冰淇淋与雪糕,究竟咋区分?



生活中,人们常常会把冰淇淋、雪糕混为一谈,即便知道有所区别,也很难说清楚。有人说看包装:盒装的是冰淇淋,有木棍的是雪糕;有人说看口感,软的是冰淇淋,硬的是雪糕。这些说法有一定道理,但不严谨。其实,2014年颁布的国家标准对这两种冷饮做出了详细区分。首先,两者脂肪和蛋白质含量不同:国家标准规定冰淇淋脂肪含量≥5%,蛋白质含量≥2.2%;要求雪糕的脂肪含量≥1%,蛋白质含量≥0.4%,这是冰淇淋和雪糕的“及格线”。

其次看感官特征。国家标准中提到雪糕的感官特征之一是“冻结坚实,细腻滑润”,而对冰淇淋的要求则没有“冻结坚实”。因为冰淇淋对脂肪含量要求更高,如全乳脂冰淇淋要求主体部分乳脂质量分数为8%以上,因此口感滑润的特征会更突出。

如果还分不清,可以看包装。制作工艺中,冰淇淋的膨化率比较高,硬度较低,非常软,一般都用盒子、小碗或甜筒包装。而雪糕的含水量更高,膨化率较低,硬度高,一般会附着在木棍上。

■ 据《人民日报·海外版》

Y 养生

炎夏清热,喝点葛根



夏季容易上火、口干舌燥,不妨用点葛根缓解不适症状。

葛根辛甘而性凉,轻清升散,既能疏散腠理经络邪气,治疗风寒滞凝及津液不通导致的项背不舒,又能解肌发表退热,治疗外感风寒所引发的头痛发热。此外,葛根还可鼓舞胃气上行,具有清热生津的作用,不论外感还是内伤引起的口渴都可有效缓解,释放掉体内多余的“热气”。生津之效鲜葛根更佳,此时服用正当时,推荐三款葛根代茶饮。

葛根茶。取葛根30克,加水煮沸后饮用。此方可缓解高血压引起的头痛、眩晕及项背不舒。

桑皮葛根茶。取葛根18克、桑白皮9克,加水煮沸后饮用。此方可用于糖尿病所致的消渴症及失于滋润而出现的口干舌燥、烦渴多饮。

葛根菊花茶。取葛根10克、菊花15克,沸水冲泡15~20分钟后饮用。可用于津伤口渴、酒醉呕吐、小便短赤、头晕目眩。

需要提醒的是,葛根虽好,但其性寒凉,胃寒者慎用。

■ 据《生命时报》