



M 美味

炸蒜虾酱蒸肉筋

材料:肉筋350克,嫩豆腐一盒,虾酱40克或适量,蒜头、葱花、蚝油、花生油、酱油、米酒、胡椒粉、生粉各适量。

做法:将蒜头去皮切粒,用油炸香后沥干油备用;将豆腐切成薄片,放入碟中;把猪肉筋切成一厘米的条状,加入适量的虾酱、蚝油、酱油、米酒、胡椒粉、生粉调味后下花生油拌匀,均匀铺在豆腐上,放入锅蒸8分钟至肉筋熟透,取出,放上炸蒜和葱花即可。 ■ 据《广州日报》

烧肉煮豆腐



材料:烧肉150克,豆腐2块,韭菜100克,蒜头20克,虾米50克(水发后),虾酱少许,盐、糖、胡椒粉、花生油各适量。

做法:将豆腐切成6块,吸干表面水分在热油中炸至定型备用;烧肉切件备用;韭菜洗净沥干水分,用花生油炒香备用;蒜头去皮拍碎备用;开锅下油,爆香拍蒜,放入烧肉和虾米翻炒片刻,下虾酱和豆腐,加入少许清水,中火煮5分钟,加入炒香的韭菜,大火收汁,下适量盐、糖、胡椒粉调味即可。 ■ 据《广州日报》

X 新说

不服老,才可能真不老

英国《卫报》网站最近发表一篇文章称,研究证明“不服老,才可能真不老”,作者是戴维·罗布森。

文章说,50年来的大量研究表明,“不服老”的态度可以充当强效的长生不老药。与那些将衰老与无助和衰退联系在一起的人相比,那些将衰老过程视为个人成长潜在机会的人在70岁到90岁时,其健康状况往往要好得多。研究更加证明,思想能够影响我们的衰老过程和寿命。 ■ 据《参考消息》

多笑比大笑更延年益寿



“笑一笑,十年少”。近日,瑞士巴塞尔大学一项新研究发现,相较于笑容程度,笑容的频度与心理健康关联性更高,多笑比大笑更延年益寿。

巴塞尔大学心理学系临床心理学和流行病学研究小组的研究员西娅·詹德·谢伦伯格博士和伊莎贝尔·柯林斯博士,在校内招募了41名平均年龄22岁的心理系学生(其中女性33人)。在为期14天的追踪随访中发现,一天中时不时就笑一笑,比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力、改善情绪。 ■ 据《中国妇女报》

腹型肥胖很难减肥? 别慌,学会这3招快速减腹部!



如今肥胖的人数呈现出不断上升的趋势,尤其是腹型肥胖,这种肥胖还被称为啤酒肚。之所以出现腹型肥胖,主要还是因为腹部上有堆积过多脂肪造成的,或者是由于家庭遗传基因引起,也有可能是生活方式不合理等造成,比如睡眠不足、缺少运动等。 ■ 据《家庭医生》

那么出现腹型肥胖后怎么办?

1. 饮食多样化

在减肥的过程中饮食占据很重要的位置,每天三餐应该要有规律性的进食,在两餐之间不要摄入其它的零食和食物,因为每次吃东西后,都会让血糖上升,导致身体内的胰岛素释放,促进更多的脂肪,导致脂肪无法更好分解,从而引起肥胖。其次还要控制好肉类的摄入,一般都是以鸡胸肉或者牛肉等为主。确保每天补充足够的新鲜蔬果,给身体内补充足够的维生素和钾离子,帮助身体更好燃烧脂肪。避免摄入过多的糖类、精制碳水化合物,比如葡萄糖、麦芽糖等。

2. 坚持有氧运动

当拥有了良好的饮食习惯之后,此时就能根据自身的情况适当做一些运动。如果是年轻的腹型肥胖人员,建议稍微做一些高强度燃烧脂肪的运动,对于年龄稍微大一点的,可以选择做有氧运动,比如游泳、骑车等,通过这些方式都能让腹部上面的脂肪快速燃烧,从而达到减肥的效果。

3. 保持充足的睡眠

如果长时间睡眠处于不足的情况下,很容易让内分泌紊乱,导致身体内的胰岛素分泌上升,更加容易让身体内堆积过多的脂肪,因此每天至少需要保持8个小时以上的睡眠时间。通过研究发现,如果睡眠不够,新陈代谢的速度会下降,并不利于减肥,甚至还会起到反效果。建议每天晚上11点前入睡,保持充足的睡眠,提升新陈代谢的速度。

如果想要快速改善腹型肥胖,在日常生活中还需要注意不能多吃外卖。因为外卖的食物里面,大部分都会添加过多的糖和味精等,这些对脂肪燃烧会造成影响。因此尽量自己在家制作,减少到外面用餐的次数。

S 释疑 手脚冰凉不用管?

很多人都有手脚冰凉的问题,手脚冰凉本身不是病,但如果一年四季都如此,那就要考虑疾病存在的可能,及时就医。

一般来说,手脚冰凉的现象常见于以下几类人。体重较轻、体型较瘦的人;贫血的人;阳虚者;气血不足的人。

改善手脚冰凉,要避免寒凉之食和思虑过度,最重要的是“吃饱穿暖多运动,捂手脚晒太阳”。

吃饱:进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

穿暖:冬季出门做好保暖措施,尤其是戴好围巾、帽子。

多运动:坚持规律运动可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

捂手脚:白天出门做好手部保暖,最好戴上手套;睡前泡脚可促进末梢血液循环,别忘了泡脚后要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳:来点阳光补充维生素D,暖和又健康。

如果做到以上这些,手脚还是一直冰凉,建议就医,排除疾病的可能性。 ■ 据《北京日报》

Y 养生

调养脾胃需养成良好饮食习惯



胃病讲究“三分治,七分养”,日常饮食搭配合理必不可少。只要养成良好的饮食习惯,结合体质,寻常食物也能养出好脾胃。

1. 一天三餐定时定量。养胃首先要从调整生活作息做起,三餐不定时可能加重胃痛、胃胀、反酸等不适。胃病患者尤应注意,三餐要定时。为了胃部健康,晚睡早起、常吃夜宵这种习惯应该改掉。

2. 主食配菜合理搭配。米面谷类比肉菜水果易消化吸收,应以米面谷类为主食,肉菜水果等为辅。若本末倒置,则可能损伤脾胃。胃病患者应以精细米面为主食,因为精细米面比粗粮更易消化。

3. 饮食松软清淡为宜。生冷辛辣的食物会刺激胃黏膜,松软食物则更容易消化,可以减轻胃的负担。胃病患者应戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等。

4. 顺应季节调养脾胃。“不时不食”出自《论语》,意思是吃东西要应时令、按季节,到什么时候吃什么东西,这与中医学天人合一的思想相契合。比如,适合冬日养胃的食材有白萝卜、菠菜等。

5. 结合体质个性食疗。胃病患者多见脾气虚、脾胃虚寒、胃阴不足等证,不同的患者需结合个人体质进行食疗。脾气虚者常见胃脘部不适、疲倦、乏力等症状,可选用人参、党参、黄芪、山药、芡实等健脾益气的药材做药膳。胃阴不足者常见胃部隐痛、灼热感、口干、舌红少苔等症状,适宜选用沙参、麦冬、石斛、玉竹及太子参等益气养阴的药物做药膳。 ■ 据《人民日报》

Q 前沿

流行饮料使肠癌风险“加倍”



最近发表在《肠道》杂志上的一项研究揭示了含糖饮料与肠癌风险之间的联系。这项研究表明,成年人每天饮用两份及以上含糖饮料,会使50岁之前患肠癌的风险“加倍”——至少在女性中如此。

这项研究对95464名参与者进行了24年的监测,将饮食习惯、肠癌家族史和生活方式都纳入考虑因素。

多年来的研究发现,109名女性在50岁之前患上了肠癌,而成年人摄入更多含糖饮料被认为会增加肠癌风险。与每周喝少于一份含糖饮料的女性相比,每天喝两份及以上含糖饮料的女性患肠癌的概率被认为会增加一倍。 ■ 据《参考消息》