



X 新说

“一起跳操”比“独自锻炼”有效

广场舞之类的“组团”运动之所以大受青睐，与人们在运动中产生和培养更多的归属感密切相关。加拿大一项最新研究发现，在锻炼健身方面，组团锻炼比独自锻炼更能持之以恒。

研究人员分析，多项研究结果证实，对“我们”（运动团体）产生认同感、归属感可显著提升生活满意度、增强团队凝聚力、成员相互支持力、增强锻炼信心和毅力。

团体锻炼之所以有诸多好处，重要原因之一，是，与独自锻炼相比，团体锻炼可让锻炼者感觉更有信心、锻炼任务挑战性更小、锻炼更多更持久。

■ 据《生命时报》

多吃芹菜，有助抵御污染



空气污染是一个全球性健康问题，每年造成400多万人死亡。近日，美国特拉华大学的科学家们研究发现，多吃伞形科蔬菜（芹菜、胡萝卜、防风草、欧芹）有助减轻汽车尾气、香烟烟雾等空气污染对健康造成的负面影响。这项研究发表在《营养生物化学》杂志上。研究人员通过实验计算，建议成年人每天吃300克左右的胡萝卜和芹菜。研究人员还表示，蔬果之所以对健康有益，是因为营养全面，所以比单独吃营养补充剂更有效。

■ 据《生命时报》

Y 养生

做主食，加点奶



除了喝奶之外，把奶融入日常烹饪当中也是确保奶摄入量充足的一种办法，比如用牛奶做主食。

1.牛奶燕麦粥。准备250克牛奶和50克即食燕麦片，然后用热牛奶冲泡即食燕麦片即可。

2.鲜奶小米面馒头。小米面和白面可以按照2:1的比例，加入1%的酵母粉，再加入50%的牛奶，一起和成面团，饧发30分钟后揉匀，手搓或者刀切成馒头后，上屉进行二次饧发，然后盖上锅盖蒸20分钟，鲜奶小米面馒头就做好了。

3.牛奶发糕。面粉加入牛奶和酵母调成稠糊状，饧发好之后倒进蒸屉的屉布上，上面撒点蔓越莓干或葡萄干，蒸20分钟，关火5分钟后即成。

4.奶香坚果全麦饼。准备全麦面粉250克、坚果碎25克、蔓越莓25克、脱脂奶120克、马苏里拉奶酪丝20克、酵母3克、菜籽油10克。先把面粉加酵母粉、奶和成面团，放蔓越莓干和坚果碎揉匀饧发。然后把面团揪成50克左右面剂子，按成半厘米厚的圆饼。每两片面饼中间包裹上5克奶酪丝，再把边缘捏成花褶。饼铛刷油，把饼烙成两面金黄色即成。

■ 据《保健时报》

这3个原因会诱发蛀牙 你一定要注意!



蛀牙是一种常见的牙科疾病，一旦出现了蛀牙，不仅会大大降低人的外在形象，而且还会对正常饮食造成一定的不利影响。生活中有不少原因都会诱发蛀牙的产生，建议大家要多多了解，并且要及时做好预防工作，这样才能更好地保护口腔健康。

■ 据家庭医生在线

哪些原因会诱发蛀牙?

1. 经常吃糖

生活中有不少人喜欢吃糖，适量吃糖，对牙齿的危害比较小，而且还能起到愉悦心情的作用，但是经常吃糖就会导致口腔中的链球菌大量增加，会让牙面的菌斑增多，长期下来就会导致蛀牙的产生。

2. 不注重刷牙

想要保护口腔卫生，刷牙是一个很重要的因素。然而生活中有很多人因为太忙而忽略了刷牙，口腔在这样的情况下会残留大量细菌，这些细菌发酵就会导致牙齿被腐蚀、软化、脱钙。牙齿在慢慢脱钙之后，就会形成蛀牙。

3. 免疫力太低

身体的免疫力决定着我们是否容易患上疾病，如果免疫力太低，那么就会导致疾病，其中就包括口腔疾病。

如何预防蛀牙?

1. 少吃糖

想要避免蛀牙的出现，平常就要少吃糖，也要远离一些高糖食物。如果实在想吃糖也要控制住摄入量，这样就能够避免给身体造成负担，也能预防蛀牙的出现。

2. 好好刷牙

不管是大人还是小孩，平常都应该好好刷牙，刷牙能够清除粘附在牙齿表面的牙菌斑，能够避免口腔内细菌太多而引起的感染。所以建议大家平常在早晨起床后和晚上睡觉之前都要刷牙，并且要选择适合自己口腔状况的牙膏。在刷牙的时候要保证每一颗牙齿都被刷到，以避免食物残留。

3. 饭后漱口

很多人不注重饭后漱口，这样就会让大量的食物残渣残留在口腔之内，进而引起口腔疾病。为了防止这种状况，建议大家平常要养成饭后漱口的好习惯。

4. 多吃蔬果

蔬果中含有丰富的营养成分，其中含有的维生素能够起到杀菌的作用，有利于牙齿健康，也能更好地帮助牙齿预防疾病。

生活中不少因素都会引起蛀牙的产生，所以建议大家要多多注意。另外大家平常千万不要忽视口腔卫生，口腔卫生对于身体健康来说也是极其重要的。只有拥有了良好的口腔卫生，才能让身体的各个器官吸收到足够的营养物质。

常识 握拳动作可增强肌力

握拳可以提高握力：翘起手腕，五指向前，掌心向下，然后从前向后旋转手腕，并顺势握拳。握拳有两个动作要点：一是旋转手腕，二是中指点按劳宫穴。可以边走路边练习握拳，注意先运腕，然后握拳点按劳宫穴3~4秒钟，重复动作。

■ 据《医药养生保健报》

M 美味

海味节瓜煲猪蹄

民间认为节瓜能去燥清热，且食味清淡，多与蚝豉、章鱼、珧柱、沙虫干等海味共烹。章鱼味道浓烈霸道，珧柱、蚝豉鲜味带甘，沙虫干清淡带鲜，可随个人喜好搭配。今日分享一道海味节瓜煲猪蹄。

材料：海味(水发后)50克，节瓜1条，猪蹄半只，白胡椒10颗，陈皮1/3片，姜40克，适量盐。

做法：节瓜原条切3厘米段状飞水备用；猪蹄半只原件飞水，放入压力煲加白胡椒、姜和适量水压半小时取出备用。

另起锅，把猪蹄、海味、节瓜、陈皮放入，小火煮一小时至食材软烂，加盐调味即成。

■ 据《广州日报》

菊苣薏米煲玉米



主要功效：清热利湿。

推荐理由：父亲节汤水，适合高尿酸血症人群。

材料：菊苣(干)10g、生薏米30g、玉米1~2根带须(1人份)。

烹调方法：

玉米剥去外皮，保留玉米须，洗净，切段。煲内加入菊苣、薏米、玉米段、玉米须，加水2000ml，大火煮沸后改文火煎煮30~45分钟，加少量食盐调味即可。

这汤里没有加肉，如果嫌太寡淡想加点肉的话，可备瘦肉50g。洗净、切薄片、浸泡后沥干水分，锅内加水适量，瘦肉片加入煮片刻，捞起备用。待上述材料煲约30~45分钟后，把肉片加入，大火稍煮片刻，加食盐调味即可。

■ 据《广州日报》

T 提醒

雨天膝盖疼，当心关节炎

每到雨天、换季，不少人膝盖就疼。其实这是骨关节炎的表现。

骨关节炎是中老年人最常见的慢性关节疾病之一，易发部位为膝、髋、脊柱及远指间关节，常有以下表现：

1. 关节疼痛。骨关节炎最常见的表现是关节疼痛，初期疼痛轻微，逐渐加重，上下楼梯或下蹲起立时疼痛加重。关节疼痛还与天气变化相关。

2. 晨僵。骨关节炎会出现短暂的晨僵，也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感，通常持续几分钟到十几分钟。

3. 关节肿大。关节肿大常见于指间关节的骨关节炎，而晚期的膝关节骨关节炎也会出现关节肿大，与关节内骨赘(骨刺)生成、软组织肿胀及关节积液有关。

4. 骨擦音。部分骨关节炎患者还会出现骨擦音，常见于膝关节，也就是关节活动时感觉有两块骨头在一起摩擦，晚期骨关节炎较常见。

5. 关节活动受限。骨关节炎患者患病关节在中晚期会出现一定程度的活动受限。

中老年人如出现以上情况，需及时到医院就诊。

■ 据《老年日报》