

“马”味养生年货清单供您参考

随着春节的脚步越来越近,购买年货的人越来越忙活。马年有什么与“马”字有关的健康养生年货吗?

马鲛鱼

马年吃马鲛鱼,不但营养丰富,且口感也不错,特别是其尾巴部分,有“鲳鱼嘴,马鲛尾”的美誉。马鲛鱼刺少、肉多,且肉质软糯鲜爽。马鲛鱼蛋白质含量高,几乎含有人体必需氨基酸,易吸收,适合健身人群或需补充营养的人群。其脂肪含量较低,约5%~10%,且以Omega-3不饱和脂肪酸为主,尤其是DHA和EPA,有助于降低胆固醇,改善心脑血管健康。

马兰头

由于过年期间可能面临雨雪天气,菜价也面临上涨,不少人会在年前囤积一些蔬菜,马兰头便是其中之一。马兰头性味甘、平、微寒,含丰富的维生素,其维A、维C含量超过很多水果。其有清热解毒、止血、散结消肿作用,对于冬季因为室内空调燥热容易出现流鼻血、咽喉炎、扁桃体炎等症状的人来说是不错的食疗佳品。

马奶酒

想买保健酒又觉得价格较贵,那就选马奶酒吧。马奶酒性温,有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效,是“蒙古八珍”之一。发酵酿造马奶酒的酒精度数一般不高于18度,比较适合聚餐饮用。

马蹄汁

过年聚餐,饮料少不了。如果大量饮用碳酸

饮料、奶茶,容易带来很多健康问题。相对而言,马蹄汁是健康的优选。马蹄即荸荠,其富含磷元素,可以促进体内糖、脂肪、蛋白质的代谢。中医认为,荸荠味甘、性寒,有清热、化痰、消积之功用,还可开胃下食、温中益气。但荸荠甘寒性滑,不易消化,如果一次生食过多,容易腹胀。所以,脾胃虚寒、消化功能较差者以及小儿、老人不宜多食。另外,荸荠未经洗净,生食易感染姜片虫病。因此,鲜榨煮食的荸荠汁是食用荸荠的最好方式。

马齿苋饺子

春节吃饺子,不妨来一盘药食同源的马齿苋饺子。马齿苋饺子是以新鲜或干制马齿苋为馅料,切碎后与猪肉末或鸡蛋混合调味而成。马齿苋味酸性寒,有降脂、解毒、消炎、利尿、消肿等食疗功效。马齿苋含有丰富的不饱和脂肪酸,且是以 α -亚麻酸为主,是人体健康的必需脂肪酸。但马齿苋性偏寒凉,脾胃虚寒、肠滑作泄者和孕妇慎用。此外,马齿苋中的草酸较多,可以通过焯水的方式来减少其草酸含量。

马蹄酥

传统糕点之所以受欢迎,是因为这些食物让人有怀旧的感觉。马年的糕点自是少不了马蹄酥。马蹄酥以面粉、糖油为主料,搭配红豆沙、核桃仁、松子、芝麻等辅料制成,具有酥香松软、味甜油润的特点。

据《辽宁老年报》



守护夕阳



有些活儿别跟老人抢

看到老人动手干活,不少子女会自然地“上前接管”,认为这是尽孝、是体贴,可以让老人少受累、多享清福。但有些老人并不领情,常用“你别管”“我自己来”回应,有时甚至因此引发不快。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟在接受采访时表示,对很多老人而言,干活是“我还可以”的证明,是维持自我价值感和独立感的重要方式。当家人对所有事情大包大揽,传递出的不仅是关心,还有“你做不到”的信号。

李娟表示,能够参与日常决策、完成力所能及任务的老人,在生活满意度、认知功能等方面往往表现更好。从生理层面看,很多看似琐碎的小事,本身就具有“隐性训练”的功能,比如上下楼扔垃圾、步行到菜场买菜,有助维持下肢力量和平衡能力;记账、用手机缴费,能锻炼记忆力和注意力。如果这些事情被过早、过度地接手,老人从经常动手动脑变为什么都不用做,身体机能可能加速下滑。从心理层面看,老人完成日常事务,有助于建立秩序感,还能通过为家人服务,让自己觉得被需要,对维持自尊和自我认同具有积极意义。

在互动方式上,子女应从“抢着做”转向“在旁兜底”。看到老人准备干活时,先询问“需要我帮一把吗”,而不是立刻接管;可以用“你负责这个,我负责那个”的分工形式,保留老人的参与空间。对于使用手机、线上办理业务等事情,家人可以先让老人自己尝试,在旁边提醒关键步骤,遇到困难再协助。

老人与家人沟通时也要讲究方式。如果只用“你别管”“我没那么老”来回应,家人可能难以理解背后的真实需求。李娟建议,老人可以在表达中增加一些具体信息,让家人明白“希望自己做”与“拒绝帮助”之间的区别。比如,老人可以主动提出:“拖地有点累,这个交给你们,我来收拾衣柜、擦桌子”“买菜我还能去,重的你们帮我拎”;使用手机、办理业务时,可以说“你先在旁边看着,有问题我再问你”。这种方式既保留了自己能做的部分,又能让家人放心。同时,适当说明自己的心理顾虑也有助减少误解。例如:“如果什么事都不让我做,我会觉得自己没用了,所以有些事我宁愿慢一点,也要试一试”。李娟表示,在不少家庭中,子女听到这样的表述后,更容易调整照护方式,从“全包式代办”转向“有边界的支持”。

据《生命时报》



养生妙方

8点吃早餐错了?

提醒:过了60岁以后,早餐要尽量做到这3点

“早餐要吃好”是从小听到大的养生口诀,但对于过了60岁的中老年人来说,“什么时候吃”“吃什么”“怎么吃”远比“吃不吃”更关键。身边不少长辈习惯早上8点甚至更晚才吃早餐,觉得退休后时间充裕,不用赶时间。但医学研究发现,中老年人的肠胃功能、血糖调节能力已不如年轻时,早餐时间和饮食结构的不当,可能悄悄影响健康。

其实,8点吃早餐本身没有绝对的“对错”,但超过60岁后,身体对早餐的“需求阈值”发生了变化:经过一夜的睡眠,身体处于空腹状态,血糖水平偏低,肠胃蠕动减慢,若早餐吃得过晚,可能导致低血糖、肠胃负担加重,甚至影响午餐的食欲和消化。真正核心的,是在合适的时间里,做到以下3个原则,让早餐成为健康的“加油站”,而非“负担源”。

时间不超7点半,给肠胃留足“启动时间”

中老年人的肠胃黏膜逐渐变薄,消化液分泌减少,经过8~10小时的空腹,肠胃需要“温和唤醒”,而非“拖延刺激”。建议早餐时间控制在6:30~7:30之间,此时身体新陈代谢开始加速,血糖处于较低水平,及时进食能快速补充能量,避免因低血糖出现头晕、乏力等不适。

实用建议:不用刻意早起硬凑时间,可根据睡眠时长调整(比如晚上10点睡,早上6:30起,休息8.5小时后进食刚好)。如果早上实在没胃口,可先喝一杯温白开水或小米粥清汤,唤醒肠胃后再吃正餐。

营养“三足鼎立”,拒绝单一或过油

中老年人早餐需兼顾“碳水+蛋白+膳食纤维”,三者缺一不可,同时要避开高油、高糖、高盐的食物(比如油条、甜面包、咸菜)。

碳水化合物:选“粗”不选“精”:用全麦面包、燕麦片、玉米、红薯等代替白粥、白面包,升糖慢,饱腹感强,还能补充膳食纤维,预防便秘。

蛋白质:足量且易消化:每天早餐需摄入15~20g蛋白质(约1个鸡蛋+200ml牛奶/豆浆+1小把坚果),鸡蛋是优质蛋白来源,建议水煮或蒸制;牛奶若乳糖不耐受,可换成无糖酸奶或豆浆。

膳食纤维:少量搭配:加一份清淡的蔬菜(比如凉拌黄瓜、小番茄)或1勺凉拌海带丝,补充维生素和膳食纤维,还能增加饱腹感,避免吃多。

错误示例:只喝白粥配咸菜(缺蛋白和膳食纤维,营养单一);吃油条+甜豆浆+油炸糕(高油高糖,加重肠胃和血管负担)。

进食“慢嚼细咽”,控制分量不贪多

中老年人咀嚼功能和消化能力下降,早餐切忌狼吞虎咽,也别因为“早餐要吃好”就过量进食。建议每口食物咀嚼15~20次,用餐时间控制在15~20分钟,吃到“七分饱”即可(感觉不饿但还能再吃两口的状态)。过量进食会加重肠胃负担,导致腹胀、反酸;吃得太快则容易呛咳(尤其有吞咽功能减弱的长辈),还可能因未充分咀嚼导致消化不良。

提醒:这2类早餐,60岁后尽量少碰

生冷寒凉的早餐:比如冰牛奶、凉拌菜、刚从冰箱拿出来的面包,会刺激肠胃血管收缩,影响消化,还可能诱发腹痛、腹泻。

过于滋补的早餐:比如人参粥、鹿茸汤等,中老年人身体机能下降,过量滋补可能导致上火、血压升高,日常早餐以“清淡均衡”为主即可,无需刻意进补。

据养生中国