

近期节日多 健康饮食不发胖

□高世博 卢祎舟

肥胖是非传染性疾病发病的重要危险因素,已经成为威胁人类健康的第一杀手。为了使群众在节日里健康饮食,不会轻易肥胖,郑州市疾病预防控制中心理化检验科科长葛少林建议群众采取以下几个小妙招。

第一招:餐前选择一种水果
当外出就餐或家庭聚餐时,气氛热闹,菜式颇多,总会让人在说笑中吃很多东西,等聚餐结束后才发现自己吃多了。如果餐前选择一个清脆爽甜的大苹果或一个甜软适口的木瓜,不留那么多位置给高脂肪、高热量的食物,不仅可以帮助分解吃入的油脂和脂肪,同时能帮助你抑制食欲,避免吃多。这个方法既简单又有效,屡试不爽。

第二招:先喝一点儿淡汤
通常情况下,就餐前会有一种汤品,即便是没有也可以点一种蔬菜汤,先将胃部填充一下,提前补充一点儿蔬菜,同时具有养胃作用。对喝酒的人士来说,此方法可减少酒精对胃黏膜的刺激与伤害,当然还是要少饮酒,最多一瓶啤酒,可以适当选择一点儿红酒。

第三招:主吃一种少油或凉拌的蔬菜
搭配菜式、选择菜式的方法往往令人眼花缭乱,那么就选择一种少油的蔬菜,或者是凉拌、焯拌

的菜式,比如白灼菜式、蒜蓉凉拌菜。这样一来,热量减少一大半,营养素也保留了,可谓一举两得。对此,葛少林特别推荐绿叶菜和十字花科的蔬菜。

第四招:聪明合理地选择肉类
肉类,吃还是不吃?吃了热量太高,不吃又很诱人。在选择肉类方面,同样的肉类不同的做法,热量会相差 1 倍。因此,可以尽量选择油脂小、热量小的肉类。首先,如果是在家吃饭,可以提前煮熟一些肉类。炖煮 1 个小时以上的肉, 可以去除大量的脂肪,肉也好吃,香而不腻,炒菜时拿出来切一点儿,煮肉的汤可以加一点儿小白菜等叶菜来煮汤。其次,你还可以选择不粘锅不加油煎肉,千万不要选择油炸的方式。最后,在选择肉的种类时,尽量选择鱼虾类,其次是去皮的鸡鸭肉,或者是瘦牛肉,鱼很适合清蒸。

第五招:饮品选择茶饮或白开水
饮料在聚餐时可可是少不了的,但是无论是果汁饮品还是碳酸饮品亦或是茶饮都含有不少糖分,而且对健康没有任何作用。因此,我们不妨换成自泡的茶饮,或者是煮一点儿大麦茶,可以帮助刮油解腻,还可以促进脂肪的分解。如果外出就餐,觉得外面的茶太差的话,你可以选择速溶的茶珍,如帝泊洱即溶茶珍。

第六招:主食放弃油脂或用薯类代替
主食一定不要选择带有油脂的,如一些

炒饭、南瓜饼、精致的点心;可以选择米饭、杂粮饭,或者是杂粮馒头、玉米面馒头等。如果换成薯类更好, 不仅热量低, 营养丰富,含纤维也多,如红薯、山药、芋头、紫薯等。值得提醒的是,主食不要选择拔丝或油炸的。

第七招:在家饮食清淡侧重油解腻
外出就餐的次数增多,那么跟家人在家吃饭时,食物一定要清淡,多增加一点儿粗粮和蔬菜,以及清蒸的鱼和水煮的虾等。另外,晚餐是重点,最好放弃油脂,只选择粥品、一些焯拌的蔬菜和一些水果。

第八招:选择一些可以消耗体力的娱乐活动
除了吃喝,就是玩乐了,这是节日期间必须有的安排。在玩乐方面,大家可以选择消耗体力的。年轻人可以选择去蹦迪,哪怕去唱歌时也可以随意跳一会儿。另外, 可以多逛逛街,一边购物一边增加运动量。喜欢运动的朋友,可以约上几个朋友去打羽毛球。如果是一个人,可以去健身房快走 1 个小时,帮助增加代谢,加大消耗。



孩子频繁眨眼 原是沙眼作怪

本报记者 乔当归 通讯员 李霞

近来,6 岁的小宝总是频繁而用力地眨眼睛。小宝的妈妈看小宝的眼睛不红不肿,就批评他有坏毛病,有时看得心烦了还要朝儿子拍两巴掌。但是,小宝还是不停地眨眼,有时还揉眼睛,妈妈遂带着小宝到医院找医生看。

医生检查后发现,小宝的双眼视力正常,但上眼睑结膜表面粗糙不平,有许多大小不一的滤泡增生,诊断为沙眼。原来,小宝的外婆有沙眼。小宝住在外婆家,外婆每天洗完脸就顺势用自己的毛巾给小宝擦脸。放学回家后,小宝还是用外婆的毛巾擦手、擦脸,结果就染上了沙眼。

南阳市眼科医院儿科门诊主任医师刘小林告诉记者,沙眼是由沙眼衣原体引起的一种常见眼病。沙眼衣原体广泛地存在于空气、风尘、皮肤及患者的分泌物中,任何与沙眼患者分泌物接触的情况都可造成感染。沙眼是一种可致盲性眼病,但是因沙眼的自觉症状不明显,特别是沙眼早期,只有眼部发痒、有轻微异物感、频繁眨眼、晨起时会有些分泌物的不适症状,常常容易被人们忽视。如果孩子患了沙眼,不及时治疗,任凭病情发展,孩子的角膜上缘就会生出整排细小的新生血管,侵入到角膜浅层,出现角膜血管翳,导致视物模糊。如果经过一年以上的病情演变,会造成视力明显下降。

因此,孩子一旦患上沙眼,应该及时去看医生。另外,孩子和大人的脸盆、毛巾要分开使用;毛巾、手帕要经常洗晒,不要用脏手擦眼睛;外出游玩时尽量用流动的水洗脸;在幼儿园和学校,不要和别人共用手帕等;一旦发现孩子揉眼、眨眼等,就要带孩子去看眼科医生;如果发现孩子患了沙眼,要及时治疗,定期复查;让孩子进行适当的体育锻炼,合理补充营养,增强身体的抵抗力,减少患病的机会。

追求美丽动人 切莫冻了自己

——冬季警惕特发性关节痛综合征

河南省中医院 杜旭召

小李是某高校公认的美女老师,身材、气质俱佳,从大学没毕业就喜欢穿靴子和丝袜,无论寒暑春秋。今年入冬以来,小李的双膝关节出现不明原因的疼痛,前天出去逛街后双膝关节疼痛加重并伴有腰部疼痛症状。小李来到医院,检查后,未见明显异常,医生诊断为特发性关节痛综合征。那么,什么是特发性关节痛综合征?如何判断患有此病?如何预防此病呢?

特发性关节痛综合征是原因未明,以风、寒、湿环境因素及体力负荷为主要危险因素,以膝、腰椎等多关节疼痛为主要临床表现,体格检查及实验室检查无异常所见的一种良性风湿性综合征,亦称为风湿痛症、良性关节痛,或不明原因的关节痛。该病属于中医寒痹、痛痹的范畴。

如果出現持续两个月以上、两个以上关节疼痛,客观检查无异常发现者:一、反复两个以上关节痛,以负荷重的膝、腰椎关节最为常见,其次为踝、肩、肘、髋关节。关节虽痛但无红肿、无畸形。二、1 年内关节疼痛持续两个月以上,或持续两年关节疼痛发作,每年持续 1 个月以上。三、寒冷、潮湿可使关节痛发生或加重。四、实验室检查血沉、抗“O”、类风湿因子、C-反应蛋白、抗核抗体等多无异常。五、疼痛关节 X 射线摄片正常,少数可有轻度骨质增生。符合以上者可考虑特发性关节痛综合征。

一旦患有该病,应给予疼痛关节局部保温、理疗、针灸、按摩等治疗,有助于迅速恢复,若仍无效而症状较重者,可服用非甾体抗炎药或温经散寒止痛中药治疗。预防该病要做到注意保暖、适时加衣,切莫只为美丽动人而冻了自己。



我有妙招

解酒 8 妙招

河南省精神卫生中心 张水山 职晓燕

年关将近,年味渐浓,无论是与家人团聚,还是走亲访友、招待客人,可能都少不了酒。亲朋好友欢聚一堂,难免喝多,看看这里的 8 个解酒妙招吧。

- 一、生吃几个西红柿。
- 二、将大白菜帮洗净,切成细丝,加些食醋、白糖,拌匀后腌渍 10 分钟后食用,清凉、酸甜又解酒。
- 三、取葛花 8 克或葛根 10 克炖服,或取高良姜 3~5 克炖服,可以起到止呕作用。
- 四、服用白米粥。白粥熬煮的时间可稍长,以防胃损伤。
- 五、喝大量的白开水,或用酿造的陈醋 25~50 毫升,冲大量开水饮用。
- 六、饮用柠檬汁较简便。西瓜、苹果、雪梨、甘蔗等亦可,如榨汁不方便亦可食用果肉。没有水果的话,用蔬菜也可以,生芹菜汁、生萝卜汁、生梨汁、生藕汁都是很好的解酒小偏方。
- 七、饮牛奶。牛奶与酒混合,可使蛋白质凝固,缓解胃对酒精的吸收,并有保护胃黏膜的作用。
- 八、豆类解酒。用绿豆、红小豆、黑豆各 50 克,加甘草 15 克,煮烂,服下,能提神解酒,缓解酒精中毒症状。

寒冬戴个帽

山东省烟台市 贺军成

俗话说:“寒冬戴顶帽,保暖身体好。”在寒冷的冬天里,人们往往身上穿得多,却忽略了头部的保暖。

冷天不戴帽子会破坏人体的热量平衡。实验结果表明,不戴帽子又不常运动的人,当外界气温在 5 摄氏度时会从头部散失人体总热量的 1/3;在 0 摄氏度时会散失总热量的 1/2;在 0 摄氏度以下时可散失总热量的 3/4。这些数据充分显示,头部保暖与全身保暖有着非常密切的关系。如果不采取保暖措施,气温越低,从头部散发的热量也就越大。

在严冬,如果外出时不戴帽子,部分热量就会迅速从头部散发出去,这样就易受风寒侵袭而患感冒,甚至引发其他疾病。由此看来,冬天防寒最好是戴帽子,特别是在外出时。这对于抵抗力弱的儿童和老年人来说尤为重要。在帽子的选择上,最好选择透气性和保暖性好的棉帽和皮帽,帽子的规格应以戴上后既能包住前额又能护住耳朵为好。

3 招喝牛奶

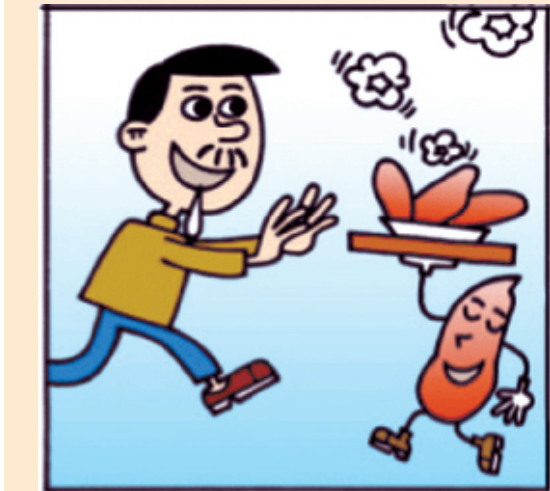
牛奶需要每天喝,更要“妙”喝。

搭配主食细细嚼 不搭配主食,牛奶在胃里停留时间很短,营养物质根本来不及消化、吸收就被排到了大肠,无形中造成了浪费。喝奶前最好先吃一点儿东西或边吃食物边饮用,最理想的是牛奶和苏打饼干或者面包一起在嘴里细细咀嚼,小口咽下。

隔袋加温就可以 很多人喜欢把牛奶煮沸再喝,其实,煮的时间越长,牛奶中所含的维生素、蛋白质等营养成分损失就越大。家里购买的鲜奶都是经过消毒或者杀菌的,可直接饮用而不需要再次加热、煮沸。要是喜欢喝热奶,可以采取隔盒(隔瓶)加温的方法,温热就可以喝了。

奶酪是个替代品 绝大部分人其实还没有养成摄入牛奶制品的习惯,出差在外,或者对鲜奶不耐受的人,不妨吃两片干奶酪。(刘秀)

养生漫画



↑ 新年莫忘食红薯,通便防癌有良效。王晓东/画

↓ 菠菜含铁补血好,预防贫血抗衰老。王晓东/画



健康餐桌

5 种给自己“下毒”的吃法

生豆浆 如果豆浆未煮熟时就食用,可引起食物中毒。特别是将豆浆加热至 80 摄氏度左右时,皂素受热膨胀,泡沫上浮,形成“假沸”现象,其实此时存在于豆浆中的皂素等有毒害成分并没有完全破坏,如果饮用这种豆浆会引起中毒。通常在食用 0.5~1 小时后即可发病,主要出现胃肠炎症状。为了预防饮用生豆浆中毒,在煮豆浆时,出现“假沸”后还应继续加热至 100 摄氏度。煮熟的豆浆没有泡沫。

新鲜木耳 鲜木耳中含有一种叫类光感物质,它对光线敏感,食用后经太阳照射,可引起日光性皮炎,个别严重的还会因咽喉水肿而发生呼吸困难。因此,最好不要食用鲜木耳。

发芽马铃薯 马铃薯是家庭餐桌上经常食用的蔬菜之一,但它含有毒成分茄碱(马铃薯毒素、龙葵苷)。马铃薯全株都含有这种毒素,不过,各部位的含量不同。成熟马铃薯含量较少,一般不会引起中毒,而马铃薯的芽、花、叶及块茎的外层皮中却含有较高的茄碱,马铃薯嫩芽部位的毒素甚至比肉质部分高几十倍至几百倍。未成熟的绿色的马铃薯或因贮存不当而出现黑斑的马铃薯块茎中,都含有

极高的毒性物质。为了防止马铃薯中毒,我们可将马铃薯贮藏于干燥阴凉的地方,防止其发芽。如果发现马铃薯发芽或皮肉呈黑绿色时,最好不要食用。



十字花科类蔬菜 十字花科类蔬菜包括油菜、芥菜、萝卜等,这类蔬菜大多含有芥子油苷,这种芥子油苷是一种可阻止人体生长发育和致甲状腺肿的毒素。不同的蔬菜,或同一种蔬菜的不同部位,芥子油苷含量差别也很大,如果处理不好,可能会使人们出现甲状腺肿大、代谢紊乱,出现中毒症状,甚至死亡。那么,怎样处理这类蔬菜呢?在烹制此类蔬菜时,可用沸水先焯一下再食用。

蓝紫色的紫菜 紫菜水发后若呈蓝紫色,则说明紫菜在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。这些毒素蒸煮也不能解毒,不可食用。

少私 清静 寡欲 乐观——庄子的养生思想

邓州市中医院 唐祖宣

庄子,名庄周,是我国战国时期杰出的哲学家,84 岁寿终,可以说是古代的老寿星。

庄子主张一切顺其自然。他的人生态度,可以用 8 个字概括,即少私、清静、寡欲、乐观。他生活艰辛,“衣大布而补之”,有时借米糊口。但是对这些他都抱无所谓的态度。

少私 庄子认为私心是百病之根。一个人只有心底无私,才能胸怀大志,不计较个人的功名利禄,才会知足常乐,坦荡乐观。庄子说:“平易恬淡则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”

清静 庄子认为忘我、无欲是保持平静心态的基础,也是身心健康的前

提。只有做到气定神闲、无欲无求、养护好精神,才能保持身体健康,无疾病。现代医学研究认为,如果一个人终日内心惶惶就会引起内分泌失调,造成免疫力下降,必然会百病丛生。

寡欲 庄子在《庄子·天地》里指出人的五种欲望的“失性”后果:“一曰五色乱目,使目不明;二曰五声乱耳,使耳不聪;三曰五味熏鼻,困扰中颡;四曰五味浊口,使口厉爽;五曰趣舍滑心,使性飞扬。此五者皆生之害也。”他认为人的视觉、听觉、嗅觉、味觉和思想,都存在欲望,对这些欲望应该顺其自然,满足其要求。同时,应把握好尺度,决不能放纵。因为任何事物都是相对的,把握不

好尺度就容易滑向另一极端。如果放纵自己的欲望,就会出现“失性”的行为,招致祸端或酿成疾病。因此,只有节制嗜欲才有助于健体强身。

乐观 庄子认为,人生在世要乐观豁达。他曾形象地比喻说,水泽里的野鹤,十步一啄,百步一饮,逍遥自得,情绪乐观,因之得以保生。而笼中的鸟儿,郁郁寡欢,意志消沉,羽毛憔悴,低头不鸣,因之难以全生。

庄子对人生态度的 8 个字,高度概括了他的养生思想。调神摄生的首要思想是静养,而静养的关键是养心。心静则神清,心定则神凝,心神清明,就会使人体气血充盈而身健体康。

高血压十怕歌

- 一怕性子急,冲动发脾气。
- 二怕有苦衷,心情受压抑。
- 三怕事忙乱,烦恼多难题。
- 四怕灾祸至,精神强刺激。
- 五怕贪酒肉,体胖脉胶细。
- 六怕久失眠,熬夜不节欲。
- 七怕忙工作,费脑又出力。
- 八怕烈日晒,风寒皆躲避。
- 九怕大便干,用力腹压急。
- 十怕脾瘾大,输赢大在意。

新乡市长垣县 严立旺