

田振宇：运动让我很自信

□杨冬冬

现在,正值深秋季节,所谓“绚烂秋色美,观红最佳时”。这时登高望远,不仅可以欣赏红叶美景、陶冶情操,还能强身健体、怡神养性。然而,河南省胸科医院心外科副主任医师田振宇由于工作的原因,却喜欢挤出时间来运动。

以前,因为总是忙忙碌碌,田振宇感觉没有时间运动。2011年5月,他接受了阑尾炎手术治疗后,深深体会到身体强壮是多么重要。接着,田振宇开始积极锻炼身体,至今从未间断过。

“刚开始,下班以后我会挤出

1小时去游泳。一段时间以后,我发现自己游泳的速度比较慢,总结了一下经验。”田振宇风趣地说,他这才明白是自己的体质不好,而游泳恰巧对肌肉的力量有一定的要求。

有时候,田振宇可能忙到晚上9时才能下班,可是,他依然会坚持赶往健身房锻炼身体。即使健身房里的教练下班了,他也会坚持在跑步机上锻炼四五十分钟,才觉得这一天过得比较充实。

田振宇认为,像他这个年龄段(40岁左右)的人,如果不锻炼

身体,肌肉量会呈下降趋势。肌肉在人体中占有的比例越大,人体的基础代谢就越快,人就越不容易肥胖。通过与健身教练沟通,田振宇发现做减肥操更适合自己的。现在,他的课程表排得满满的,每天都会跟着教练做减肥操。“其实,做减肥操就是让人把心率持续在130次/分钟以上。真正的减肥不能单靠出汗来解决,而是将心率提高到标准值,达到130~160次/分钟,才能达到减肥的目标。持续的时间越长,越有利于增肌燃脂。而长期坚持减肥,是将有氧运动与有氧

运动结合起来的。”田振宇自信地说。

“我从2015年7月开始做卷腹运动,现在肚子明显小多了;可是,只做一种局部运动是不行的,应进行综合性运动,才能达到增肌燃脂的效果。”田振宇说。但是,在节假日期间,健身房就要关门了,跟着教练做操是不可能的事情。在过节期间,他的计划大多是看书和其他运动。

“坚持锻炼身体,对我的影响很大。以前,为患者做手术时,我会出很多汗;现在,为患者做手

术就不会出那么多汗了。其实,以前的我也不像现在这么淡定、从容、自信,现在不论出现多么复杂的情况,我都不会心慌了;心理素质好了,失眠问题解决了。同时,体形、外貌、气质也随之发生了改变。”田振宇一边展示着自己手臂的肌肉,一边微笑着说。



美食



河南省中医院药学部一部副主任小赵的口头语是:“回家吃饭!”在她的眼里,外面的山珍海味比不上自己做的饭菜,既可口又有营养;那些在饭店里动辄上百元的养生饭菜,根本比不上自己精心搭配的“粗茶淡饭”。快要40岁的她,也被自己的“粗茶淡饭”滋养得肤色白里透红,特别富有光泽。我时常被她说得垂涎欲滴,有一天,我终于被邀请去她家吃饭,见识了她的“粗茶淡饭”。

在美美地饱餐过后,我特向大家推荐她的“粗茶淡饭”。

一、鸡汤卤面。卤面是一道极为平常的主食,但鸡汤卤面妙就妙在不用加水,烹调过程中用的全是鸡汤,具体步骤如下:

1.用柴鸡或乌鸡先煲好一砂锅鸡汤备用,调料只放姜、葱;女性如果想放一些红枣、黄芪、枸杞、当归等,可根据自己的口味而定,切记不放盐。这样煲出的鸡汤才能保持它的鲜味儿。

2.将细面条放进锅里蒸15分钟。

3.把炖好的鸡肉用手撕成丝,与蒜薹、豆角等一起炒成菜。重点:炒菜时不要加水,应加入炖好的鸡汤,待鸡汤加足后,把蒸过的面条放入菜中拌匀。

4.不用笼布,在蒸锅里铺一层白菜叶或青菜叶(这样蒸好后,菜也可以吃),把拌好的面条平铺在菜叶上,蒸5分钟左右,香喷喷的卤面就可以出锅了!

鸡是益气养血、温中补脾的佳品,再加上健脾补气的黄芪、滋补肝肾的枸杞,再加上活血的当归,就把这道普通的主食变成了养生的美味。

二、鲜鸡汤。在碗里放点几香葱、香菜、盐,把做卤面没用完的鸡汤倒进碗里一些,一碗鲜美的鸡汤就可以喝了!

三、米糊。米糊和豆浆是有一定区别的,关键是米糊里不仅有豆,还有米。首先,将黑米、红豆、绿豆、莲子、薏苡仁、核桃、山药、大枣(去核、切片)、百合等洗净,泡上几个小时。其次,泡豆的水可千万不要倒掉,因为食物的精华在里面,最后,把这些食材倒入豆浆机中制作,不一会儿,又浓又香的米糊就制作好了。

其中,莲子可以补脾益肾,薏苡仁可健脾除痹,山药能够养胃益肺等。《黄帝内经》中有“五谷为养”的记载,就是说人们应多吃一些五谷杂粮,因为五谷中含有丰富的蛋白质和维生素。

四、金针菇、虾米、香菜炒鸡蛋。一般情况下,我们都用葱花、韭菜炒鸡蛋,小赵说:“我是变着花样炒鸡蛋,比如金针菇、虾米、香菜这些与鸡蛋搭配,既好看又有营养,而且制作方法简单。”是啊,我怎么没想到这些呢?菌类有益于肠胃,虾米能补钙等,每种食物均含有多种营养物质。

五、银耳冰糖雪梨汤。将银耳去掉根部,浸泡八九个小时;百合浸泡一段时间。将雪梨(洗净、不要去掉梨皮)、大枣、冰糖共同放进砂锅中炖半小时即可。梨的皮和果肉均可入药,具有润肺清热、养阴生津的作用;银耳不仅能够补气活血、润肠益胃,还有嫩肤的功效;大枣能够养血安神、补中益气。在干燥的秋冬季节,喝一碗温热的银耳冰糖雪梨汤,您会很惬意的。

六、炖菜。冬天即将到来,天气会更加寒冷,人们可抓住这个时机,补一补身体,比如食用炖菜。一锅炖菜由好几道菜组成,营养就很全面。

首先,将五花肉切块,洗净焯水,祛除血沫。其次,将其放进砂锅内,加入适量清水,先用大火烧开,后用文火炖。

最后,放入葱、姜、大茴香、小茴香、花椒、肉桂、丁香、草果、老抽、辣椒和盐等(可根据自己口味来决定),炖两三个小时即可食用。

炖熟的肉可切成片吃。家里有小孩子时,还可以用炖好的肉汤来煮鹌鹑蛋,孩子非常喜欢吃。同时,还可以用这一锅肉汤来炖豆腐皮、豆腐丝、海带丝、鸡翅、莲藕、玉米、萝卜等。在冬天,餐桌上有一盘香气四溢的炖菜,既可抗寒又可暖胃,全家人都会食欲大增。

我之所以把以上饭菜推荐给大家,是由于它们易于选料、制作工序简单。现在,生活节奏紧张,医务人员本来空闲时间就少,制作这些饭菜比制作一些工序复杂的养生药膳更方便。同时,这些饭菜用的均是药食同源的食材,味道浓郁,很符合“粗茶淡饭”养生的道理。

(作者供职于河南省中医院)

中药师家里的「粗茶淡饭」

□李允佳

新知

多摄入纤维素能增寿

美国《老年学杂志A辑:生物科学与医学科学》刊登了澳大利亚的一项新研究发现,富含纤维的饮食有助于促进健康和延年益寿。

在新研究中,澳大利亚悉尼德医学研究所巴米尼·戈平纳思博士及其研究小组,对澳大利亚“蓝山眼科研究”涉及的1600多名50岁以上参与者的长期感觉丧失风险因素和全身体疾病等相关数据展开了分析。主要指标包括:参与者的碳水化合物食物摄入量、纤维素摄入量等。

研究人员利用这些数据分析了碳水化合物营养与“成功衰老”之间的关联性。研究人员将“成功衰老”定义为不患有残疾、抑郁症、阿尔茨海默病、癌症等。为期10年的跟踪调查发现,纤维素摄入量对“成功衰老”的影响最大。从面包、麦片和水果等食物中摄取足量的纤维素,有助于降低老年疾病和致残风险。纤维素摄入量最多的参与者,10年内死亡风险降低80%。

巴米尼·戈平纳思表示,新研究首次调查了纤维素摄入量与长寿之间的关联性。

总体而言,严格遵循全国健康饮食指南的成年人无慢性疾病、无残疾步入老年的概率更大,身体各项功能以及心理健康状况都更好。(徐澄)

将“成功衰老”定义为不患有残疾、抑郁症、阿尔茨海默病、癌症等。为期10年的跟踪调查发现,纤维素摄入量对“成功衰老”的影响最大。从面包、麦片和水果等食物中摄取足量的纤维素,有助于降低老年疾病和致残风险。纤维素摄入量最多的参与者,10年内死亡风险降低80%。

巴米尼·戈平纳思表示,新研究首次调查了纤维素摄入量与长寿之间的关联性。

总体而言,严格遵循全国健康饮食指南的成年人无慢性疾病、无残疾步入老年的概率更大,身体各项功能以及心理健康状况都更好。(徐澄)

中年太瘦

会增加患阿尔茨海默病风险

据美国《阿尔茨海默病杂志》刊登的一项新研究发现,中年时期,身体太瘦会增加罹患阿尔茨海默病的风险。

这项新研究由美国布菜根妇女医院和麻省总医院研究人员合作完成。研究人员对280名62~90岁参与者的身体质量指数(BMI)和其大脑β淀粉样蛋白(与阿尔茨海默病密切相关的蛋白质)水平之间的关联性展开了研究。研究开始时,这些参与者的认知能力正常,身体总体健康

状况良好。研究人员特别研究了携带APOE4基因型(增加阿尔茨海默病风险的基因型)参与者中的BMI与大脑β淀粉样蛋白之间的关联性。结果发现,体重偏轻与β淀粉样蛋白沉淀之间存在明显关联。

新研究结果表明,中年时身体偏瘦,老年时患阿尔茨海默病的风险就更大。因此,对于大脑健康而言,中老年时身体过瘦并非是好事。

(陈宗伦)

孕期常吃鱼肉、鸡肉、蘑菇可降低宝宝患湿疹风险



湿疹是婴儿常见的皮肤病,如何减轻宝宝患湿疹的痛苦程度,令很多父母苦恼不已。美国的《临床与实验变态反应》杂志刊登了英国一项新研究,发现孕期常吃鱼肉、鸡肉、蘑菇和坚果等富含烟酰胺的食物,可使宝宝患湿疹的风险降低30%。

在新研究中,英国南安普顿大学的研究员基思·戈弗雷及其研究小组,对497名孕妇的维生素摄入量与色氨酸相关代谢物进行了测量和跟踪调查。研究人员调查了这些孕妇所生孩子在6~12个月之间的湿疹发病率。对比分析发现,烟酰胺摄入量较多的孕妇所生孩子的湿疹发病率会降低30%。另外,母亲孕期体内的邻氨基苯甲酸(色氨酸代谢物)水平也与婴儿湿疹风险存在很大关联。

基思·戈弗雷表示,烟酰胺能够改善皮肤整体结构、湿度和弹性,进而改变与湿疹有关的发病机制。新研究表明,孕妇保持健康、均衡的饮食,常吃富含烟酰胺的食物,有助于降低宝宝患湿疹的风险。(陈希)

这些营养素可防青光眼恶化

据美国《科学日报》最新报道,均衡营养有助于身体健康。摄入一定量的营养素有助于预防青光眼恶化。

首先,类胡萝卜素对保持健康视力是有益的,可预防青光眼恶化。果蔬是有益于视力健康的类胡萝卜素的优质来源。首先,某些富含类胡萝卜素的水果、蔬菜也能降低患青光眼的风险。对视力健康有益的水果、蔬菜有:羽衣甘蓝、白菜、菠菜、芥蓝、芹菜、胡萝卜等。其次,抗氧化剂有助于减轻青光眼视神经损伤程度。抗氧化剂的优质食物来源包括:石榴、浆

果、蓝莓、黑巧克力、红茶、绿茶、番茄红素(西红柿制品)、深绿色蔬菜(菠菜)等。另外,通过饮食无法获得足够的某种营养素,可以借助膳食补充剂予以补充,比如维生素A、复合维生素B、维生素C、维生素E以及钙、锌等。

营养专家建议,如果不确定日常营养需求是否达标,不妨补充常规复合维生素。专家表示,营养充足虽然有助于疾病预防和控制疾病进程,但是并不能治疗青光眼。青光眼患者在用药方面必须咨询眼科医生,以防发生意外情况。(金也)

保健与幽默



医生会一点儿英语也很炫

□梁宝松

星期一上午,来门诊看病的患者特别多,从不到8点开始看诊,我就忙得不可开交,甚至连喝水、去卫生间的时间都没有!正当我忙着看诊的时候,诊室的门儿突然被打开了,我们内科门诊的护士长走了进来。她的身后跟着一个白人小伙子,看样子有二十多岁,络腮胡子,大大的眼睛,高高的鼻梁,虽然个子不算太高!但是看上去还算是很英俊的。

护士长说:“梁主任,您先暂停一下,这个小伙子过来看病,他在外边说了很多话。可是,我们都听不懂他说的是什么,也不知道他患了什么病。”由于她们

知道我时常带教国外的留学生,都认为我的英语还不错,所以想让我听一听这个国外来的患者究竟说了什么?

知道了护士长的来意后,我迅速转过头,用英语问那个白人小伙子:“你有什么问题?我能够帮助你吗?”白人小伙子回答:“我想做检查,确认是否患有性病?”接着,我又问:“除检查是否感染性病外,还有其他问题吗?”白人小伙子回答:“我只是想检查是否感染了性病,就是所有的性传播疾病,包括艾滋病。”接着,我就使用英语告诉这个小伙子,他需要到皮肤科病科就诊,那里的医生会为他进行合理的

检查,或者制订初步的治疗方案,皮肤科病科在我们这一栋楼的6层。随后,我们的对话也就结束了。同时,我又告诉护士长,把这个患者带到6楼皮肤科病科就诊就可以了。

随后,我又可以继续看诊了。趁着忙碌的间隙,我低头沉思了一会儿,并仔细想了想,今后,可能只能看人长得帅不帅,应当及时、准确地告诉患者怎样就诊,是否有其他方面的就诊需求。同时,会说一些英语口语,或者能够进行一些简单的英语对话,可真是一件很炫的事情!

(作者供职于河南省人民医院)

秋冬季节 如何选择护手霜

□李云飞



俗话说:“手是女人的第二张脸。”由于双手是经常被风吹、日晒的部位,甚至接触化学物质,更容易留下岁月的痕迹,暴露年龄。然而,在通常情况下,我们对双手的呵护远不及对面部

的重视,人们极易忽视手部的护理工作。在寒冷的冬季即将来临之际,不同类型的人群,应当选择不同类型的护手霜。

首先,根据主要成分及作用机制,护手霜大致分为防护型、保湿型、修复型以及除角质型4种类型。防护型护手霜主要含有防晒剂、抗过敏等成分;保湿型护手霜主要含有玻尿酸、凡士林等保湿成分;修复型护手霜主要含有氨基酸、水

解大豆蛋白、蜂王浆等成分;除角质型护手霜主要含果酸、水杨酸等去角质成分。

其次,面对种类繁多的护手霜,我们应该选择哪一种护手霜呢?以家庭妇女为主的人群,会经常接触洗衣液等化学成分,可以选择含油量高的护手霜,以防护型护手霜为主。作为“温室里的花朵”的上班族,在空调房内待着,手部容易干燥,又极易受到电脑辐射,在选择护手霜时应以保湿、滋润型为主。若双手饱受经风霜,则需要抗皱修复类型的护手霜。然而,由于经常从事劳作,双手有老茧、倒刺等情况,需要使用含有去角质成分的护手霜,先促使皮肤光滑、细腻,再进

行滋润、保湿。

最后,没有贵的,只有对的。选择适合自己双手的护手霜,才能科学地呵护双手,打造完美的“第二张脸”。秋风瑟瑟,寒风习习,关爱自己请从滋润双手开始吧!

(作者供职于河南省人民医院)

科普在线



河南省医学科学普及学会