



# 初春养生

## 从捂开始

腕,因为手腕上有我们心经对应的神门穴,按照中医的理论来说,我们体内的元气循环会在神门穴经过、停留。如果元气循环得顺畅,身体就好。所以说让神门穴保暖就能让我们的内心更加健康。

第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,那么一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,我们腰部以下的循环就会受到影响,这个时候,就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

除借助衣服保暖外,也可通过按摩温暖腰腹。双手交叉快速揉搓,直到把手掌搓热后,把手掌直接捂在腰两侧处,同时双手按

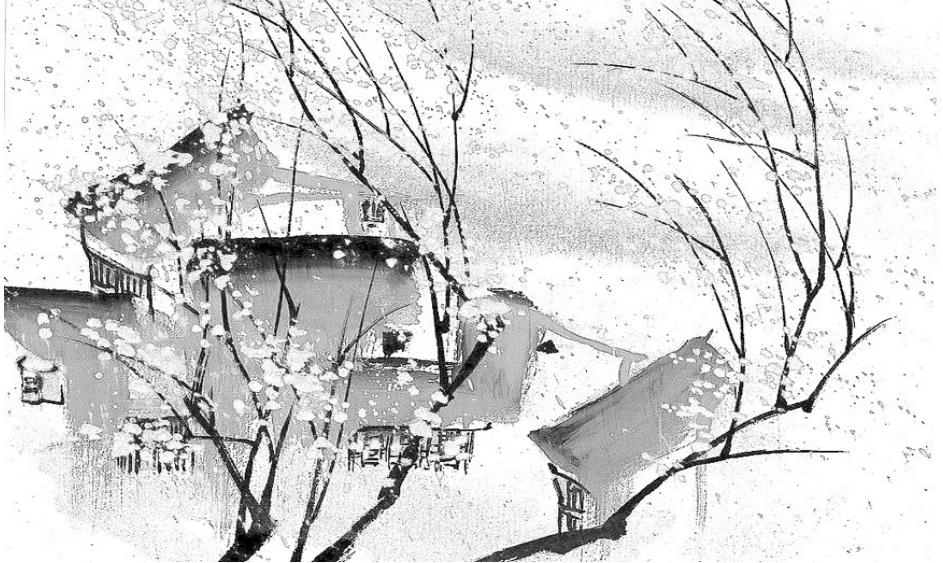
顺时针按揉即可。

### 小腿捂一捂,脑袋不痛苦

最后需要保暖的地方是我们的腿,尤其是小腿外侧,这里也是保护阳气的地方,有些人在寒冷的天气里会出现头痛等症,正如老话所讲“寒从脚起”所以“春捂”宜下厚上薄。

当然,春捂也是有时间性的,当气温持续稳定在15℃左右的时候,可以适当减少衣服,结束春捂,另外,还需要注意的是,年老体弱或素体阳虚之人,在春捂时节也要进行适时地锻炼,以及调养情志,这样,我们才能健康康康。

(健康时报)



### 养生堂

惊蛰意为天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下的冬眠动物。这个时期虽然天气转暖,但是“倒春寒”不时袭来,这一时期最重要的就是“捂”。

#### 头颈捂一捂,上身全暖和

春捂时第一个需要保暖的地方就是头颈,这样可以避免头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩酸痛或感冒、气管炎等。外出时可戴帽子或系一条围巾,不宜过早穿低领或V字领上衣。

#### 手腕捂一捂,心脏好舒服

春捂时第二个需要保暖的地方就是手

#### 腰腹捂一捂,下肢不麻木

第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,那么一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,我们腰部以下的循环就会受到影响,这个时候,就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

除借助衣服保暖外,也可通过按摩温暖腰腹。双手交叉快速揉搓,直到把手掌搓热后,把手掌直接捂在腰两侧处,同时双手按



### 健康OFFICE

在很多人眼中,“干稀搭配”是吃早餐的重要原则之一。牛奶、豆浆、热粥、果蔬汁、咖啡、疙瘩汤……早上,可以选择的“汤水”很多,它们分别有什么优势劣势,适合哪类人,应该注意什么?

## 早餐喝“汤水”讲究多

牛奶。除了含有优质蛋白质,牛奶还是补钙的最佳膳食来源,搭配主食、果蔬、坚果,就是一顿营养丰富的早餐,适合绝大多数人。大家没必要选早餐奶,因为其属于调制乳,往往添加蔗糖调味,营养价值较低。如果喝纯牛奶腹痛、腹泻或腹胀,可能是乳糖不耐受,可以选零乳糖的牛奶或酸奶。

豆浆。豆浆也是优质蛋白质的一个来源,还含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、豆固醇等成分,可降低乳腺癌、骨质疏松、糖尿病、高血压、高血脂的风险。豆浆饱腹感强,喝了不容易饿,适合想要减肥控制体重的人。豆浆钙含量只有牛奶的1/10左右,补钙就

别靠它了,另外它的锌、硒、维生素A、维生素B2含量比牛奶低。牛奶和豆浆在营养上各有优势,最好每天都饮用。

热粥。粥经过熬煮,其中的淀粉粒充分崩解,营养更易被吸收,是养胃的最佳选择。但是早餐只喝粥营养太单一,搭配点富含蛋白质的食物如鸡蛋,再搭配点水果或蔬菜,才算营养丰富的早餐。另外白粥升血糖速度太快,如果血糖高最好选杂粮粥,而且不要煮得太软烂。

果蔬汁。果蔬汁富含维生素和矿物质,榨汁时不去渣还富含膳食纤维,有助预防便秘。但其缺乏蛋白质,如果榨汁时蔬菜多水

果少,碳水化合物含量也不够,所以应该搭配高蛋白食物(如鸡蛋)和高淀粉食物(如面包)。喜欢喝果蔬汁的朋友最好用料理机现榨,额外添加糖的低果糖汁含量的饮料就别喝了。

咖啡。咖啡富含的咖啡因能振奋一下晨起的精神,其还含有生物活性成分绿原酸。研究发现,适量喝咖啡(每天1至2杯,每杯150毫升)可降低总死亡风险,每天喝2至4杯还能降低2型糖尿病风险和心脑血管疾病风险。但是仅喝咖啡完全不能满足早餐的营养需求,最好配上有蛋白质的三明治。备孕、孕期和哺乳期的女性最好别喝咖啡。

疙瘩汤。疙瘩汤的主要成分是淀粉,能快速给人供能,做疙瘩汤时多放点蔬菜比如西红柿,再配个鸡蛋或虾仁,如此省事又营养均衡,适合绝大多数人食用。

(人民网)

## 蔬菜浸泡太久可能会更脏

### 养生警惕

菜市场买回来的蔬菜需要清洗,而为了清洗得更干净、更彻底,浸泡一会儿也是需要的。但浸泡的时间过长不仅不会提高清洗效果,相反还会造成一些营养素的流失。

很多人习惯将蔬菜一泡就是一两个小时,甚至更长。曾经就有一位老人,喜欢把

菜先浸泡一晚上,第二天才捞出来做菜,认为这样才干净。

他们认为蔬菜浸泡的时间越长,清洗得就越干净。尤其是农药,浸泡时间越长就去得越干净。其实,这种做法并不科学。

农药主要有两类,一类是水溶性的,一类是脂溶性的。一般用水清洗只能去掉水溶性的农药残留,而脂溶性的农药残留不会被水洗去。

所以并不是浸泡时间越长就越好,蔬菜

长时间浸泡在水里的时候,水溶性的有机氯和有机磷等农药就会溶解在水里,并形成一定的浓度,蔬菜长时间浸泡后,又会在菜叶表面留下一些农药。

如果长时间浸泡,不仅不会提高清洗效果,还会使水溶性的营养素流失。例如蔬菜中的维生素C、维生素B以及钙、镁、铁、锌等,都可能在长时间浸泡的时候溶解到水里,最终被丢掉。有研究发现,浸泡15分钟时蔬菜中的维生素C会损失90%以上。

有很多方法可以提高清洗的效果,比如用温水,加盐、加碱、加牛奶,或者使用淘米水洗菜等,这些方法都可以用,但并不是万能药方。

一般来说,清洗果蔬时,一般的水溶性农药、化肥或者泥土,用清水很容易冲洗掉。



对于油性(脂溶性)的农药,在清洗时往水里加1至2滴食用洗洁精,浸泡3至5分钟后,用清水清洗1至2次,就可去除脂溶性的农药残留。经这样清洗的蔬菜,几乎能把农药残留物全部清洗掉,营养素丢失也不多。

(健康时报)

## 睡眠达标六大好处

成年人每晚应该至少睡7个小时,但很多人达不到这个标准。对于睡眠不足者,多睡1小时能让身体和大脑得到更好的休息,从多方面提升健康。近日,美国《读者文摘》杂志总结了睡眠达标的好处。

保护心脏。欧洲心脏病学会大会上宣布的一项研究成果表明,睡眠不足和过度睡眠都对心脏有害。这可能是由于睡眠会影响诸如葡萄糖代谢、血压和

炎症等生理过程,这些都会对心血管疾病的发病产生影响。

得糖尿病的风险降低。即使是健康的年轻人,只要一夜间睡眠不足(不到6个小时),就会影响新陈代谢。阿曼卡布斯苏丹大学研究发现,长期睡眠不足6小时可能与2型糖尿病的发病有关,这种情况下,身体会生成过多的胰岛素,但不能用来分解血液中的葡萄糖。

保持身材苗条。运动和均衡的饮食



对于保持健康、苗条的身材是必不可少,但晚上休息得好也有助于保持体重稳定。美国护士健康研究(NHS)发现,与每晚睡眠7小时同龄人相比,睡眠不足5小时的人肥胖的风险高出了15%。

## 每天拉伸 可软化血管

### 教你一招



锻炼前后必不可少的拉伸运动能帮助减少受伤、放松肌肉,还能提高身体柔韧性,避免摔倒。近期,日本立命馆大学体育健康科学部教授家光素行的研究表明,拉伸运动还有助改善动脉硬化。

研究以20至83岁的志愿者为对象,发现在40至83岁的中老年人中,身体柔韧性好的人,动脉硬化程度相比身体僵硬的人更低。随后,研究人员让志愿者分别做拉伸运动15分钟、30分钟、40分钟后再次检查,所有人的动脉硬化程度都有所改善,但在拉伸一小时后,缓解效果消失。家光教授解释说:“拉伸时,血管被暂时压迫,血流量下降;停止拉伸后,由于血流被‘解放’,动脉硬化状况随之出现短时的缓解。”为验证长期拉伸是否能延长效果,研究人员让志愿者在一个月内坚持做5种拉

伸运动,结果显示,他们不仅改善了动脉硬化,平时怕冷、手脚冰凉的人,身体也变暖了。

为此,家光教授向公众推荐了一套拉伸操,有助于缓解动脉硬化,降低心肌梗死和脑卒中风险,具体操作如下:

- 1.跪坐在地板上,两手向前撑,一条腿向后伸展。
  - 2.站立时弯腰,慢慢弯曲一条腿,双手撑住另一侧膝盖,感到大腿后侧有拉伸感。
  - 3.跪坐在地板上,一侧腿蜷曲,双手撑在上面,另一条腿向外展开,身体向前压。
  - 4.平躺,蜷曲一条腿,用双手抱住,尽量使大腿靠近腹部。
  - 5.坐下时,双手撑在身后,单腿向前伸,另一侧腿向后弯,尽量使脚后跟靠近臀部。
- 以上动作一侧做完换另一侧,每个动作坚持30秒,每天可做两次。(生命时报)

### 健康小街

## 吃糖真的有百害而无一利吗

不论是孩子还是大人,喜欢吃甜食是人的本能,而这种本能在小孩子和女孩子身上表现得可能会更明显。

一提到糖,我们都会主动联想到“不健康”这个词,因为我们经常听说吃糖会导致蛀牙,还听说吃糖会导致糖尿病,甚至还听说过吃糖多了会长痘痘、会发胖等等。吃糖,真的有百害而无一利吗?

糖果本身是一种非常普通的食物,富含能量,而这种能量主要来自于碳水化合物。但现在有不少的糖果在制作过程中会添加一些油脂,则糖果的能量就来自于这些碳水化合物和脂肪。

在食物短缺年代,或者是一些贫困的地区或国家,当我们给孩子一些糖果时,他们会感到非常开心。这是因为“甜”这种味道会给人带来一种美妙的感受,这种感受主要来自于“甜”刺激让大脑产生的“多巴胺”。为什么“甜”能刺激人大脑产生多巴胺让人感觉开心呢?这是因为在人类进化历程中,“甜”往往和能量联系在一起,吃起来感觉“甜”的食物富含能量,像自然界的水果、薯类、部分粮食等等。

但在物质丰富的今天,我们对能量的需求已经出现过剩,如果一个孩子过量吃糖,又不注意口腔清洁,就很容易产生蛀牙;同样,一个糖尿病患者,如果大量吃糖,也会导致其血糖出现较大幅度的波动;更有一些研究证明,血糖升高会导致体内激素水平发生变化,一些敏感的人群更容易长痘痘;如果在每天膳食能量充足的情况下,再吃过多的糖,也容易导致能量摄入过剩,容易诱发肥胖。

在我们生活中,除了单纯的去吃糖果,还有很多途径也可以吃到糖。除了我们说的主食和薯类等这些富含碳水化合物之外,精制糖的来源也非常丰富,例如甜点、冰激凌、含糖咖啡、饼干巧克力、含糖酸奶等等,甚至有的时候我们无法规避这些糖的摄入。但是大家也无需担心,因为根据《中国居民膳食指南2016》的建议,我们每天精制糖的摄入量只要控制在50g以内即可。

一些研究表明,适当地摄入精制糖,尤其是在早餐时摄入一些含有精制糖的食物,可以让接下来的一天对摄入含有精制糖食物的意愿降低,不仅如此,早晨摄入含有精制糖的早餐相对来说还不容易给身体带来负担。在减重的人群中做的实验也显示,只在早晨中添加一定量甜食的减重人群,他们的减重持久性要明显高于那些全天膳食中都没有甜食的人更加长久,而且减肥效果也更加显著。

不管是糖果也好,还是富含精制糖的食物也罢,我们都应该理性客观看待它们。它们只是我们容易吸引我们味蕾的普通食物,只要我们拥有丰富的营养学知识,就可以很好地利用它们,这既让我们身心愉悦,又有助于身体健康。(人民网)

## 吃胶原蛋白能美容 这只是个传说

常听说吃猪蹄可以美容,因为其富含胶原蛋白;平时吃胶原蛋白粉,可以美容养颜。似乎“胶原蛋白=美容养颜”,然而事实并不是如此。

首先,胶原蛋白所含氨基酸在所有蛋白质中是相对较少的,吸收率也较低。再者,吃胶原蛋白,和吃其他的蛋白质没有区别,都需要先被分解为氨基酸,再作为新蛋白质的原料,无法被直接利用,更不能跟随你的意志,对皮肤、骨骼起到特殊的、定向的保健作用。

另外,从营养角度来看,胶原蛋白不是优质蛋白。我们常常听到“优质蛋白质”这个词,因为蛋白质是好的有坏之分,人体有20几种氨基酸,其中8种无法自身合成,必须借由食物供应,这8种叫作“人体必需氨基酸”。胶原蛋白不含全部的必需氨基酸,与牛奶、鸡蛋、豆制品相比,是动物蛋白中最劣质的。

况且,胶原蛋白吃太多还会加重肾脏负担。不仅是胶原蛋白,任何一种蛋白都一样,过量使用都会使肾脏负荷加重。

不少女性觉得吃胶原蛋白保健品后,皮肤状态得到改善,这不一定是胶原蛋白水解物的效果,恐怕是其中添加了雌激素的作用,但是过多摄入雌激素会增加乳腺增生和乳腺癌发生率。因此,买胶原蛋白保健品这种傻事大家就不要再做,保证营养均衡,健康状态良好,皮肤自然会好。(信息时报)



### 研究发现:黑木耳含「抗癌基因」

虽然研究涉及的3种黑木耳都拥有能产生抗肿瘤、抗衰老代谢产物的基因,但不同种类的黑木耳仍有显著差异。(广州日报)

据报道,中科院苏州医工所与英国牛津大学合作,最近对我国东北地区的3个主要黑木耳品种进行了基因测序。研究组发现,这些黑木耳品种都含有能代谢出抗肿瘤、抗衰老产物的基因,进一步研究或将明确黑木耳的药用、保健价值。

此次合作组对这3个黑木耳品种进行了转录组测序分析,共获得13937个独立非重复基因。其中,有一部分基因代谢出的小分子产物已经被验证具有抗肿瘤、抗衰老的效果。此外,研究者还发现了1124个基因库中未曾记录的新独立非重复基因。这些基因也可能与黑木耳抗氧化、抗衰老等独特功能的产生有关。