



认识亚健康

亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态。即肌体内出现某些功能紊乱,比如说内分泌失调。但不影响我们平时的工作或学习,身体和心理上也没什么问题,但主观上却有许多不舒服的症状,表现为心理压抑,精神不振等。亚健康最主要的表现有三点。

内分泌失调 人如果经常忙碌劳累,就会造成内分泌失调。通常的表现有,皮肤暗黄、易长青春痘等。

失眠 你平时白天上班已经很累了,但是到了晚上,你却怎么也睡不着,这也是亚健康的表现。晚上失眠,就会严重影响第二天的工作和学习,心情也会变得抑郁。长此以往,人会感觉到特别的累。

没有精神 由于生活节奏加快、竞争日趋激烈,所以许多人常常加班加点的工作。这样体内的主要器官长期处于人不敷出的超负荷状态,就会造成身心疲劳。表现最为明显的就是平时没有精神,做什么事情都没兴趣。

亚健康吃哪些食物好

身体出现亚健康问题,不要急,经常吃这些食物就可以有效的帮你缓解。



南瓜

南瓜的最大的功效就在于,它可以防治肝肾病变、高血压、糖尿病、胆结石等。南瓜中富含的果胶,可以延缓肠道对糖和脂质的吸收,还可以清除体内重金属和部分农药,有防癌防毒的作用。而且具有滋补、促进血液循环,防治糖尿病,减少高血压的功效。所以亚健康的人多吃南瓜,可以瘦身和防癌。为大家推荐一款南瓜甜品。假期在家休息的时候,不妨给自己做一份,既满足了自己的味蕾,也可以很有效的防治亚健康。

南瓜瓢蜜汁山药:

材料:南瓜、山药。

做法:将去籽的南瓜瓢和冰糖加少许水煮熟,倒入搅拌机里打成汁。山药切成条状,摆盘里隔水煮熟,淋上南瓜瓢汁便可食用。



木耳

木耳对于亚健康人群来说是非常好的一种食物。能够补气活血、凉血滋阴,还可以溶解难以消化的物质起到清胃涤肠的作用。亚健康期的女性经常内分泌失调,所以常常会造成便秘等情况。可以通过吃木耳来达到排毒养颜的效果,保持年轻状态。教大家一款汤,平时下班的时候可以点点喝喝。

黑木耳红枣汤:

材料:黑木耳10克、红枣10枚。

做法:将黑木耳用冷水泡开,洗净。然后再把红枣去核待用。锅内加水适量,放入黑木耳和红枣,煮30分钟即可。如果你觉得这么喝没有味道的话,可以在熬汤的时候加点红糖。这样汤就会变得甜润易入口。



菠菜

菠菜最有效的功能就是抗衰老。因为菠菜中含有大量的抗氧化剂,而且菠菜可以清热解暑治便秘,使人容光焕发!给大家推荐一款凉拌菠菜。

凉拌菠菜:

材料:菠菜。

做法:挑选新鲜菠菜,再用盐水洗干净。菠菜切段备用。烧开水将菠菜焯水,然后再捞出,过凉水控干水分。然后再加入蒜末、花椒油、香油、辣椒油、盐、鸡精、白糖、醋,调成汁,加入搅拌均匀即可。

(李兰第)



冬季羊肉多进补

羊是纯食草动物,所以较牛肉的肉质要细嫩,容易消化,高蛋白、低脂肪、含磷脂多,较猪肉和牛肉的脂肪含量都要少,胆固醇含量少,是冬季防寒滋补的美味之一,可收到进补和防寒的双重效果。

营养分析

羊肉性温,冬季常吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃粘膜,帮助脾胃消化,起到抗衰老的作用;

羊肉营养丰富,对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有很大裨益;具有补肾壮阳、补虚温中等作用,男士适合经常食用。

食疗作用

味甘、性热,入脾、胃、肾、心经;温补脾胃,用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症;温补肝肾,用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症;补血温经,用于产后血虚经寒所致的腹冷痛。中国古代医学认为,羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之佳品,是一种优良的温补强壮剂。

特别提示

1.吃涮羊肉时不可为了贪图肉嫩而不涮透。由于羊肉中往往夹杂着病菌和寄生虫,因此,吃涮羊肉时要选经过质检的羊肉片,并且涮至熟透。

2.《本草纲目》在提到羊肉时称:“羊肉同醋食伤人心”。羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血。因此羊肉汤中不宜加醋,平素心脏功能不良及血液病患者应特别注意。

3.另据《本草纲目》记载:“羊肉以铜器煮之:男子损阳,女子暴下物;性之异如此,不可不知。”这其中的道理是:铜遇酸或碱并在高热状态下,均可起化学变化而生成铜盐。羊肉为高蛋白食物,两者共煮时,会产生某些有毒物质,危害人体健康。

4.肝炎病人过多食用羊肉,可加重肝脏负担,导致发病。

5.吃羊肉后马上喝茶,容易发生便秘。

6.羊肉温热而助阳,一次不要吃太多,最好同时吃些白菜、粉丝等。

(李胜利)

冬季养生 御寒闭藏

天寒地冻、草木凋零,是一个万物闭藏的季节。冬季该如何养生?

起居

► 早睡晚起,防寒保暖

在冬季,保证充足的睡眠时间是十分重要的。冬季适当增加睡眠时间有助于人体阳气的潜藏。睡眠时应注重防寒保暖,避免受到冷风侵袭。同时注意衣着保暖,特别是注重脚的保暖。外出时应注重双手、足部、头面部位的防寒保温,预防冻疮。

饮食

► 宜温补性食物,多食热粥

冬季,人体受到寒冷天气的影响,甲状腺、肾上腺等内分泌腺的分泌功能增强,以促进机体产生热量抵御寒冷。因此,适量提高高热量食物的摄入,增加蛋白质、脂肪及维生素、矿物质的供给,可提高机体对低温的耐受力。冬季宜多吃一些具有温热性质的食物,如鸡肉、羊肉、鳝鱼等。

冬季饮食还应多食热粥。以谷豆类杂粮熬煮的粥类,不仅含有丰富的淀粉和糖类,而且其皮壳含有丰富的维生素和矿物质。这对维生素类摄入能起到补充作用。谷类食物较肉类食物好消化,对冬日里活动较少、胃肠蠕动较弱的人们是大有益处的。

此外,一些含油脂较高的坚果类也是冬季常食的食物,如板栗、大枣、杏仁、核桃、芝麻等,但不

宜食用过多,以防发生高血脂症和肥胖病。

情绪

► 宁静为本,保养精力

在冬季情绪养生是必不可缺的,基本原则是“宁静为本,保养精力”。应该防止各种不良情绪的滋扰和刺激,让心情处于恬淡宁静的状态,遇事要做到含而不露,秘而不宣。

另外,由于冬季气候变化不定,容易给人的生理、心理带来一定的影响,让人们的身心处于低落的状态,这对健康来说很是不利,应该通过一些有意义的活动,让精神振奋起来,不要因为冬季枯木的衰败和万物凋零而导致抑郁不欢。必须注重心理上的调适,学会自我放松,可采取与朋友交流、多参加户外活动等方式来进行自我调理。

运动

► 适当锻炼,循序渐进

冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点适当减少活动。冬季运动宜选择动作幅度较小的有氧运动,如快走、慢跑、爬楼梯等运动,运动量的大小要因因人而异,循序渐进,尤其是年老体弱多病者,运动强度一定不要过大。

此外,冬季运动锻炼时还应注意保暖防冻。晨起室外气温低,宜多穿衣,待做好预备活动后,再脱去厚重的衣裤进行锻炼。锻炼完后要及时穿好衣裤,注意保温。

(卜庆萍)



不要用热水服用胶囊药物

胶囊一般以明胶为主要原料,胶囊剂可掩盖药物的不良气味,易于吞服;能提高药物的稳定性及生物利用度;还能定时定位释放药物,并能弥补其他固体剂型的不足。如果用热水冲服,会破坏胶囊抵抗胃液的作用,使本应受到保护的药物不能顺利通过胃到达肠道。

胶囊外壳看上去挺难溶解,但在热水里会变得又软又粘,而且胶囊内的药物没有经过像片剂那样的压制,而是松散的粉末或是

小颗粒,一旦胶囊的外壳破坏,里面的内容物很快就可以释放。如果喝水不够多,药粒则有可能粘在食道,释放的化学药品会对食道黏膜造成严重灼伤。

正确的服用方法是:取一杯凉开水或温开水,约100毫升左右,先喝一口水,润润喉咙和食管,然后把胶囊含入口中,再喝一口水,将头略向后仰,将胶囊与水一同咽下,接着将剩余的水喝完,确保将胶囊冲进胃内。

(胡佑志)



一位九旬老人的食养经——

行走坐卧任自然 三粥两糊伴长生

“行走坐卧任自然,三粥两糊伴长生”。这句诗,是对陈福堂老人饮食养生之法的高度概括。

今年96岁高龄的陈福堂老人家住辽南农村。老人一生务农,勤于耕耘,脾气和蔼,从人大度。尤值得一提的是,老人十分注重饮食养生,多年来,他一直遵循自己独创的“三粥两糊”饮食养生法。

“三粥”即玉米粥、荞麦粥、绿豆粥;“两糊”即花生糊和芝麻糊。老人日常饮食谱中,“三粥两糊”是不可或缺的主食,它们伴随老人安然度过了90多个春秋。老人说,“三粥两糊”均属粗粮、杂粮,这些东西远比现代人推崇的精美白面、大鱼大肉更富有营养。因此,多年来,老人一直喝粥不辍,每天都自己或让老伴下厨熬粥煲糊,可谓餐不离粥、糊不离口。熬粥时,老人讲究的是旺火煮、文火熬,熬到粥黏稠而熟烂为止;煲糊时,老人讲究的是先调后煲,小火慢煲,使食材中的营养成分充分溶解到面糊中。“三粥两糊”使陈老身体十分康健,90多岁的人了,还能做些简单的家务,且面色红润,不咳不喘,身板硬朗,极少生病,脾胃消化吸收功能非常好。

陈老的“三粥两糊”饮食养生法对追求“食不厌精”的现代人来说不无启示:多食粗粮、杂粮,有益身体健康。

玉米有“抗癌卫士”之美誉,它是粗粮中的保健佳品,对人体的健康颇为有利。玉米中含有较多的粗纤维,还含有大量镁,镁可加强肠壁蠕动,促进机体废物的排泄。现代研究证实,玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸,尤其是亚油酸的含量高达60%以上,它和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可降低血液胆固醇浓度,并防止其沉积于血管壁。因此,玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽。它在晒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,具有恢复青春,延缓衰老的功能。玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用,硒能加速体内过氧化物的分解,使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁,一方面能抑制癌细胞的发展,另一方面还能促使体内废物排出体外,这对防癌也有重要意义。玉米富含维生素C和维生素E等,有长寿、美容、抗衰老作用。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能,能起到使皮肤细嫩光滑,抑制、延缓皱纹产生的作用。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

荞麦有“消炎粮食”的美称,因为荞麦中的某些黄酮成分具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。它含有丰富的膳食纤维,还含有蛋白质、多种维生素、纤维素、镁、钾、钙、铁、锌、铜、硒等,常吃荞麦,能起到降血脂、保护视力、软化血管、降低血糖的功效。《本草纲目》记载,“荞麦,降气宽肠,磨积滞,消热肿风痛,除白浊白带、脾积泄泻”。

绿豆被誉为“济世之食谷”。绿豆性味甘凉,有清热解毒之功,常食绿豆粥可以补充营养,祛除体毒,增强体力。

芝麻中含有大量的脂肪和蛋白质、糖类、维生素等营养成分,有补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体、抗衰老之功效。

民间把花生称为“长生果”,与黄豆一同被誉为“植物肉”“素中之荤”。花生含有大量的蛋白质和脂肪,有悦脾和胃、润肺化痰、滋养补益、益寿延年之功效。

“三粥两糊”看似都为平常食材,实则具有较高的养生保健作用。现代人常患的高血脂、高血糖、高血压等“富贵病”,均与饮食“求精”“求细”的不正确饮食理念有一定关系。陈老的“三粥两糊”饮食养生法再一次提醒人们:生活饮食中,不要忽视了貌不惊人的粗粮、杂粮,恰恰是它们成就了人类健康长寿的摩天大厦。

(钱国宏)

