

食物中的黄金搭档

食物中的营养成分难以计数,它们之间相互影响,如果两种食物搭配合理,不但味道好,还能促进有益成分的吸收,更好地发挥其抗病保健功效。福克斯新闻网载文,刊出美国营养师推荐的“7对食物黄金搭档”。对此,天津营养学会名誉理事长付金如针对华人的饮食习惯,做出了具体指导。

西红柿 + 橄榄油。西红柿中富含的番茄红素有助于预防心脏病、衰老和某些癌症。《自由基生物学与医学》杂志刊登的一项新研究显示,番茄红素具有脂溶性,与橄榄油或鳄梨一起食用可使人体吸收更多番茄红素。另外,熟吃西红柿更有利于番茄红素的吸收。因此,用精炼橄榄油炒西红柿,防癌效果更好。

绿茶 + 柠檬。绿茶中抗氧化

剂儿茶酚可降低心脏病、癌症和脑卒中危险。《食品科学》杂志刊登一项近期研究发现,绿茶中加入富含维生素C的柠檬汁可显著提高人体对儿茶酚的吸收效率。喝绿茶的时候可挤点柠檬汁或者加两片柠檬片。

鸡蛋 + 牛奶。多项研究表明,维生素D可促进人体对钙质的吸收,进而改善骨骼和心脏健康。鸡蛋(特别是蛋黄)含有维生素D,与富含钙质的牛奶一起食用,味道更好,也更有利于营养素吸收。所以,鸡蛋加牛奶是最好的营养早餐。

大蒜 + 鱼肉。鱼肉中含有多种有益心脏健康的微量元素,具有降脂抗炎功效。大蒜也有降脂功效。《美国临床营养学杂志》刊登一项研究发现,鱼肉与大蒜搭配可全面降低总胆固醇和坏胆固醇(LDL)水平。因此,烹调鱼时加入大蒜更健康。

巧克力 + 苹果。美国心脏病专家霍利·格莱恩杰博士表示,黑巧克力含有丰富的抗氧化剂黄酮醇,苹果也含有大量的抗炎抗氧化剂栲精,栲精可促进血液循环,降低心脏病危险。将苹果切成片,蘸上融化的黑巧克力食用,既好吃又营养。

燕麦 + 猕猴桃。铁在防止疲劳和增强免疫力方面发挥着举足轻重的作用。美国疾控中心研究发现,缺铁是最常见的营养缺乏症,也是贫血的头号病因。研究表明,来自肉的血红素铁容易被人体吸收。而来自谷物和各种蔬菜的非血红素铁则较难被人体吸收利用。维生素C有助于人体更好地吸收非血红素铁。吃燕麦片时加入富含维生素C的蓝莓或猕猴桃,或吃菠菜时挤点柠檬汁等都有助于更有效地补铁。

咖喱 + 胡椒。咖喱有助于抗击癌症、糖尿病等多种疾病。研究发现,与黑胡椒搭档后,人体对咖

喱中的活性物质姜黄素的吸收效率提高1000倍。起关键作用的是黑胡椒中的辛辣物质胡椒碱。因此,在烹调的时候两种调料同时使用,抗炎抗癌效果更佳。



头痛不妨从脚医

人们通常是哪儿疼医哪儿;可中医里,头痛却常常会从脚医。

长沙《老年日报》报道,湖南中医学院教授李文海介绍,头痛的原因有很多,有的是因为血往上冲后,造成神经血管性头痛,有的是高血压所致,有的是血管扩张,有的是血管被牵引压迫,有的是脑膜受刺激等。

尽管原因不同,但缓解这些头痛症状,却可以采用相似的方法。

首先,用热水泡脚。脚和小腿的血管受热扩张,将头部的血往脚下引,起到减轻头部血管压力的作用。特别是有高血压的中老

年人,晚上用热水泡一泡脚,不但能缓解头痛,还能起到降血压的作用。

其次,按摩脚底。由于脚底与人体多条经络相连,而这些经络同时又与头部相连,所以按摩脚底就可起到刺激经络、减少头痛发作的作用。尤其是脚底涌泉穴,直通于脑,按摩它可引血下行、缓解头痛。

第三,艾灸。将艾条点燃后,在距离脚底20或30厘米的范围内,用艾条由远及近地热灸脚底,脚底感觉温热即可,每次灸5至15分钟。用热水泡完脚后,接着用艾条灸脚底,效果更好。

儿童少穿牛仔裤

牛仔裤不但大人喜欢,也是小宝宝们时尚单品。不过,哈尔

滨医科大学附属第四医院泌尿外科教授高琳提醒家长,牛仔裤虽时尚,却不宜常给儿童穿。

北京《生命时报》报道,牛仔裤对儿童发育可能产生不良影响。首先,牛仔裤大多面料较厚,紧贴皮肤,透气和散热的功能差。穿牛仔裤的时间长了,皮肤呼吸就会受到阻碍,导致局部产生缺氧反应诱发皮炎、皮疹等皮肤问题。其次,生长期的儿童生殖系统尚在发育中,牛仔裤裆部过紧,透气性差,会造成儿童的裆部温度过高。女孩子长期穿牛仔裤会使阴部一直处在潮湿、高温的环境中,导致细菌繁殖过快,甚至可能发生阴道感染;男孩子长期穿牛仔裤则可能影响睾丸的生长发育,为生育功能埋下隐患。

给宝宝挑选裤子,宽松、柔软、吸湿性好是最重要的三个原则。如果非要给宝宝穿牛仔裤,要尽量选择背带裤,因为背带裤相对比较肥大宽松。同时要穿柔软、通透、排汗的内裤,并与其他款式的衣裤交替穿着。

想腿脚硬朗 走快一点

俗话说:“人老先从腿上老。”随着年龄的增长,腿脚的力量会降低,如果走路时不是有意识地稍快一些,时间长了,会养成慢腾腾走路的习惯,这时,腿部的肌肉得不到很好的锻炼,容易萎缩衰老,渐渐的,还会感到两条腿抬不起来了。

所以,老年人走路时除注意稍快一些之外,还要把两脚尽量抬高,这对防止腿部衰老和延年益寿很有帮助。

北京《现代保健报》

桑叶水洗头 治脱发

桑叶水洗头是从古代医家《千金方》中演化而来的,具有一定防治脱发的效果。具体方法是:准备桑叶、麻叶500克,以米酒水煮沸。用此沸水洗头即可。这个方子需要坚持使用一段时间,长则三四个月,短则一两个月才可见效。

桑叶之所以能起到防治脱发的效果,是因为桑叶本身具有一定药用价值。《本草纲目》中提到:桑叶乃手足阳明之药,治劳热咳嗽,明目长发,止消渴。不过,因为桑叶性寒,处于经期或怀孕中的女性要慎用,以免受凉,落下病根。

《很老很老的老偏方》

手心向上,放松肩颈

长期伏案工作、做重体力活、做家务……时间久了,总会感觉肩颈痛。

台湾《康健》杂志报道,台湾桃新医院复健科主治医师林颂凯说,很多人只要精神压力大、情绪紧张,或需要专心应付眼前发生的事情时,下巴与头都会不由自主地向前倾斜,肩膀耸起,导致肩颈僵硬疼痛。而且,自己往往又意识不到。

养生太极教师杨织宇教大家一招:“手心向上坐着,肩膀自然就会放松下来。”

不妨试试:一只手使用鼠标,

一只手则手心向上,就会发现用鼠标的那个肩膀紧绷耸起,手心向上的那个肩膀则放松地垂下来。

接下来,再将手心向下放在膝头或大腿上,会发现肩膀又紧绷着耸起来了。

工作时,不妨每隔一小时休息一下,上身坐直,双手手心向上,放于膝盖上,保持这一姿势3至5分钟,即可缓解肩颈紧张状态。

而且,当双手手心向上坐着听人说话时,心情也会更平静,更易听得进去。

刺激耳穴,调节内分泌

耳穴是分布于耳廓上的腧穴,它与脏腑、经络有着密切的关系。

北京《健康报》报道,当人体内脏或躯体有病时,往往会在耳廓的一定部位出现局部反应,如压痛、结节、变色等;刺激耳穴,对相应的脏腑有一定的调治作用。上述现象可作为诊断疾病的参考,或刺激这些反应点(耳穴)来

防治疾病。

耳穴疗法是用胶布将王不留行籽(麦蓝菜果实)贴在相应耳穴上,以便用手按揉耳穴产生酸痛感。

此法有祛风通络、祛瘀止痒作用。常用于内分泌失调引起的黄褐斑、痤疮、肥胖等疾病,也可用于荨麻疹、神经性皮炎及皮肤瘙痒症等。

用喷剂药,做个深呼吸

鼻炎、哮喘发作时,用喷剂能迅速见效。如果用喷剂时深呼吸,能让其效果更好。

北京《生命时报》报道,长沙中南大学湘雅医院药剂科副主任药师秦群指出,要让气雾剂吸入得到满意疗效,必须让药物微粒顺利通过气道,在肺内达到最大沉降率。由于气雾剂发出的气雾呈直线喷射,且速度快,每秒可达33米,使用不当时,药物微粒不能到达气道和肺内的有效部位。避免此问题发生的有效方式就是用

喷剂时做个深呼吸。

喷剂的正确使用方法为:摇动气雾瓶,使瓶内混悬液达到均匀状态;将头后仰,尽量使吸入通道呈直线,将喷口置于两唇间,轻轻咬住喷头,口唇包紧雾化罐喷口;尽可能地深呼气后,在按压气雾剂同时缓慢而深深地吸气,使喷入储雾罐的气雾随吸入气流缓慢而深地吸入气道内;屏气10秒以增加药物沉积,再从鼻腔呼气;最后用温开水漱口。如要吸第二次,至少应间隔1分钟。

