



常识

做面食加藕粉有助控糖

藕粉是以莲藕为原料加工而成的粉末,其营养丰富,碳水化合物含量高,容易消化吸收,升糖指数只有32.6,对血糖的影响不大,糖尿病患者可以放心食用。用一定比例的藕粉和小麦粉混合制作出来的馒头的升糖指数比普通馒头降低30.6%。选购藕粉时要注意看配料表,尽量选纯藕粉。 ■ 据《保健时报》

睡衣至少一周洗一次

睡衣紧贴皮肤,而皮肤细胞会不断脱落,使睡衣上面充满微生物,长期不清洗睡衣,堆积的微生物就会对身体造成影响。睡衣每穿两次就该清洗,或至少一周洗一次。 ■ 据《健康咨询报》

酸奶中的益生菌不能治病



提到益生菌,很多人会想到酸奶。实际上,很多酸奶中益生菌的数量达不到标准,益生菌本身抵抗胃酸和胆汁等消化液的能力并不强,能够安然到达大肠的比例不大。因此,如果想治疗疾病,不能用酸奶来代替药物,而是应在医生指导下选用益生菌制剂治疗。

■ 据《医药养生保健报》

运动

打太极拳之前怎样热身



头部运动:1.前点后仰;2.左摇右摆;3.左看右看。注意动作要慢,各做两个八拍。

肩部运动:1.肩部极力向前画圈(顺时针);2.肩部极力向后画圈(逆时针),注意胳膊放松,由肩部带动双臂自然走动;3.两肩极力向耳朵靠近。各做两个八拍。

上肢运动:1.两臂放松前后摆动;2.两臂放松左右摆动;3.两臂随身体左右摆动。注意用腰部力量带动手臂,各做两个八拍。

腰部运动:1.两手十指交叉,反掌向前俯身下按,尽力向下;2.两手十指交叉,反掌向上带动腰部向后摆动,尽力向后;3.双手叉腰,上身向左向右摆动。注意动作要慢,各做两个八拍。

髋部运动:1.大腿抬至与地面平行,做左右摆动,小腿放松,左右腿各做两个八拍;2.两腿交换做蹬自行车动作;3.两腿交换向两侧抬腿。注意保持身体平衡。

脚部运动:两脚轮换向前踢出后再蹬出,然后左转3圈,右转3圈。各做10次。

放松运动:两脚自然站立,放松下蹲,臀部要挨着脚跟,然后借助反弹力起身,继续第二次下蹲。注意脚后跟不得离地,做20个。

■ 据《医药养生保健报》



如何改善失眠? 食疗方助你一觉到天明

在我们的生活中,许多人都有不同程度的睡眠障碍。如何改善失眠,让睡眠质量更好?本文集纳了南方医科大学中西医结合医院彭康教授等专家的意见。专家称,引起失眠的因素很多,对于非生理因素、疾病因素、药物因素引起的失眠,不妨尝试以下助眠食疗方。 ■ 据《羊城晚报》

1.百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

2.莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克、糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

3.柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁15克、粳米100克,共煮粥,蜂蜜适量调服。

适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。

助眠贴士

1.适量运动。睡前一小时到户外散步一会儿,切勿剧烈运动,就寝前沐浴泡脚,促进血液微循环,有助入睡。

2.音频诱导。睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频,可以听一些舒缓的音频,比如蟋蟀叫等,逐渐建立诱导睡眠的条件反射。

3.调整睡姿。睡眠以侧卧为佳,但因人而异,失眠者可先以最舒适的睡姿入睡。

提醒

别随便拔倒刺 这一行为可能让你进医院

天气干燥,很多人都有这样的困扰——手指边缘会起倒刺。一些人会选择直接撕掉它,但这一做法是非常错误的。

前段时间,知名女演员邓萃雯因拔倒刺入院进行手术的消息,引起了网友热议。

那么,怎么处理倒刺才是正确的呢?

若是一般的倒刺,我们可以用干净的指甲钳将其剪掉,再用碘伏清洁伤口;若倒刺已有感染的征兆或者为了预防感染,也可以涂抹抗生素类软膏。如果伤口较大,还可以用创可贴等进行包扎。注意在创口愈合前,尽量不要碰水。

最后,我们该如何避免长倒刺呢?

第一要减少外界的刺激因素。尽量减少直接在双手上涂抹酒精或含有酒精类成分的手部消毒产品,因为酒精有很强的吸水性,会导致手部皮肤水分严重流失。

第二要注重手部皮肤的保养,这是更为关键的要素。在手部皮肤比较干燥的时候,可以增加护手霜的用量和使用频率,还可以使用甲缘油涂抹指甲周边,以增加滋润度。

■ 据《科技日报》

M 美味

养肝润燥 韭菜豆芽鸭血汤

主要功效:温中祛湿、养肝润燥

推荐人群:春季汤水,一般人皆可食用。

材料:春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:韭菜摘去老叶、烂叶,洗净,裁段;黄豆芽洗净,摘掉根部腐烂部,洗净,裁段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,大火将水烧开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

芦笋蘑菇滚瘦肉汤

主要功效:健脾开胃、利水通淋

推荐理由:春季保健

材料:芦笋150g、蘑菇50g、瘦肉50g、生姜适量(2~3人量)。

烹调方法:芦笋洗净后斜切备用;瘦肉洗净切片后可用少许食盐、生粉腌制10分钟,锅中放入清水1.5L,大火煮开后放入芦笋、瘦肉、姜片,然后改小火煮10分钟,最后根据个人口味加入食盐、葱花、香油等调味食用。

汤品点评:

三月是芦笋上市的季节,此时的芦笋鲜嫩多汁,口感脆而味甘,芦笋分为白芦笋和绿芦笋,绿芦笋是在生长时接受了阳光直射而成的,白芦笋则是避光生长,口感更嫩,绿芦笋比白芦笋营养价值更高。蘑菇不但味道鲜美,也是一味不错的食疗食物,它可以健脾开胃、平肝提神。

■ 据《广州日报》

X 新说



胖人需要调气血

中医学认为,如果一个人气血平衡,运化功能旺盛,摄入食物后,该吸收的营养物质吸收了,该排泄的排泄了,他的身体就会不胖不瘦。反之,一个人若气血虚亏,身体内能量的转化和新陈代谢功能降低,不仅会产生未代谢完的营养物质(即过剩营养物质),这些尚未代谢完的“过剩营养物质”不能被及时运走,滞留在体内,还会形成大量脂肪。所以,气血不足才是肥胖的真正原因。

因此,补养气血才是减肥的正确方法。由于肥胖人群气血虚亏,代谢能力差,堆在体内的脂肪很难排出体外,所以只有靠补益气血,加速代谢,才能将这些脂肪分解并及时运走。可以选择一些既能快速健脾益气而又不会产生赘肉的食物,如山药、薏米、芡实、红豆等,另外再搭配一些黑豆、红枣、桂圆、牛肉等补血益气的食物。也可以多补充一些补气利水的蔬菜(黄瓜、白萝卜、冬瓜、绿豆芽等)、水果及少量坚果。

另外,多做一些有氧运动,比如健步走,不仅能够提高身体消耗脂肪的能力,也可补血补气,让面色变得红润起来,使身体更有活力。还可以通过睡前按摩帮助畅通气血,化解气滞,促进新陈代谢:每天晚上睡觉前,躺在床上,手握空拳,来回敲打自己的腰部左右两侧,用力适中,100下左右即可。

■ 据《老年日报》