



Y 养生

清明时节这样养生 多晒太阳 活动筋骨

“燕子来时新社，梨花落后清明。”临近清明，体内肝气逐渐达到最旺，要以“生发阳气，调肝健脾”为养生要点。在起居上，应早睡早起，以使阳气生发舒畅，但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服，多到空气清新之处，如公园等地慢走、打拳、做操，选择动作柔和的锻炼方式活动，使阳气增长。

随着气温升高，人们的活动也增多，虽然春季养生以“生发阳气”为特点，但《素问·评热病论》云“汗者，精气也”，要注意运动时“勿大汗，以养肝脏。”可多晒太阳，活动筋骨，增加抵抗力。需要注意的是，不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群，做运动需要量力而行，运动量不宜过大。老年人活动时，心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人，不要做强度较大的活动。

清明时节，多食清淡新鲜的蔬菜水果以清补肝脾，如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方，清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯，但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多，尤其是南方，气候潮湿，容易产生疲倦嗜睡的感觉，这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用，食后更容易使人产生和加重“春困”的感觉，应避免吃甜腻食物。

■ 据《人民日报》

T 提醒

肾不好，肉和菜先焯下水



慢性肾病患者要特别限制钾、磷、嘌呤和草酸的摄入。

钾：当慢性肾病发展到一定阶段时，患者的肾无法将过多的钾随尿液排出体外，血液中钾的浓度升高，可诱发多种危险状况，如窦性心动过缓、呼吸肌无力等。

磷：高磷是慢性肾病死亡的独立危险因素，也容易引起患者皮肤瘙痒等不适症状。

嘌呤：其代谢产物是尿酸，高尿酸血症是慢性肾病的常见并发症，尿酸会加速肾功能损坏。

草酸：慢性肾病患者肾性贫血、肾性骨病发生率较高，草酸会干扰人体对钙、铁等营养素的吸收，进而加重贫血、骨病等疾病症状。

由于嘌呤和草酸是水溶性的，钾和磷也能部分溶于水，所以肉和菜等食物烹调之前先焯一下水，有助于减少钾、磷等物质的摄入。研究显示，焯水可以让蔬菜和肉类中的磷分别减少51%和38%。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等草酸含量较高的蔬菜，焯烫处理后草酸可降低30%~87%。

需要提醒的是，焯水不是简单地将食材放入热水中烫一下。焯蔬菜要沸水下锅，水不要太多，以刚淹没食材为宜，蔬菜颜色稍有变化便可以捞出来。鱼、虾建议沸水焯1~2分钟捞出。熬汤的大块排骨或牛羊肉、鸡鸭肉则建议和凉水一起下锅，大火烧至水开，撇去血沫，然后捞出。

■ 据《保健时报》



吃零食是一种生活享受

如何合理选择零食

说到零食，很多人都会想起饼干、面包、薯片、辣条等，并且孩子们也特别喜欢吃，成年人来不及吃正餐也会用它们来充饥。一般来说，正餐以外的食物都可以叫做零食，而且在零食的选择上也不仅限于饼干、薯片等，科学合理地选择零食也是一门学问。

■ 据《北京晚报》

什么时间吃合适？

比较合适的时间是两餐之间。《中国居民膳食指南》建议吃饭前、后30分钟内不宜吃零食，睡觉前不宜吃零食。然而现在很多人喜欢晚餐到晚睡前的这段时间，边看电视边吃，殊不知我们在看电视的时候，注意力大多集中在电视内容上，会不经意地吃进更多的零食，如果是一些坚果类食品，则很可能摄入过多的热量，经常这样会导致能量过剩，引发肥胖。

吃什么样的零食？

少吃高油、高盐、高糖的零食。曲奇饼干、夹心蛋糕、薯片等好吃的的原因就在于脂肪含量高，看其配料表常用的是动物油、棕榈油、氢化植物油等饱和脂肪酸比例高的脂肪；膨化食品中往往含有较多的钠，而较多的钠可能会带来血压升高和其他心血管疾病的风险；糖渍果脯、水果罐头等添加糖的含量很高，还会添加一些食用香精、防腐剂等成分，这些都是导致肥胖的隐形因素。

选择新鲜、天然、易消化的食物。如新鲜水果和能生吃的蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；奶制品、大豆类食物可提供丰富的蛋白质和钙；坚果，如花生、核桃、瓜子等富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E；谷类和薯类，如全麦面包、麦片、蒸红薯等也可以做零食。

吃多少合适？

零食量和食用次数均不宜过多。建议每天吃零食不要超过三次；零食的热量占一日总能量摄入的10%以内即可，以免影响正餐的摄入，根据最新2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》，轻体力成年女性一天推荐摄入的热量大约是1800千卡，男性2250千卡，所以零食一天可摄入200千卡左右，当然，如果正餐摄入充足，零食就不能多吃。

S 释疑

头晕和眩晕有何区别

眩晕和头晕，是日常生活中常见现象，二者症状十分类似，所以常常被混淆。

头晕是一种常见的脑神经功能障碍，也是临床常见的症状之一。患者有头昏、头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。头晕可由多种原因引起，最常见于发热性疾病、高血压病、脑动脉硬化、颅脑外伤综合征、神经症等。头晕可单独出现，但常与头痛并发。头晕伴有平衡障碍或空间定向障碍时，患者感到外周环境或自身旋转、移动或摇晃。出现偶尔头晕不会有太大问题，如果长时间头晕，可能是重病的先兆，应引起重视。

眩晕主要是发作性的，客观上并不存在而主观上却又坚信自身或外物按一定方向旋转、翻滚的一种运动性幻觉，常伴有恶心呕吐、多汗、血压波动等自主神经症。眩晕不是一种疾病，而是某些疾病的综合症状。

■ 据《中国家庭报》

M 美味

甜辣酱炸五柳蛋

烹制五柳炸蛋首先要注意每只蛋按顺序分别油炸避免粘在一起，其次要注意吸油，因为过于油腻会影响汁底和五柳的口感，这一次建议在原来的基础版酸甜汁上加入泰式甜辣酱，可以增添风味。

材料：五柳120克，李派林鹰汁、泰式甜辣酱适量，瓶装酸甜汁200毫升，鸡蛋4~6只，植物油适量。

做法：把酸甜汁煮开，加入泰式甜辣酱和鹰汁后下五柳搅拌均匀备用；开锅下油，把鸡蛋分别炸至上色，捞起吸干油分后上碟，淋上煮开后的汁酱即成。

■ 据《广州日报》

生蚝焖猪手



气温转变对胃口有直接的影响，这次推荐的生蚝焖猪手中，干辣椒所含辣椒酞和辣椒碱有增加食欲和多种养生功效。

材料：猪手600克，生蚝10只，干辣椒少许，姜片20克，葱段15克，老抽、米酒和蚝油、盐、糖、花生油各适量。

做法：猪手洗干净切块，生蚝洗净泥沙备用。开锅下油，爆香姜片、干辣椒，下生猪手翻炒至香气溢出，洒少许米酒，下适量清水，加入盐、糖、老抽和蚝油，焖煮至猪手软烂，加入生蚝，大火收汁后加入葱段即成。

■ 据《广州日报》

Q 前沿

多吃绿叶菜 有助于增强肌肉力量



澳大利亚一项新研究发现，每天摄入约128克绿叶菜有助于增强肌肉力量，避免肌肉功能退化。研究人员建议均衡饮食，多吃绿叶菜，同时定期进行适量运动。

研究人员对3759名受试者在12年间的饮食和整体健康数据进行了分析。研究发现，经常食用生菜、菠菜、羽衣甘蓝等富含硝酸盐绿叶菜的受试者下肢力量更强，步行速度也更快。

论文第一作者、伊迪斯考恩大学营养学研究所的博士马克·西姆表示，肌肉功能对于保持身体健康和骨骼强度至关重要。老年人年龄越大，因跌倒而受伤或死亡的风险越高，因此有效的预防很重要。他还表示，绿叶菜提供了人体必需的多种维生素和矿物质，对于普通人而言，直接食用蔬菜的效果要好于营养补充剂。

■ 据新华社