

管住嘴,降低结节影响

如今,结节成为体检报告单上的高频词汇,“管住嘴”可最大程度地减少结节对健康的影响。

经常生气:少吃胀气食物 这类人会出现胸闷气短、唉声叹气、打嗝频频等气机“堵车”症状,中医称之为“气滞血瘀”。要少吃易引起胀气的食物,如红薯等高淀粉类、豆制品、花椰菜、卷心菜等蔬菜,牛奶、碳酸饮料等饮品;宜多吃理气活血食物,如油菜、白萝卜、大蒜等蔬菜,柑橘、柚子等水果,杏仁等坚果;也可喝玫瑰花茶、茉莉花茶来疏肝理气。

大腹便便:少

吃肥甘厚味 这类人通常体态肥胖,面部易出油,口中黏腻,身体困重,饭后易瞌睡,大便稀溏不成形,中医称之为“痰湿阻滞”。要少吃高脂高胆固醇食物、高糖食物、黏腻不易消化的糯米类食物,以及石榴、李子、菠菜等酸涩收敛类食物;宜多吃除湿利水、化痰散结的食物,如水产品、谷物及豆类,以及冬瓜、荷叶、白萝卜、生姜、荠菜等蔬菜类。

神疲乏力:忌食破气耗气之物 这类人因元气不足致功能失调,脏腑机能衰退,抗病能力下降,常见精神萎靡、神疲乏力、语声低微等症,中



医称之为“元气亏虚”。要少吃山楂、萝卜、胡椒、香菜、荞麦等易破气耗气的食物,以及苦瓜、黄瓜、绿豆等清热解毒类的寒凉食物;宜多吃补益类食物,可根据气血亏虚不同,选择山药、板栗、大枣、阿胶、百合、乌鸡、猪肉、牛肉、羊肉等。

(综合养生中国、《中国中医药报》)

最近,中国营养学会再次更新并发布2024版《中国老年人平衡膳食宝塔》。

其中建议,80岁以上的高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物性食品120~200克;第四层为奶及奶制品300~500克,大豆及坚果类25~35克;第五层为盐少于5克、油25~30克。

新版《宝塔》还强调了高龄老人的优质蛋白质摄入量,并且作了进一步细化,如每天吃一个鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类与大豆及其制品的摄入量等。

此外,《宝塔》还强调高龄老人每天应该饮水1500~1700毫升,不要等到感到口渴才饮水,因为高龄之人可能会对体内缺水的信号不那么敏感,以致存在隐性缺水。隐性缺水不仅影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成、导致心脑血管病的风险。

(摘自《老年生活报》尚美玉/文)

高龄老人膳食宝塔不一样

尿酸高别喝浓茶

有流言表示:喝茶会影响体内尿酸水平,尿酸高的人不能喝茶。专家认为这种说法过于绝对。尿酸高的人可适量喝茶,但需控制饮用量并选择合适品种。

一般情况下,茶叶本身所含成分不会直接导致尿酸水平升高。适量饮茶能够增加水分摄入,促进尿酸排泄。不过,尿酸高的人应避免喝浓茶。因为浓茶含有草酸、咖啡因等成

分,可能会刺激胃肠道,影响睡眠和代谢,间接对尿酸水平产生不利影响。建议饮用淡茶水,每天茶水饮用量控制在2~3杯以内。

有研究发现,茶水中的没食子酸、茶多酚等成分,可以抑制体内尿酸的生成。其中发酵程度低的茶,抑制作用会强于发酵程度高的茶。所以,尿酸高的朋友,可以适当饮用绿茶、白茶和乌龙茶。

(摘自《健康生活报》)

女人吃阿胶有最佳时间

阿胶是一种中药材,具有滋阴补血、润燥等功效,适合女性服用。根据传统中医理论,一般认为以下时间段吃阿胶较好:

秋季 这是收敛的季节,服用阿胶可以滋阴润燥,调节女性身体,增强免疫力。

冬至前后 “冬至一阳生”,是阴阳转换的时期,身体需补充足够的营养物质。此时服用阿胶可增强身体的耐力,提高免疫力。

经期 对于痛经、月经不调等妇科问题,阿胶具有一定的调理作用,在经期前后服用可缓解不适症状。

根据个人身体状况和需要,也可适当调整阿胶的用量和服用时间。一般来说,每天服用10~15克比较适宜,可分早晚两次服用;孕妇、哺乳期妇女、儿童等特殊人群,建议在医生指导下服用阿胶。

(摘自《当代健康报》)

早餐,男宜碳水女宜脂肪

早餐怎么吃更有利于健康?加拿大滑铁卢大学的新研究显示,禁食几个小时后,男性更适合吃谷物等高碳水化合物,女性则更适合吃脂肪含量较高的食物,比如煎蛋和牛油果等。

研究人员使用计算机建立了一个食物摄入对身体影响的数学模型。其中,身体被细分为七个部位:大脑、心脏、肝脏、胃肠、骨骼肌、脂肪组织

和其他组织;代谢反应测试了25个指标,包括胰岛素、胰高血糖素等,相关代谢物共计22种。计算机模拟了从饭后(餐后阶段)到吸收后阶段(短期禁食)对食物摄入的代谢反应。结果发现,禁食数小时后,男性的新陈代谢对燕麦、谷物等高碳水化合物食物的平均反应更好,女性则对富含脂肪的食物反应更好。

一般认为,女性体脂率比

男性高,所以女性体内的脂肪燃烧更少。该研究结果表明,女性在餐后会快速储存更多脂肪,而在禁食期间,她们则比男性燃烧更多的脂肪。因此,在夜间禁食数小时后,女性体内代谢脂肪的需求更高。

(据人民网 刘婷婷/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

新雪季“滑雪气象指南”请查收

当下,各地滑雪场陆续开板,不少滑雪爱好者打算在新雪季“大展拳脚”。数据显示,2023年底全国冰雪运动场地达2847个。到底哪些地方滑雪季更长?什么天气适合滑雪?

一般来说,理论雪期越长,滑雪季也就越长。从基于国家级气象站的历史常年(1991年至2020年)数据看,华北北部、东北、新疆中北部、青藏高原中北部平均每年理论雪期在50天以上;东北地区中

部和北部、新疆北部、青藏高原中西部等地超过100天,部分地区最长有165天左右。在理论雪期内,黑龙江大部、吉林东部、新疆北部部分地区年均降水量能够达到35mm以上,有的还能超过50mm,意味着这些地方具有优良条件开展以自然降雪为基础的滑雪活动。

除气候条件外,当地的天气情况也决定是否适合滑雪,比如风力、降雪不宜太大。一方面降雪会影响能见度,中到

大雪及以上量级降雪可能带来不安全因素。另一方面降雪过程刚刚结束时,新雪过于蓬松,不利于滑雪者掌握平衡;雨夹雪会导致积雪出现冰晶层;而暴雪则会使原本划分清楚的雪道变得模糊,滑雪者容易误闯入危险区域。

此外,滑雪还需注意雾和霾的影响。由于一些场地下滑过程中海拔落差较大,有时山顶天气条件不错,但半山腰可能出现雾或霾,能见度降低。

此时滑雪者应做足避险准备。经过对多种气象指标的综合分析,每年12月,黑龙江、吉林、河北、新疆的雪场滑雪适宜天数有25天以上。在一年中最寒冷的1月,黑龙江、吉林、新疆、内蒙古、河北的雪场全月适宜滑雪。2月天气开始转暖,但在新疆、黑龙江、吉林的雪场滑雪适宜天数还是能达25天以上,河北省张家口的雪场也有一半时间适宜滑雪。(据新华社11.14讯)

三球合一! 匹克球是个什么球



被称为“三球合一”的匹克球运动凭借其老少皆宜、上手容易、成本亲民、时尚动感等特点,近年来在全球范围内持续走红,逐渐走进中国健身爱好者的视野,成为他们的健身新选择。

乒乓球、羽毛球和网球

在国内都有深厚的群众基础,因此,不少人第一次接触匹克球这样一个“三合一”的运动项目很快就“上手”“入坑”。

20世纪60年代,匹克球诞生于美国,是一项隔网对抗性的球类运动。《中国匹克球运动考察报告》显示,目前全球已有超过90个国家和地区成立了匹克球协会。

2023年11月,小球中心牵头成立了中国匹克球运动工作委员会,使这项运动在中国的推广更加规范化、系

统化和专业化。今年,匹克球迎来了国家级赛事。除了在鹤壁举行的全国锦标赛外,第一届中国匹克球巡回赛也于今年创立,共设10站比赛。

目前,中国已成为全球最大的匹克球装备生产国之一。不过,目前国内匹克球装备的消费能力尚未跟上,产品主要销往国外市场。在装备制造业快速发展的同时,匹克球在国内的普及尚有较大空间。

(据半月谈网11.12)

法国当地时间11月10日,四年一届的旺代单人不间断环球帆船赛拉开帷幕。该赛事从创办至今30多年里,仅有84人、114人次完成比赛,之前还从来没有中国选手参与过。2024年,徐京坤成为首位入选该项赛事的中国船长。

徐京坤1989年出生于山东省平度市,12岁时因意外失去左前臂。高中时期他加入山东省残疾人田径队,之后改练帆船,成为中国残疾人帆船集训队的一员,并参加了2008年北京残奥会。(综合《华西都市报》、新华网)

旺代环球帆船赛迎来首位中国船长

睡不着吃酸枣仁,因人而异

“有没有不是安眠药,却可以安眠的东西?”近日,一则失眠求助帖就引发热议。有不少人“安利”酸枣仁,并大赞效果惊人,“刚喝一天,一觉睡了9小时!”“晚上10点就困得眼睛睁不开!”

如今,市面上酸枣仁膏、酸枣仁茶等产品推陈出新,多以“助眠”为卖点。据了解,酸枣仁是一味经典的中药,味甘、酸,性平,能起到养肝、宁心安神、敛汗的作用,也被称为“东方睡果”。江苏省省级机关医院中医科主任孙世竹介绍,酸枣仁比较适合心肾阴虚、心肝阴虚的失眠患者。但对于焦虑性失眠的患者,气血郁滞、肝火过旺的人群,单纯依靠酸枣仁来助眠,效果有限。另外,一些痰湿体质的人服用酸枣仁后,可能会碍脾湿聚化痰,从而引发咳嗽;还有些酸枣仁茶饮中加了黄芪等成分,可能会导致更不易入睡。具体失眠问题还应前往医院就诊,根据体质进行针对性治疗。

酸枣仁药食同源,专家建议,每天用量5~10克。可将酸枣仁打碎后煮沸,再文火煮5~10分钟后饮用。对于服用后有助眠效果的人,可长期喝,在晚上睡前饮用。(摘自《扬子晚报》)



生活与远方 皆萃于此 文章



欢迎扫码订阅2025年《文萃报》 邮发代号:41-13 全年定价:168元 发行热线:0731-84326418