

“腊八”遇到“大寒” 该怎么吃

1月20日,腊月初八,迎来传统节日腊八节,俗称“腊八”,巧合的是,这一天还是“大寒”节气的开始。很多人开始准备腌腊八蒜、熬腊八粥,一同忙碌起来的,还有与之相关的传言。

腊八蒜腌得越绿口感越好;大蒜只有在腊八腌才能变绿;吃腊八蒜能防癌、软化血管;腊八粥食材越杂越有营养……这些说法是真还是假?

吃腊八蒜并不能防癌、软化血管

一般来说,腊八蒜的原料就是食醋和大蒜瓣儿。醋是很多人眼中的“养生佳品”,大蒜更被誉为“杀菌利器”,强强联合之下,一些人将腊八蒜推上保健神坛。对于吃腊八蒜能预防癌症、软化血管,不少人深信不疑。那么,事实究竟如何?

腊八蒜中的色素确实具有抗氧化性,大蒜中也含有一些活性物质,但这

都不能说明腊八蒜具有传闻中提到的功效。

吃大蒜防癌的说法由来已久,但始终没有充足的科学依据。若为这可能的好处而大量吃腊八蒜,则会因摄入较多醋酸刺激、损伤食道,反而得不偿失。

不要太迷信腊八蒜的保健功效,更别指望它能防癌或软化血管,把它当作一种节日美食,偶尔吃吃就好。

腊八粥营养看食材质量

一碗热腾腾的腊八粥,是寒冬腊月中的一道美味。各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥,少则七八种原料,多则一二十种。很多人觉得,腊八粥的食材越杂、营养越丰富,那么事实果真如此吗?

如果食材中有比较多的粗粮和杂粮,比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁

米,那么确实会提升腊八粥的营养价值。如果往粥里加入各种水果干、糖果等,则会使粥变得很甜,反而对健康不利。

腊八粥里的多种粗粮豆类,其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍,而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分。这些食材几乎都有自己的保健作用,无论是对强身健体,还是对控制血糖、血脂都有意义,只需按体质选择即可。

但腊八粥里放杂粮的量,应该有个限度,并非越多越好。对于消化功能不是特别好的老人、小孩,一次性吃太多杂粮会增加消化负担。总体来说,建议公众按照《中国居民平衡膳食宝塔(2007)》中推荐的膳食搭配去吃,这样才最健康。

(唐芳)

养生保健

黑咖啡真的能减肥吗?

减肥,似乎是人们永远热衷的话题。喝黑咖啡也是很多减肥人士的选择。那么,黑咖啡真的能减肥吗?

一项对33名超重和正常体重的人进行的研究发现,喝咖啡可以降低超重人群的卡路里摄入量。但在另外的研究中,咖啡并没有这么好的作用。所以,咖啡是否有助于减少卡路里的摄入,还需要更多的研究。

咖啡对于体重控制的作用只是很小的一部分。至于咖啡对健康到底好不好,主要就是一个量的问题,只要喝的量合适,就利于健康;喝过量了,就可能对健康有害。

对健康成人来说,每天摄入不超过400毫克咖啡因的咖啡是安全的。孕妇每天摄入咖啡因不能超过200毫克。

另外要注意的是,讨论咖啡的健康问题时,说的都是黑咖啡,是指不加糖、不加奶油的咖啡。加入奶制品和糖分后,咖啡或奶茶不仅热量爆表,只能变胖,而且也易让皮肤出油长痘。

(吴佳)

生活新知

冬天孩子长得慢

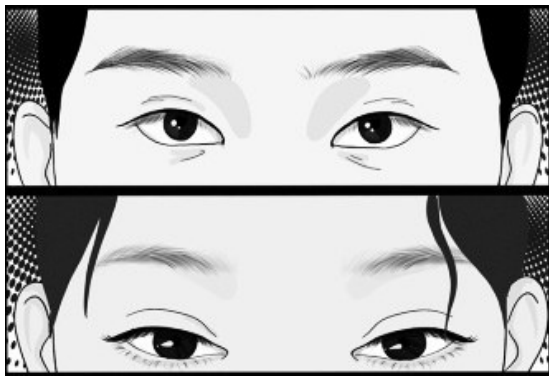
冬季是全年日照最少的季节,更是儿童体内血清维生素D合成水平最低的时期,维生素D缺乏导致骨骼生长变缓,身高增长受影响;冬季是呼吸道感染及消化道疾病的高发季节,在疾病的影响下,孩子的身高增长也变慢了。

但冬季孩子仍有不少长高的机会,比如保证乳制品和优质蛋白的摄入,坚持每天“早一杯、晚一杯”喝牛奶,适当给孩子补充牛肉、鱼虾肉、鸡蛋、乳制品等富含优质蛋白质的食物;每日适量补充维生素D促进钙的吸收,为骨骼生长提供能量;多做运动、锻炼身体,运动可以加快血液循环,改善肌肉和血液供应,增加对骨端骺板的刺激,增加骨细胞的增殖,进而促进骨骼的生长;儿童的生长激素在夜间睡眠时分泌增多,每晚尽早入睡、拥有足够的睡眠时间可以使孩子长得更高;增强免疫力可以减少生病的概率,冬季疾病流行期间可以接种疫苗提高对疾病的防御能力。

(杨云龙)

微科普

为什么眉毛不会一直生长?



头发会越长越长,而眉毛在达到一定长度后就不再生长了,哪怕是修剪之后,再长出来也不会特别长。这是为什么呢?

毛发的生长周期因种类而异。长毛的生长期较长,退行期和休止期较短,短毛的生长周期则正好相反。例如:头发的生长期为3至7年,最长可达25年,而退行期只有2至4周,休止期只有3至4个月;眉毛的生长期为2至5个月,休止期为3个月左右。由此可见,眉毛因其短暂的生长期而导致长度不长,反而头发却能长得很长。

(田维)

提了个醒

过了剂量线 良药变“毒药”

使用药物治疗,浓度过低无法发挥药效,浓度过高可能会诱发不良反应,甚至出现毒性反应。药物的最小有效浓度与最低中毒浓度是临床治疗的合理区间,也就是药物的“治疗窗”。临床上,治疗窗口狭窄的药物,因有效浓度与中毒浓度接近,在使用时要格外谨慎。常见的治疗窗较窄的药物有华法林、地高辛、环孢素、茶碱、苯妥英钠等,临床上一定要把握好它们的剂量“红线”。

药物治疗的本身就是在药效与不良反应之间寻求平衡点,尽可能发挥最大药效,又确保安全,减少或者规避不良反应。除了需要掌握用药的准确剂量、个体化给药、避免超量服药外,还要考虑同食食物、联合用药等因素对药物的影响。食物会影响药物代谢,很多药物经肝药酶代谢,部分可以抑制或者诱导肝药酶的活性,从而改变治疗窗口狭窄药物的代谢状况。

(石浩强)

初中体育教学中兴趣教学法探讨

邵阳市洞口县竹市镇中学 唐建华

体育教学在中学教学环节尤为重要,在这一学科的辅助下,学生能够更好地锻炼身体,从而为文化课的学习保驾护航。借助兴趣教学,便可以将这一年龄段学生参与体育锻炼的积极性激发出来,由此打造和谐的师生互动情境。本文正是着眼于此,对兴趣教学之于中学体育的策略进行了列举。

一、以和谐关系为契机,激发参与兴趣

作为施教者,其言传身教对受教者的身心成长有着重要的影响,对于体育教学亦然。因此,作为体育教师,授课环节,应当注重对学生心声的倾听,师生之间搭建好交流的桥梁,这样才能让受教者心无芥蒂地接受体育知识,参与体育锻炼。反之,温暖匮乏的师生氛围,学生自然无法放松身心去感受体育学科当中所蕴含的巨大魅力,其兴趣便会被尘封。但是,假如师生之间形成一种和谐的氛围,彼此尊重,学生更愿意将内心所想分享于老师,亲其师,自然信其道,进而到将浓厚的学习兴趣置身于授课氛围。

为了更好地激发学生参与体育教学的兴趣,教师除了注重对自我专业素养的强化,在感情上与学生进行沟通,特别

应当对学生多一点认可与鼓励,让学生内心升腾起巨大的自信,从而爱上这门特殊的学科。

二、科学安排教学环节,灵动课堂氛围

中学阶段的学生,正处于人生阶段的青春期,面对生活学习中的诸多事情都极易情绪化。体育教师在施教环节,需要对教学环节进行科学安排,以学生的兴趣所需为参考,在课堂中收获成就。

对于以往的教学方案进行分析,我们可以发现,在很多中学生的脑海中,很多体育竞技中滞后的观念阻碍着学生参与体育锻炼的兴趣。将更多灵动的因子注入到体育教学环节,便可以有效地将学生的兴趣激发出来。具体而言,教师在施教的过程中,可以综合运用多元性的授课互动方案。比方说,某些体育活动有着一定的复杂性,这就需要施教者应当着眼现实,有条不紊地分步实施相应的体育运动,必须注重练习关键性动作,遵循自易至难的准则。比如,进行铁

饼训练,应当将使用铁饼的正确姿势以及有关的知识传达于学生,让学生意识到掷铁饼的操控并不难,同时,应当让受教者不断训练助跑这一动作,训练环节应当将“健康、安全”置于首要地位。

另外,教学还可通过多媒体教学手段将相关的比赛、丰富的图片信息以及各种声音、文字等直观地传达受教者的眼前,从而对其大脑皮层形成一种冲击,激发其参与其中的兴趣。由此,打造更为灵动的课堂氛围。

三、组建体育兴趣小组,激发学生兴趣

中学体育授课环节,施教者可以根据每个学生所喜爱的体育项目,组建相应的兴趣小组,每一个兴趣小组都可以有专属的名称,这样学生便会更加喜爱属于自己的团队。兴趣小组的构建,是以共同爱好为前提,教师将相关知识传达给学生之后,小组成员便可以进行交流,其参与训练的积极性自然会有所大增。

激发学生参与体育教学互动兴趣,需要教师注重将多样化的体育教学内容引入课堂,也可以通过中学生感兴趣的艺术类项目为参照,科学融合。置身于这种体育课堂氛围中,学生参与竞技体育的热情自然会大大提升。同时,其自信心也会不断增强,学生之间也会搭建起团结协作的桥梁,其集体意识自然大大增强,从而提升学生的多种能力水平。因此,注重对这种良好科学学习氛围的营造在中学体育教学中至关重要。

综上所述,兴趣教学是中学体育教学环节的一个重要的施教理念,借助这一科学的施教方案,便可以将科学灵动的施教氛围营造起来,让受教者置身于自身感兴趣的受教氛围,提升学生学习的愉悦指数。中学体育教学环节,科学的实施兴趣教学方案,其途径很多,作为教师应当着眼于学生的具体特点,营造活跃的施教氛围,借助兴趣小组的构建,让学生收获多种快乐。笔者相信,以兴趣为体育教学的导向,师生之间自然会形成一种融洽的关系,处于青春期的中学生也必然会收获人生中最精彩的身心锻炼体验。