



【健康科普】

科学备战中考 这份健康饮食指南请查收

一年一度的中考即将拉开帷幕,中学生们正处在紧张关键的冲刺阶段,注意以下几点健康饮食建议,让学生在备考期间也吃得营养、吃得健康,以饱满的精神状态和健康的身体状态迎接考试。

1. 合理膳食是基础

总的来说,在备考期间不要突然改变学生的日常饮食习惯,应该在保证营养的同时注意食不过量,从各种天然食物中获取各种营养素,不依靠保健品来补充营养。首先,要以谷类为主食,三餐要吃饱。因为青春期学生处在生长发育的关键时期,所需的能量相对于成年人来说要更高,而谷类食物是提供人体所需能量的最经济和最重要的食物来源,也是提供B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要食物来源。建议每天摄入谷薯类250-400克,其中全谷物和杂豆类50-150克,薯类50-100克。另外,学生群体要适当多吃富含优

质蛋白质的食物。每天吃1个鸡蛋,肉类优先选择鱼虾、禽肉、畜肉等,几种类别要换着吃,少吃排骨、肥肉、烟熏肉等,平均每天肉类摄入量总量为120-200克。牛奶和豆制品也含有优质蛋白质,同时钙含量丰富,建议学生每天摄入不少于300毫升的牛奶,适量吃些豆制品,例如豆腐干、豆腐脑等。再者,要保证学生群体每顿摄入新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果。每天摄入蔬菜的总量为500克,其中应有一半以上的深色蔬菜,例如红苋菜、紫甘蓝、空心菜等。每天摄入水果200-350克,应尽量吃新鲜完整的水果,果汁不能代替鲜果,应少喝果汁,少吃果脯蜜饯类食品。

2. 重视早餐,吃好早餐

营养健康的早餐是保持良好学习状态的主要动力来源,尤其是对于需要大量用脑的初三、高三学生来说。不按时吃早餐,会导致注意力不集中、记忆力下降,影响一

整天的学习效率。学生群体每天应按时吃早餐,并保证早餐的营养充足。《中国居民膳食指南》建议:一顿营养充足的早餐至少应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类这四类食物中的三类及以上,因此学生们在吃早餐的时候,也应按照该原则来选择食物。

例如谷薯类,可以选择燕麦片、全麦吐司、馒头等,时间充裕的话可以吃碗面条或米粉。肉蛋类,可以吃1个水煮蛋或者在面条中加入50克左右的瘦肉。奶豆类,可以选择纯牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等,与谷薯类食物一起食用。果蔬类,可以在面条中加一把青菜,或者洗个水果带去学校,在上午课间休息时当加餐吃。按要求做到这些,既能维持饱腹感,又能补充身体所需的多种营养素,助力维持健康学习状态。

3. 减少在外就餐,正确选择零食和夜宵

许多快餐和外卖在制作过程中会加入较多的油、盐等调味品,对健康不利,学生群体要尽量少吃快餐和外卖,不在没有食品安全保障的路边摊店用餐,尽量选择在家用餐或在学校食堂用餐。课间休息的时候,可以选择一些新鲜水果、低盐坚果、苏打饼干等来当做零食,少吃或不吃含脂肪较多的炸鸡、薯片等,含糖较多的糖果、甜饮料、蛋糕等,含盐较多的辣条、肉干等零食。晚自习回到家,一些学生会感觉肚子饿,想吃点东西垫垫肚子。这时可以吃一些清淡易消化的食物,如燕麦片、绿豆粥、清汤馄饨、酸奶等,在缓解饥饿的同时也不会太过增加肠胃负担。但应注意睡前不喝茶、咖啡、碳酸饮料。学习时间的确珍贵,但也要注意适量运动,每天累计运动时间至少应达到半小时以上。有张有弛的学习生活节奏,才能更好的从容应考。

来源:健康内蒙古微

“肠寿”才可能长寿! 老年人应注重肠道健康

随着年龄的增长,人体生理功能趋于衰退,再加之服用各类药物,老年人不仅容易发生肠道功能障碍,还可能诱发其他器官系统相关疾病,因此保持肠道健康十分重要。

“人民英雄”国家荣誉称号获得者、中国工程院院士张伯礼在5月29日“世界肠道健康日”当天呼吁,要多关注老年人的肠道健康。

肠道是人体的“第二大脑”

张伯礼院士指出,脾胃为后天之本,脾胃指的是整个消化道,而肠道在消化道中发挥着及其重要的作用。营养的吸收、废物的排泄全是通过肠道,所以中医历来重视肠道的健康。

现在医学的研究更加的精细,美国哥伦比亚大学神经学家迈克尔·格松教授的研究成果表明,在人体胃肠道组织的褶皱中有一个组织机构,即“神经细胞综合体”,其实是肠道内的神经系统,该综合体能独立于大脑进行感知、接受信号,并作出反应,使人产生愉快和不快感,甚至还能使大脑一样参加学习等智力活动。

因此,他最早提出人体不但有大脑,还有“第二大脑”,它位于胃肠道,所以又被称作腹脑、肠脑。因此,肠道又被成为人体的“第二大脑”。特别是从现在肠道微生态的研究,更加注重肠道功能。肠道中的微生物非常的复

杂,数以万种,它们在维护着人体的健康。

这6个症状提示你,肠道可能出了问题

由于各种慢性病高发,老年人是用药的最大群体。很多需要长期服用的药物对肠道功能都有一定的副作用,特别是化疗对患者肠道功能的伤害更加严重,让自身肠道的菌群遭受巨大摧毁。此外还有一些人习惯于无病吃药,小病大治,特别是滥用抗生素,结果导致肠道菌群失调,引发一系列疾病。

老年人就可能会出现一些消化道症状,提示我们的肠道出了问题。如果出现以下症状,就要引起警惕了。

1. 食欲减退

食欲减退可能是肠道的消化吸收功能发生障碍所致,比如肠道黏膜出现糜烂、溃疡、萎缩等病变,胃肠运动异常等。不过食欲减退的原因很多,除了药物,还可能与精神或其他脏器疾病有关。

2. 恶心、呕吐

肠道功能运动异常或者发生幽门梗阻、高位肠梗阻时,常有恶心、呕吐等症状。

3. 腹痛

肠道急性炎症、梗阻、穿孔以及肠

系膜血管病变导致肠缺血等情况下,均可出现急性腹痛。而肠道肿瘤或慢性炎症则常有持续性腹痛。

4. 腹泻

导致老人腹泻的原因很多,如细菌感染、消化不良、夜里腹部受凉、水土不服、吃饭生冷辛辣不忌口会造成肠道菌群紊乱,都会引发腹泻。老年人的慢性腹泻也可能是某种严重疾病的一个症状,如肠癌等。

5. 消化道出血

按照出血部位可分为上消化道出血和下消化道出血。上消化道出血指的是食管、胃、十二指肠的出血,多表现为呕血和黑便。下消化道出血指的是小肠、结肠、直肠及肛门的出血,多表现为血便或暗红色大便。

6. 便秘

长期服药、生活规律的改变、饮食过少、过精、膳食纤维摄入过少等可能引起老年人发生便秘。如果在最近一段时间出现排便费力、大便干燥、每周排便少于3次或是有排便不净感,那很有可能是发生便秘了。

保持“肠寿”,记住这几个妙招

1. 良好的饮食习惯

张伯礼院士指出,老年人饮食上吃一些容易消化的食物,汤汤水水、热乎乎、清清淡淡的食物对肠道都非

常好,膏粱厚味、过甜、过热、过咸,都不适合老年人。吃饭七分饱,不要吃得太多。

2. 饭后不要立即运动

饭后不要立刻散步,饭后稍微休息40分钟到一个小时以后,再开始活动。

3. 注意腹部保暖

老年人要特别注意腹部的保暖,特别是到了夏天,空调、冷饮都会损害肠道,所以尤其要注意。

4. 日常吃肠道调理药

长期使用一种及多种药物,或是使用抗生素类药物,对老年人的肠道多多少少都会产生一定的副作用,建议在坚持服药的同时,一定要注意保护肠道,可以适当增加一些对肠道有保护和调理作用的药物,像老百姓耳熟能详的利活牌乳酸菌素片,能合治疗高血压、高血脂、高血糖等慢性病的化学药品使用,可以减小长期用药副作用对肠道的伤害,会加倍守护老年人肠道健康。

北京协和医院林国乐教授表示,利活牌乳酸菌素片这样用牛奶发酵的药物,安全、可靠,适合用来日常调理因肠道菌群失调引起的便秘、腹泻等症状,它的核心成分乳酸菌素能够促进肠道有益菌,选择性杀死肠道致病菌,调节肠道菌群失调,维持肠道菌群平衡,保持肠道健康。来源:健康时报

北方气候这么干燥 为何湿气重的人还有这么多?

夏天到了,自然界中湿气渐盛,湿邪又成了致病大患。与我国南方地区不同的是,北方地区入夏后虽然雨水增多,但整体气候仍然偏干。可是,为何北方地区湿气重的人还是越来越多呢?

湿邪有内外之分,外湿是由于气候潮湿、涉水淋雨、居室潮湿等侵袭人体导致的;而内湿则是一种病理产物,与体内脏腑功能有着直接关系。

但二者互为因果,外湿会加重内湿,内湿又会引起外湿。因此,要是不及时祛湿,湿气会越来越重,甚至陷入恶性循环。

而北方之所以现在湿气重的人越来越多,主要还是与内湿有关。

现代人贪凉、熬夜、不爱运动,脾胃越来越虚,由此直接导致的后果,就是脾的运化功能受到损伤,水湿聚积体内,形成内湿。

此外,由于生活饮食习惯的调整,人们喜食膏粱厚味,口味重而多咸,而又经常吹空调,外常为寒邪所困,湿不能散,加之运动少,湿气呆滞内停,导致现代白领丽人及城市汉子们容易出

现体内湿重。

相较于外湿,内湿更应引起重视,因为内湿多预示着人体肝脾不调、阳气虚衰,而致水湿不化,停聚体内,属于疾病病理变化的产物。

而生活中的一些行为习惯则很容易加重体内湿气,看看你中招了吗?

熬夜、过劳

古籍《脾胃论》中指出:劳倦则脾先病。而脾受伤,体内水谷运化受影响,自然会加重体内湿邪。

久坐不动

久坐会使人供血不足,加重乏力

贪凉或口味重

生冷的食物或者凉性蔬果,亦或是喜欢吃油腻、过甜、过咸的食物,这都会给胃肠消化增加负担,胃动力不足,经络不通,也就增加了湿邪积聚的机会。

嗜酒

长期饮酒的人脾胃虚弱,不能受纳腐熟水谷,宣发精微,水精不能四布就会积聚。

在湿气的治疗上,中医拥有几千年的治疗经验,无论北方的内湿、南方的外湿均可除之而后快。

当然,除了用药物外,这些预防方法也需要大家掌握:

日常防湿

日常生活中最好减少暴露在潮湿环境中的机会。比如不要直接睡地板、潮湿下雨天减少外出、不要穿潮湿未干的衣服、水湿提取要适量、居室避免潮湿等都是避免湿邪侵体的好方法。

饮食祛湿

中医认为脾胃主湿,所以在湿气重的环境中要少吃凉拌食品、冷饮、甜食等伤脾胃的食物。

由于大多数豆子都具备健脾祛湿的特性,所以夏季可适当多吃绿豆、赤豆和扁豆等豆类食品。

运动祛湿

越是不爱运动,体内积存的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气侵入脾脏,引发一系列的病症。

适当运动能振奋、激发体内阳气,可以缓解压力,促进身体器官运作,加

速湿气排出体外。

慢跑、游泳、瑜伽、太极、八段锦、五禽戏等运动,有助促进气血循环,增加水分代谢。

拔罐祛湿

夏季拔罐除湿推荐穴位:大椎、风门、脾俞、命门、承山等穴位。

不过,不同的人症状不同,拔火罐的穴位各异,有适应症及禁忌症,建议在中医师的指导下使用。

穴位按摩祛湿

有一些祛湿健脾效果较好的穴位,如血海、阴陵泉、丰隆、中脘、足三里、脾俞等穴位,可每天按摩2-3分钟,以感到酸胀为度。

热水泡脚祛湿

在炎炎夏日,通过热水泡脚能祛除湿气。大家可在睡前可用40℃左右

的热水泡脚,不仅可以活血通络,调节人体机能,还能改善睡眠。对于出现四肢乏力、发困、食欲减退的人,可以在热水中加上威灵仙20克、苍术15克、艾叶15克,效果会更好。来源:健康内蒙古微

把握好年中养生好时机 记住8个一

6月5日是二十四节气中的——芒种。芒种节气过后,气温显著升高,降水增多,空气湿度加大,暑气渐盛,让人感觉“又闷又热”。芒种过后这种闷热潮湿的天气,因此被俗称为“苦夏”。如何健康度过“苦夏”,是夏季养生的关键。芒种过后养生有三大原则,一定把握好养生时机!

芒种过后 养生有三大原则

当外界气温高于我们人体的体温,体内的汗液无法散发出来,很容易出现中暑、空调病和肠胃炎等问题。芒种到,防苦夏,养生显得尤为重要。

北京中医药大学东方医院风湿科朱跃兰、消化内科胡立明、周围血管科曹建春、中医肿瘤科乔占兵、营养师刘芳,为大家送上芒种过后养生要遵循的三大原则,祛湿又病!

1. 睡眠原则——晚睡早起,午睡补眠 芒种到夏至,我们要顺应夜短昼长的季节特征,加上气候炎热,很多人夜晚很难入睡,不妨适当晚睡早起。

同时,适当的午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以半小时到1小时为宜。对于上班族而言,若不能午睡,也可以闭目养神30-50分钟。

2. 饮食原则——食宜清补,苦夏不苦 苦夏开始,人们常常没有食欲,而过多食用冷饮会造成脾胃伤害。所以在饮食上:一是清淡为主,二是切忌贪凉,三是苦夏“吃点苦”。

夏季饮食应少荤多素,宜多食蔬果谷物类。在果蔬中尤其推崇“瓜族”,如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。

明代李时珍认为粥是夏季最佳饮食。可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥,凉后食用可健脾胃,祛暑热。

苦味食物大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用。芒种后适当吃一些苦味食物,如苦瓜、莲子、生菜等,对人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

3. 运动原则——适量运动,早晚为宜 对爱运动的人,建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。可在公园、森林等空气新鲜的地方,以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。

运动别追求大汗淋漓。运动时必须保证足量饮水,如果出汗过多,可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐汤,千万别贪凉。

运动后忌大量饮用冰镇饮料,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起多种疾病。

芒种过后把握好养生 时机,记住8个“一”!

“一汤”——荸荠汤 芒种时节,湿热之气逐渐加重,饮食要注意调理脾胃,广东省中医院池晓玲2012年在健康时报推荐了一款荸荠汤,健脾、养阴、清热。

荸荠半斤、薏苡仁30克,百合30克,先用温水将薏苡仁和百合浸泡,荸荠去皮洗净从中间切开,然后一起加适量水烧沸,再用文火煮45分钟。

“一水”——桑葚水 北京保护健康协会陈玉琴2012年在健康时报刊文表示,芒种后湿热加重,会导致脾胃湿热内蕴,心火较重而影响睡眠,睡前喝一杯桑葚水,安

神的效果不错。桑葚水简单易做,将买来的新鲜桑葚取二两,加入300毫升水,先煮沸然后再用小火煮10分钟就可以了。桑葚水味道酸甜,喝起来也比较爽口。

“一果”——樱桃 仲夏之月,要养心。营养师陈允斌2015年在健康时报刊文表示,夏气与心气相通,夏天我们之所以快速生长,要靠心脏的阳气推动。而樱桃可以说是“心之果”,可以补心气,养心血。

樱桃不仅使血脉能够畅通,还能温暖心阳。此外,而樱桃还含很多铁,缺铁性贫血的人吃樱桃也有帮助。

“一粥”——红苳粥 “夏日粥品首推红苳粥。”银川市中医医院治未病中心吴晓晶2016年在银川晚报刊文表示,红苳粥,是夏季对祛湿的好方法。

首先,夏季人体流汗多,喝红苳粥可以补充人体流失的水分;其次,红苳粥容易消化,适合夏季因湿热造成的脾胃不适、胃口呆等情况;

再次,红苳粥有较好的祛湿解暑作用,并且红苳中含有大量的膳食纤维,有助于清肠胃、排便排毒,擅长对抗夏日外邪。

“一养”——养心 盛夏养生要特别注重保养心气,预防中暑。中国中医科学院杨力2016年在健康时报刊文表示,养心消暑推荐三叶茶:荷叶、竹叶、薄荷叶。

可以三叶合泡(每种3-5克)或者任选其中的一种(荷叶、竹叶用5-10克,薄荷叶5克即可)泡茶喝,有非常好的清心火、养心和消暑的作用。

“一健”——健脾 芒种后暑气渐盛,湿热更伤脾胃,容易出现唇干舌燥、食欲下降等情况,健脾要放在重要位置。广东省中医院临床营养师何盈屏2015年在健康时报推荐了一款具有清热消暑、健脾利湿作用的夏季药膳——冬瓜荷叶扁豆煲水鸭。

如果2-3个人食用,可以准备冬瓜500g、新鲜荷叶半张、扁豆30g、薏米30g、水鸭300g、瘦肉50g。荷叶切成细丝或小块状;冬瓜切成块;瘦肉洗净切块;水鸭斩成大块去血水,纳入所有材料,加适量水,武火滚沸后,文火炖1小时后,加入食盐调味即可。

“一补”——补钾 夏季出汗多,钾元素流失快,要适当补充,从日常饮食中就能摄取。含钾较多的食物有:粮食以荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高;水果以香蕉含钾元素较高;蔬菜以菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、茼蒿、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等含钾元素较高。

“一睡”——午觉 芒种到夏至节气是一年阳气逐渐浮盛,阴气内藏的阶段。银川市中医医院治未病中心吴晓晶2016年在银川晚报刊文表示,要重视睡午觉,有助于阴阳之气的顺接,以顺应本节气阴阳交接之势。

子时是指晚上23:00-次日凌晨1:00,此时阴气最盛,阳气衰弱;子时睡觉最能养阴,睡眠效果也最佳。

午时是指中午11:00-13:00,此时阳气最盛,阴气衰弱,是气血流注心经之时;午时睡觉,有利于人体养阳。

晚上睡觉时间不应超过23:00,中午11:00到13:00间宜“小憩”一会儿,以半个小时到一个小时为宜。

来源:健康时报

