

健康、健身小知识68例

二十二、吸掉体内脂肪的食物

燕麦:燕麦中富含的水溶性纤维可以阻止肠道吸收过多的胆固醇,改变血液中脂肪酸浓度,降低坏胆固醇和三酸甘油酯。每天摄取水溶性纤维5至10克,可使坏胆固醇的吸收率降低5%。其它富含水溶性纤维的食物还有:四季豆、苹果、桃子、瓜类、菇类、海带、黑白木耳、紫菜等。

坚果:杏仁、花生、腰果、栗子等坚果含有多不饱和脂肪酸,可以降低胆固醇,还能维持动脉血管的健康和弹性。但坚果唯一的缺点就是热量太高。专家建议不妨每周吃两次,每次吃8克,大约握在手心松松一把的量,即可获得丰富脂肪酸和抗氧化剂。

黄豆:黄豆饱和脂肪量低,不含胆固醇,用大豆蛋白取代动物蛋白,可降低血液中总胆固醇、坏胆固醇、三酸甘油酯,而又不影响好胆固醇的含量。

深海鱼:深海鱼中的欧咪伽-3脂肪酸可以影响血脂。降低三酸甘油酯浓度,减缓血液凝集速率,发挥保护心血管的作用,减少冠心病的发病几率。深海鱼有鲑鱼、鲭鱼、鲭鱼、秋刀鱼、海鳗等,每周最好至少吃两次。

橙汁:橙汁中的植物甾醇是一种和胆固醇结构类似的化学物质,可以和胆固醇在肠道里竞争吸收通道,进而减少人体对胆固醇的吸收。最新研究指出,每天摄取植物甾醇2至3克,可降低6%至15%的坏胆固醇,而不影响好胆固醇。除了橙汁,含植物甾醇的还有坚果种子、黄豆油、花生油,有的植物奶油里也添加了植物甾醇。

橄榄油:猪油、牛油,还有少数植物油,如椰子油等,所含的几乎都是饱和脂肪酸,多吃容易造成动脉硬化,建议以多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸代替。如橄榄油,可使心血管疾病危险度降低25%。



刊头题字 赵元林

家庭泡脚良方

肩关节周围炎的泡脚良方(4) 黄芪当归方

【药物组成】黄芪50克,当归30克,桂枝、白芍、威灵仙、生姜各20克,大枣10枚。

【制法】将上药加水适量,浸泡20分钟,煎沸2次,每次30分钟,去渣合并药液。

【用法】先熏洗患部,待温度适中泡脚,每次40分钟,每日2次,每日1剂,10次为1个疗程。

【功效主治】补卫气,通经络,散寒湿。适用于寒湿阻络型肩周炎。

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

生活中,不少老人莫名其妙出现腿脚肿大,其实原因很多,甚至与疾病有关,不能轻视。专家介绍,老人脚肿主要有5个原因。

特发性脚肿:多见于老年女性,是由于内分泌、血管、神经等诸多系统失调而导致的水盐代谢紊乱,表现为轻重不一的全身性水肿,常有缓解和加重交替出现的现象。

功能性脚肿:也称良性水肿,虽说不严重,但可持续数年,与植物神经功能紊乱等因素有关。

营养性脚肿:老人胃口下降、进食少,消化功能减弱引起。

心源性脚肿:多由心功能不全引起,常由脚踝开始肿,患有心脏病、心力衰竭、心功能减退的老人多有此症状,还可能伴有心慌、气喘等现象。

下腔静脉性脚肿:下腔静脉回

季节交替,不少人鼻炎反复发作,间歇性鼻塞,经常流鼻涕,患者随身都要准备纸巾,苦不堪言。下面为大家推荐一套鼻炎操,能有效缓解不适症状。

推擦鼻梁:将两手食指沿着鼻梁两侧,由鼻尖到鼻根往返推擦,以鼻腔发热为度,每天3组,每组30~40次。也可在鼻炎发作时按摩,对缓解鼻塞有帮助。

按揉迎香穴:该穴位于鼻唇沟(法令纹处)与鼻子下缘相平的位置,左右各一个。用食指指腹按揉迎香穴,顺时针各按20次,有通窍作用。

秋冬是青果成熟的季节。青果生吃时味道酸涩,久嚼则回甘,满口清香,咽喉不利、痰黏咳嗽者嚼后尤其觉得舒服。青果雪梨炖瘦肉清咽利肺、生津解毒,非常适合长期吸烟的人士。

取青果8个、雪梨2个、蜜枣2个、瘦肉500克、生姜数片;青果用刀背拍扁,雪梨削皮,对半切开,去核,瘦肉洗净切块。上述材料放进汤煲中,加水1.5升,大火煲沸后转小火煲1小时左右,调味食用。

中医认为,肺为清静肃穆的脏腑,烟草属于热毒燥邪之物,长期吸烟者烟毒上熏灼伤肺液,内生火

老人脚肿五个原因

热水泡脚 抬腿休息 足部按摩

流不畅导致,常常一只脚先肿,可伴有疼痛,有下肢静脉曲张的人群容易多发。

老人出现脚肿,若适当休息或锻炼后,浮肿仍没消退,应立即去医院就诊,找出脚肿原因,对症治疗。具体来说,脚肿伴有剧烈疼痛,应去骨科就诊;如果脸部也有肿胀,应去肾内科就诊;如果伴有心慌、气喘、憋气,应去心内科就诊;若其他症状不明显,老年科就诊。此外,钠盐摄入过多、用药不当,以及因局部感染引发的脚肿,在老人中也十分常见。

生活中可采取一些预防措施,减轻或避免脚肿现象发生。

热水泡脚。泡脚是消肿的最常见办法。让热水完全浸泡双脚,泡15分钟。水中加点盐,效果更佳。

合理膳食。减少碳水化合物及动物性脂肪摄入,多食含有丰富蛋白质、维生素,低脂肪、低胆固醇、少糖、低盐的食物。

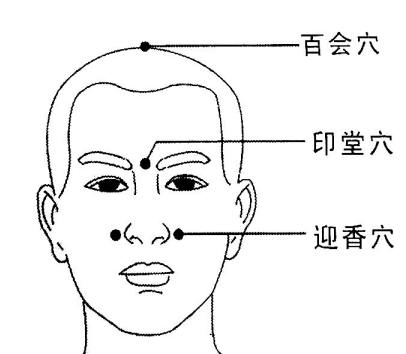
适度运动。适度锻炼,游泳、散步、打太极、跳广场舞等,均可促进血液循环,减轻水肿。

充足睡眠。充足的睡眠是消肿的前提,老年人生活起居要有规律,保证7小时睡眠。睡觉时选择侧卧,可有效避免下肢静脉压迫。

抬腿休息。避免久坐久站,经常活动下肢,进行适当休整、按摩,并注意经常上抬两下肢。如果腿部已浮肿,不宜走动,要平躺休息。找个物件将腿抬高,可有效加快血液回流。

足部按摩。穿舒适的鞋袜,坚持每天做一些轻松、简单的足部按摩,可用滚动小球或小棍在脚部来回揉搓,1次5分钟,一天做3~4次。(王长江)

学会一套操 鼻炎少发作



推揉印堂穴:用食指指腹、无名指辅助,从印堂穴(两眉之间的中点)推到发际线,上下往返20~30

次,每日3组,感到发红发热即可,这个动作可打开鼻窍。

按摩百会穴:该穴位于头顶正中线上,与两耳尖连线的交叉处。头为诸阳之会,百脉之宗,而百会穴为各经脉汇聚之处,所以能通达阴阳脉络,连贯周身经穴,对调节机体阴阳平衡起着重要作用。将中指放在百会穴按揉,食指与无名指辅助按住头顶,按压30~40次,可增加鼻腔清凉感,缓解鼻炎引发的头痛等不适症状。

除了每天坚持做鼻炎操,患者每天应适量喝热水,晚上用热水泡脚,效果更佳。(据《生命时报》)

老抽烟 青果雪梨炖瘦肉

热,热邪内外交攻,形成痰液,可致咽喉干涩肿痛,肺部宣降功能失调,气机不畅,发为咳嗽。故老烟民常有咽干喉痛、咳嗽痰黏、声音嘶哑、胸闷气短等不适症状。对于短时间内无法戒烟的烟民来说,日常多喝清肺排毒、养阴利咽的汤水,可减轻烟草对人体健康的损害,缓解呼吸道不适。

此方中,青果为主药,其味甘酸、性平,入脾、胃、肺经,有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒、止咳的功效,常用于治疗熬夜、抽烟所致的咽喉肿痛、肺

热咳嗽、痰黏难咯等症;雪梨味甘、性寒,入肺、胃经,

擅长清热化痰、润肺去燥、生津止渴;蜜枣味甘、性温质润,既能益气养血、补肺润燥,又能缓和药性,去青榄之酸涩,减雪梨之性寒;瘦肉滋阴润燥、补虚解毒。烟民经常有口苦口干的感觉,该汤清润甘甜、顺喉利咽、止咳化痰,喝过1~2碗后,就会觉得咽喉舒服不少。

值得注意的是,雪梨性凉偏寒,如果抽烟者年纪大,平素有脾胃虚寒、食欲不振、容易腹泻者,可把雪梨换成20~30克石斛。(温伯)

养生一得

血压偶尔升高

多年来,我的血压一直控制得不错,收缩压110~130毫米汞柱,舒张压70~80毫米汞柱。但在几周前的一天我突然感到右侧头痛,用手狠狠地掐太阳穴也没什么效果。我测了一下血压,149/95毫米汞柱,过一会儿再测150/100毫米汞柱。类似我这种血压突然升高的情况很多人都遇到过,怎么办?

这段时间,我一直很忙,处于持续紧张状态,血压升高在情理之中。血压适度升高有助于增加心脑血管供血,提高工作效率。但如果血压持续增高,各种损害就会随之而来。我知道在此情况下,最需要的是放松与休息,而不是用药。之后几天,我采取了一系列针对性措施。

户外运动是身心放松最好的方式之一,所以我当天晚上先到公园散步1小时,晚上10点就睡觉,次日清晨立刻感觉好多了。对第二天的工作,我主动调整了心态:先弄清应该做什么,尽最大努力,争取最好的结果,同时保证不

给激动。用平和的心态,尽最大的努力,这是对待工作的最佳方式。当天下班时测血压已经下降到140/90毫米汞柱。接下来的周末,我放下各种不太着急的案头工作,睡觉、游园、发呆,看似蹉跎了时光,却给了身体一个缓冲。周末上班时,我再测血压,129/86毫米汞柱,已逐渐接近原来的水平。

经过这次经历,我想分享一点降压体会:血压高低与遗传关系很大,这一点我们无能为力,但我们能做后天保养。这些年来,我的血压维持得很好,除了基因外,主要得益于坚持每天一万步的户外运动,体重一直控制得不错,体重指数(BMI)保持在23.5。精神紧张与劳累是导致高血压的常见原因。对于上班族来讲,要想不忙碌、不劳累是不现实的,但要调整好心态,别急别躁别生气。偶尔血压升高的时候,好好放松休息,狠狠地睡,血压自然会降下来。

医学新知

退休后多吃鱼少生病

每周吃一两次鱼有益身体健康,已成为各国营养学专家的共识。近日,《英国医学杂志》刊登一项最新研究称,退休年龄人群多吃鱼,可以减少生病1/4。

美国塔夫茨大学研究人员小组对2622名平均年龄74岁的成年参试者进行为期22年的追踪研究。研究期间,89%的老人因疾病缠身需要时常去医院就诊,只有11%的老人表示自己身心康健,很少去医院。研究人员进一步分析参试者的生活方式发现,喜欢

食用深海肥鱼的老人,血液中欧米伽3脂肪酸水平高于平均水平,这使得参试者罹患老年痴呆症、心脏病和癌症等与衰老密切相关的疾病风险比他们的同龄人低约24%。

研究人员分析,退休后老人经常吃鱼好处多多,因为欧米伽3多不饱和脂肪酸有助于调节血压、心率,控制炎症,既有益于改善心脑血管健康,又有助加强视力,对高质量的幸福长寿生活发挥着重要作用。(据搜狐健康)