

# 奥运健儿的饮食可借鉴

东京奥运会上,中国奥运军团捷报频传。运动员取得优异成绩的背后,除了科学的训练计划,还需要根据运动员个体情况来制定合理的生活和饮食方案。奥运健儿们平时都吃些什么?作息规律是怎样的?就由奥运健儿的营养师:国家队运动营养师谭凯元、中国国家游泳队营养师于良,以及山东省体育科研中心副主任蔡成法来为大家揭晓。

## 一天吃够20种食物

对运动员来讲,吃饭也是训练的一部分。具体来说,运动员的饮食讲究多样化和精确化。训练强度大时,一个运动员每天要吃接近二十种食物。虽然食物种类尽可能多,但营养摄入量

可不能过多,比如脂肪。为了控制脂肪摄入量,运动员的肉食以鱼肉、牛肉、鸡肉为主,炒菜的用油量也会控制。由于大部分运动项目需要进行力量训练,在训练结束后,运动员会适当补充蛋白质,尤其是优质蛋白质,比如包括鱼类、禽畜肉类、蛋类、奶类及奶制品和豆制品等食物都是优质蛋白质的良好来源。

平时,营养师们还会根据不同项目的训练特点,对运动员提供特殊的营养食物。比如,长距离田径运动员尤其是女运动员容易缺乏铁,应注意多摄入含铁丰富的食物,比如瘦肉等红肉、动物血制品等。

## 保温杯里有乾坤

保温杯一直是中国运



动员们比赛的重要装备。那这些保温杯里究竟装的是什么呢?一般来说,里面装的多是温开水。当然,也有例外的。日前,举重冠军李发彬揭露自己保温杯里的秘密是“咖啡”。有研究显示,在运动前喝杯咖啡,是不错的选择。《运动医学百科全书》指出,运动前喝点咖啡,在长距离跑步和自行车运动中都可使耐力增

加。相关研究还提到,喝咖啡不仅会增强肌肉活性,还会提高大脑对锻炼的反应。

为什么不能喝茶水?这是因为运动员剧烈运动后,心脏的负担都会比较重,心跳也比较快,而茶叶中含有可以令人兴奋的咖啡碱,此时一杯浓茶下肚,会加重心脏的负担,使人产生不适感甚至引发生命危险。

那么能喝饮料吗?其实,细心的观众会发现,有些运动员手里总拿着一些红的、黄的、蓝的饮料。其实,这些饮料的学名叫“特殊用途饮料”,里面添加了微量元素、食品营养强化剂等。但是,对普通人来说,市面上的功能性饮料并非都适合普通人群饮用。为了使其功能性更加明显,有些饮料会添加咖啡因以及其他兴奋剂,这些物质无论是短期大剂量还是长期大剂量摄入,都可能会引起神经系统、心血管系统、胃肠道系统的不良反应。

## 运动员为什么爱吃泡面?

有细心的观众还发现,很多运动员在社交媒体上分享了吃泡面的图

片。为什么运动员爱吃“垃圾食品”?

其实,方便面并非毫无营养。通常情况下,100克的馒头只能提供360千卡能量,250毫升的脱脂奶是163千卡,100克白米饭含116千卡。但是一包方便面(一块100克的面饼和料包)可以提供450千卡的能量。也就是说,一包方便面的能量相当于4碗左右米饭的能量。运动员吃方便面,可以迅速补充运动所需的能量。再者,方便面的主要成分是碳水化合物,即由小麦粉制成的面饼,再加由脱水蔬菜和肉粒组成的料包,其营养搭配也较合理。也就是说,实际上,方便面的营养与能量超过我们日常所食用的白饭、面条。

(据《北京青年报》《大众日报》《大河报》)

# 气急胸闷是心脏要“减肥”

“老太太,您这是心脏要‘减肥’了。”近日,69岁的赖女士第一次听说心脏也能“减肥”。这一“减肥”,还真把自己气急胸闷的问题治好了。

4年前,赖女士出现胸闷气急现象,有时还伴有胸痛。两年前,她连楼梯都上不去,一爬楼梯就喘不过气,拖到最近才前往医院就诊。医生诊断,她是肥厚型梗阻性心肌病,就是心脏肌肉过于肥厚,把血液进出通道缩小了,血液到达不了全身,使脏器慢性缺氧,导致胸闷气急、乏力,甚至诱发猝死。

宁波市医疗中心李惠利医院心血管内科主任医师陈治奎说:“把造成梗阻的多余心肌消除掉,血液就通畅了。”该病的传统治疗方法是外科手术切除肥厚的心肌,但创伤大,且易引起后遗症。现在临床采用的射频消融术是微创手术,安全且高效。肥厚型心肌病是与遗传因素相关的进展性心脏病。有胸闷、憋闷或晕厥等症状者,如果家族中有猝死先例,都应到心血管内科进行排查。

(据《宁波晚报》《广州日报》)

# 日常保健切忌自作聪明

随着大众养生意识的增强,时下,几乎人人都懂点养生知识。有些人开始自作聪明,干出了不少危害健康的事情。

自行遣方调理,结果适得其反。据重庆市急救中心心血管内科主任肖骏介绍,在他出门诊时,经常会遇到好多患者来看病直接就说自己身体“阴虚”或“阳虚”,让医生给他开药调理。通过诊断,往往结果跟他们想的完全不一样。80岁的谭女士是一位退休干部,平时非常关注中医养生,从各大养生节目学到了不少知识。时间长了,谭女士感觉已无师自通,擅自将中医养生节目中的某款方剂当茶饮,喝了一段时间后,她出现了口舌生疮、牙龈出血的症状,整天都昏昏沉沉的。

经过悉心查找原因,原来谭女士的“药茶”中含



有大量补益气血的成分。不仅如此,她还自行加大了药量,致使气血过盛,也就是老百姓所说的“上火”。是药三分毒,如果大家想要用中药进补,一定要请专业中医师进行指导,否则是很容易“踩坑”的。

“抢救式养生”基本无效。当下,还有很多人知道自己的生活方式不健康,但又不想为了健康培养规律的生活、饮食习惯。重庆60岁的李先生患有高血

压,他时常出去跟朋友聚餐,只要朋友稍一劝说,他就端起酒杯喝个痛快。他也知道喝酒不利于控制血压,于是喝完酒后,他就开始天天喝芹菜汁,每晚还要用热水泡脚一小时。其实,这些补救措施很大程度上是“求个心安”。突然过量饮酒,会促使血液循环加快,增加心脏和血管负担,很容易引发危险。值得提醒的是,白酒等烈性酒就更不适合高血压患者了。(据《快乐老人报》)

# 出现四种情况抓紧做喉镜

出现以下四种情况时,要尽快做喉镜,别拖延。

**出现逐渐加重的声音嘶哑** 出现逐渐加重的声音嘶哑、音调异常、发声疲劳、发音困难,甚至失声等症状,要考虑做个喉镜,看看声带上有没有长东西。引起这些症状的常见病有声带小结、声带息肉、声带囊肿甚至喉癌。

**长期反复吞咽疼痛、有异物感** 反复或长期出现咽喉疼痛、咽部异物感、咽部疼痛、吞咽梗阻感、痰中带血等症状,也要做个喉镜检查,看咽部有没有长东西,如咽部血管瘤、会厌囊肿、下咽癌等都会引起这些症状。

**脖子上长包块** 脖子上突然摸到包块,最常见于淋巴结肿大,其次是甲状腺疾病,也有可能是鳃裂囊肿、颌下腺炎、表皮样囊肿等良性病,还有可能是恶性淋巴瘤或鼻咽部肿瘤发生颈部淋巴结转移。具体要结合症状、包块的形态及相关检查才能确定,喉镜检查就是其中之一。

**被鱼刺、骨头异物卡了** 如果鱼刺卡的位置太深、异物形状不好夹、患者无法配合(比如小朋友)等情况,要靠喉镜帮忙。(据《快乐老人报》)

# 吹空调就犯鼻炎 试试苍耳子茶

炎热夏季,空调处处不可或缺。然而鼻子稍敏感的人,吹空调后就会出现鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等症状。这也是夏季鼻炎发生率升高的原因之一。

可以试试苍耳子茶。苍耳子能祛风散寒、解表祛湿、宣通鼻窍、通络止痛,常用于感冒鼻塞、喷嚏流涕、风寒头痛、风湿痹痛、四肢挛痛等症。现代药理研究发现,苍耳子有抗菌消炎、降血糖、抗过敏等作用。平日鼻塞、流鼻涕、打喷嚏者,可用苍耳子6克、辛夷花6克、白芷5克、薄荷3克,加茶叶适量、葱白3根,放入清水2碗,文火煎沸15分钟后即可饮用。体质虚寒、鼻塞涕清者可饮用红枣苍耳猪鼻汤,选红枣10枚、苍耳子10克、猪鼻1个,清水1000克,同煮,喝汤,有补血通窍的作用。

使用苍耳子时要注意:气血亏虚、阴虚火旺所致的眩晕头痛忌用;属热证的不宜单用;常用量3~10克,过量易中毒。入药必须炒制,严禁生品入药;孕妇慎用。(据《广州日报》)

# 立秋不算秋 天凉白露后

俗语说“早立秋把扇丢,晚立秋热不休”。意思是立秋的时间如果是在农历六月,就是早立秋。今年的立秋是公历8月7日,农历六月二十九。按照此说法,立秋日在六月,属于早

立秋。所以立秋节气过后内蒙古大部地区的高温天都不见了踪影。

难道立秋节气过后我们就进入秋季了吗?按照气象学的标准,需要连续五天日平均气温低于22℃

之后,才算正式地进入了秋天。立秋虽然意味着秋天的开始,却没有秋天的凉爽,仍然是三伏天时节,高温仍未散去。天气真正能够凉快下来,要到白露节气的时候呢。文/梁志文