

饮食均衡不难 试试“彩虹原则”

我们常听专家建议,要想身体健康,饮食均衡是必要条件之一。但如何做到饮食均衡?其实,把握“彩虹原则”就可简单施行。

所谓“彩虹原则”,就是每天摄入的饮食要有青、红、黄、白、黑五种颜色。这其实是从中国营养学会多年来推广的《中国居民膳食指南》中所衍生出来的,五色齐全的食品提供了人体所需的各种营养。

《黄帝内经》也指出,五色配五味,五味入五

脏,青色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、黑色补肾。需要注意的是,合理食用五色食物,能够对预防肿瘤起到一定的作用,但关键是在合理搭配,切忌不顾一切,对某些食物偏食,过分强调忌口。

青色:指青绿叶蔬菜和瓜果,主要包括芹菜、青瓜、菠菜、青椒、空心菜、绿豆、绿茶等。研究表明,这些食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害,促进新陈代谢和消除疲劳。它们都含有大量的纤维素,



能清理肠胃防止便秘,减少直肠癌的发病率。另外,经常吃绿色蔬菜能让身体保持酸碱平衡的状态,更大程度上避免癌症的发生。

红色:包括番茄、桑葚、红酒、大枣、猪肉、山楂、红苹果、草莓等。此类食品含有大量抗氧化剂,能够降低患上癌症的风险。中医认为部分此类食

品具有健脾益气、滋阴养血的功效。

黄色:包括豆类和豆制品,还有黄色的水果和蔬菜以及蛋类,如黄豆芽、金针菜、柿子、柑橘、南瓜、香蕉等。研究表明,黄色果蔬的优势在于富含维生素A和D、纤维素、果胶,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,很好地保护胃肠黏膜,对于防止食管癌、胃癌、肠癌等疾患发生有一定的作用。

白色:在自然界中分布范围非常广泛,包括大

米、海鲜、白薯、山药、白萝卜、白木耳、白醋、鱼肉、鸡肉、火龙果、百合、茭白等健康食品多为我们日常的主食,能够为身体提供必要的营养物质,有助于提高机体的免疫力。

黑色:指有保健功效的黑色食物,如乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、黑芝麻、黑豆、黑糯米、香菇、黑木耳、香菇、黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、紫菜等。其中所含的黑色素具有清除体内自由基、抗氧化、降血脂、抗肿瘤、美容等作用。

(据《羊城晚报》)

出汗不等于排毒

全民健身的时代,大家渐渐认识到运动给人带来的好处,但有些人号称为了出汗排毒而运动,甚至网络上充斥着各种暴汗燃脂操,无一不和出汗有关。那么出汗真的能排毒吗?

汗液的成分中,实际占比最多的是水分,高达99%以上。所以,无论出多少汗,排出的几乎都是水分。而且人体的正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏排出代谢废物,汗液并不能将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。

出汗是人体自我调节体温的本能手段,外界温度、身体状况、运动强度等因素都会影响出汗量,不同个体间会存在较大的差异。只要身体感觉舒适,出汗量无论多少都是正常的。运动出汗和日常出汗也并无太大差别。

不过适当排出汗液确实对皮肤有些许好处。大量汗液和皮脂混合形成皮脂膜,是皮肤最天然的保湿剂。在短期内,大量的汗液排泄会使皮肤表面水合性增高,这就和刚洗完澡或者刚敷完面膜的你一样,觉得自己的皮肤又白又嫩,但这种效果是暂时的。

流汗过多还可能引发一些问题。当体内大量水分和电解质随汗液流失时,若不及时补充水分,可能会引起水电解质紊乱,出现恶心、头晕等不适症状。过多的汗液还会刺激皮肤,如果衣服透气性较差,运动时间比较长,汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。(据《生命时报》)



小孩便秘 试试定点排便训练

孩子便秘是最让家长头痛的问题,有的孩子在尝试多喝水、多吃蔬菜、多运动等各种方法后,还是排便困难,甚至需要通过开塞露的辅助才能顺利排便。

排便动作是人体正常的反射性活动,饱受孩子便秘困扰的家长不妨试试简单易行的排便训练法,帮助孩子建立排便反射,逐渐养成正常的排便习惯。具体方法如下:不管孩子是否有便意,每日定时给孩子端便或是督促孩子去卫生间蹲一蹲。每天训练1次,每次5分钟,时间可以选择在晨起或早餐后。

训练排便时,孩子需专心致志,不要玩玩具或是看书。在训练排便前可以先喝一小杯温开水,增加肠道中的水分,刺激胃肠蠕动,促进排便。只要坚持一段时间养成习惯,身体就会定时发出排便信号,顺利的排便了。容易便秘的孩子,家长还可以每天用右手掌心按顺时针方向,围绕脐周旋转按摩,以刺激肠蠕动。(据《武汉晚报》)

麻将照打 账不会算了

有一种现象,常年打麻将的痴呆老人在认知功能衰退后,就算记不住事、算不清账了,却能老练地出牌、打麻将。临床中,常有很多病人家属对此非常不解。其实,这是非常正常的现象。

我们的记忆有不同的分类和结构基础,对事件的时间、地点、人物、情节的记忆属于陈述性记忆,对概念的记忆叫语义记忆。阿尔茨海默病性痴呆老人恰恰是这两类记忆受损,主要表现为记忆力下降,在此基础上还会出现一些形形色色的症状,如语言功能下降等。

而像打麻将、骑车、织毛衣这些有固定执行程序的动作叫程序记忆,阿尔茨海默病性痴呆的老人这类记忆通常能够长时间保留。所以,我们常常能见到痴呆患者不认路了,但能开车;不会做饭了,但能机械地织毛衣;音乐家不认识乐谱了,却还能弹琴;买菜不会算账了,还能打麻将,就是这个道理。(据《生命时报》)



睡不好 该清肝养心了

子柔肝养血敛阴;茯神、酸枣仁、夜交藤养心安神。

日常生活中,可通过以下两个方法清肝养心,调理睡眠。

吃西洋参莲子百合粥。取大米100克、西洋参10克、莲子(去芯)40克、百合(干品)30克,诸物洗净,大米淘洗干净后稍浸泡,莲子、百合稍浸泡,与西洋参一起煮约1小时,取汁备

用;上述药汁与大米一起放入锅中加适量清水,煮至粥成。西洋参能补气、养阴、清火;莲子清心醒脾、补脾止泻、养心安神;百合性微寒平,味甘微苦,入肺经,能理脾健胃、利湿消积、宁心安神等。添加大米煮成米粥,能补中益气、健脾养胃、益精强志。

侧卧睡,压胆经。睡姿是否恰当对睡眠有一定影

响。俗说“站如松,卧如弓”,也就是说,睡觉时要侧卧。侧身睡最佳的方位是右侧卧位,左侧卧位也可以。左右侧卧睡不堵气道,还有一个好处,就是侧卧按压在足少阳胆经上,胆经作用的时间正好是子时(半夜11点到凌晨1点),这时侧卧睡觉正好是对胆经的自我按摩。

(据《生命时报》)

“口腔小体操” 走起

秋冬季,人们在养生中应本着阴阳平衡的规律,让机体保持“阴平阳秘”,首先要注意外邪秋燥的侵袭。

饮食摄养上,宜收不宜散,酸味收敛补肺,辛味发散泻肺,所以要尽量少食葱、姜等辛味之品,适当多食酸味甘润的果蔬。同时秋燥津液易伤,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症,宜多选用甘寒滋润之品,如百合、银耳、秋梨、莲藕、柿子、鸭肉等,以润肺生津、养阴清燥。

日常起居上,需注重早睡早起顺应阴精的收藏,以养“收”气。运动不宜过量。养生保健重在益肺润燥,可以多做叩齿咽津的动作,以达到润燥的功效。

下面就教大家做一套简单的“口腔小体操”,赶走“燥气”,抵御外邪侵袭。

具体做法:

- 1.晨起先叩臼(后)齿36下;
- 2.次叩门(前)齿36下;
- 3.再错牙叩犬齿各36下;
- 4.最后用舌舔齿周3至5圈。

(据《北京青年报》)