

新的一年 吃好每顿饭

王思露

2022年已经到来。新的一年,要健康、要幸福,一定要从吃好每一顿饭开始。

吃什么——杂一点

建议在维持自己饮食习惯与爱好的基础上,一、要有意地增加蛋白质(蛋、奶、鱼、肉、豆)及蔬菜的摄入量,减少生糖负荷大的碳水化合物如酒精、米面及其制品;二、要丰富多样,每天最好吃20种以上的食物,食物的多样性决定了肠道细菌的多样性,后者决定了人体的健康,要有意识地吃一些平时不爱吃或者少吃的食物;三、要荤素搭配,纯素食、纯肉食均不是健康饮食。

吃多少——七分饱

“每餐少吃一两口,轻松活到九十九。”《科学》杂志曾发布一个研究,把大猩猩随机分为两组,一组正常饮食,另一组节制饮食(七分饱),20年后发现,节制饮食者代谢性疾病、肿瘤显著减少,寿命更长。如何避免吃得过多?先吃蔬菜、设置手机提醒等均可一试。

何时吃——晚餐吃早、吃少

研究发现:把同样分量或热量的饭菜,放到不同时候吃,营养与健康效应结果大相径庭。晚餐吃得少、吃得迟的人群,更容易发生肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压等代谢综合征。对健康成年人,建议早餐和中餐吃饱、

吃好,晚餐吃少、吃早。把每一天的摄入量按早、中、晚40%~50%、30%~40%、20%的比例分配。不吃宵夜。睡觉前4小时尽量避免进食。但对营养不良或慢性消耗性疾病患者如恶性肿瘤、结核病等患者,吃夜宵、加餐更有助于恢复。

如何吃——吃饭先喝汤

广东人爱吃是出了名的,但是广东人中胖子并不多,“吃饭先喝汤,一生保健康”是广东人的信条。胃容量有限,汤水多了,就会减少固体食物的摄入量;建议每一口饭菜咀嚼20~30次,细嚼慢咽使食物被更好地吸收;一些可以生吃的蔬菜,建议生吃为好,减少热加工对维生素、叶酸的破坏;尽量避免热食、热饮,防止消化道烫伤,减少食管癌的发病率。如果饮食不足,鼓励口服营养补充。

在哪吃——在家吃

从营养、健康及经济的角度看,外食比在家吃的频率高不是一个好现象。从摄入量上看,在餐馆吃饭比在家里吃饭吃得多;从营养上看,家庭的饭菜更安全、卫生;花同样的钱,家庭的饭菜比餐馆的饭菜营养更好、质量更高;从经济节约上看,吃同样的饭菜,在家里吃比餐馆吃更省钱。综上所述,回家吃饭更营养、更健康,也更节约。

与谁吃——家人、亲人

应酬性吃饭吃得更多,不仅仅热量摄入增加,而且酒精、饮料摄入量也会明显增多。而且,饭桌上一起吃饭的人越多,自己也会吃下去越多。此外,吃饭耗费的的时间显著延长,导致运动、休息的时间减少,更易发胖。为了亲情,也为了健康,建议大家更多地与家人、亲人一起吃饭。



莫让伪科学危害健康

王钟的

把温水、咖啡等液体从肛门注入消费者肠道内,就能“排毒减肥”?最近,名叫“肠疗SPA”的养生项目受到年轻消费者欢迎。商家宣称“肠疗SPA”舒适性强,不会让人产生依赖性,甚至可以解决发烫、过敏性皮炎、糖尿病、高血压等多种问题。但是,在专业医师看来,此类“肠疗SPA”不仅无法实现广告宣传的效果,还可能诱发败血症等疾病,重则造成患者伤残。

提供“肠疗SPA”服务的商家,多以美容店的名义开展经营活动。然而,使用器械进行侵入性的“肠疗”,需要经营者获得医疗机构的资格执照。由不具备医疗资格、缺乏专业经验的美容师实施“肠疗”,甚至允许消费者本人进行把管道塞进肛门等高危操作,极易构成身体伤害。

明明写满了“不靠谱”,为什么还有消费者趋之若鹜?因为此类非法经营活动以“科学”之名行伪科学之实。

当然,光会炮制概念,不利用市场痛点,“肠疗SPA”也不至于在短时间风生水起。“肠疗SPA”面向的消费者主要是年轻人甚至青少年,他们对自身容貌、体型有着普遍性的焦虑,也高度关注个人健康。只有能够满足“排毒减肥”的愿望,哪怕冒一定风险、承受一些痛苦,有的人也心甘情愿。

这也进一步解释了,为什么视野开阔、信息获得渠道丰富的年轻消费者,有时遇到一些隐患极大的骗局,竟然陷入其中而浑然不觉。像减肥、美容、理财、技能提升,都是社会需求较大而传统渠道难以充分满足的领域,这就给了某些骗子可乘之机。

应当明确的是,类似“肠疗SPA”的项目不是有益的创新,而是有害的“毒品”。它们一步步吞噬科学的领地,混淆公众的认知,直到搅浑市场的池塘。长此以往,一些朴素而真实的科学常识被人们忽视,而某些旁门左道却长袖善舞、贻害人间。

不管是什么新兴消费领域,都要遵循已有的规范与监管要求,在法律允许的尺度内探索和尝试新业态。无论往肠道里灌注什么东西,其侵入性特征就决定了其医疗行为的性质,只有医疗机构才有资质开展,任何医院以外的机构都没有资格提供“肠疗SPA”服务。

《医疗广告管理办法》规定,非医疗机构不得发布医疗广告,医疗广告不得宣传治愈率、有效率等诊疗效果。那些提供“肠疗SPA”的美容机构连医疗机构都不是,当然不能发布带有疾病疗效内容的医疗广告,更不能在广告中信誓旦旦地宣传“治病”的疗效。

对从事非法医疗活动的美容机构,监管部门必须毫不犹豫地取缔,依法对相关经营者处以重罚,铲除非法医疗和相关营销的生存土壤。而对消费者来说,不仅要懂得接收新的信息,也要善于分辨信息真伪,不断增强科学素养,提高警惕意识,选择一条适合自己、有确切科学依据的健康之路。



崔文杰

各种肉的最佳“搭档”

买回家好多食材,不知道怎么搭配?其实,每种肉都有最佳“搭档”。

猪肉+白菜 肉瘦点,菜多点

猪肉白菜馅的饺子被视为经典搭配,在营养学的角度这种搭配也有一定的道理。大白菜清淡可口,滋味鲜美,和肥瘦相间的猪肉一起搭配,不但口感好,还能增进人的食欲。此外,白菜中的膳食纤维可以帮助猪肉中的胆固醇从体内排出,从而减少饱和脂肪酸对人体的伤害。

猪肉和白菜搭配既可以包饺子,也可做包子,做馅时猪肉别选太肥的,尽量选瘦肉居多的,白菜多一些,如果饺子或者包子皮再加一些粗粮,就会更健康了。

牛肉+番茄 牛肉先焯烫,西红柿去皮

红肉是铁元素的重要来源,而牛肉中铁含量尤其丰富,遇到富含番茄红素和维生素C的番茄后,牛肉中的铁能够更好地被人体吸收。而在炖牛肉时,加上些番茄,还能让牛肉更快变烂,缩短烹调时间。

这个搭配,最常用来做西红柿牛肉汤,牛肉切块后凉水下锅,水开后焯1分钟左右,西红柿烫一下去掉皮,然后切小丁熬汤,这样做出来的西红柿牛肉汤更好喝。尽量不要加番茄酱,否则味道太浓,冲掉了汤本身的鲜味。而且有的番茄酱糖含量比较高,要注意摄入量。

羊肉+白萝卜 羊肉选肋部的,萝卜切大块

冬天,羊肉和白萝卜都不能少,而且这两样食材可谓绝配,从中医角度来说,白萝卜性寒凉,能润燥清火,而羊肉比较温热,因此两者在寒热方面比较平衡。从营养上来说,吃萝卜可以补充钾和膳食纤维;从口味上来讲,两者搭配既能减少萝卜的辣味,也能减少羊肉的膻味;从消化角度来说,加了萝卜,可以减少吃羊肉后的油腻感。

羊肉最好选羊肋部的肉,炖出来口感较好,而且有嚼头,炖煮时加入葱、姜、八角,可以去腥,先炖羊肉后放萝卜,萝卜要切大块,这样吃起来更爽。

鸡肉+蘑菇 用干香菇,泡香菇水也要用

小鸡炖蘑菇是一道东北名菜,其营养丰富,味道鲜美。这是因为蘑菇中含有丰富的鸟苷酸,鸡肉含有丰富的肌苷酸,在熬制过程中,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,产生协同作用,从而使鲜味大大增加。

鸡肉选嫩一些的,先炒一下上色,香菇要用干香菇,鲜味更浓一些,泡完香菇的水也不要扔掉,在放香菇的时候,把泡香菇水也一起倒入,把香味留住。而且,鸡肉细腻的口感和香菇的肉感,让这道菜吃起来更有层次。

新年音乐会



退休后,每年冬天我和老伴还有妹妹、妹夫都会从太原飞到海南过冬。在海南的日子里,我们四个人依然每天坚持晨练:做操、压腿、踢毽球,爱唱歌的我还要练嗓子。日复一日地锻炼,使我们身体健康、硬朗,有精力追求共同的音乐梦想……

1月1日,我们开了一场音乐会,用音符和歌声迎接新年的到来。放声歌唱的是我,拉手风琴的是我的老伴儿,拉二胡的是我妹夫,我的妹妹是摄影。为了

让太原的儿女们不挂念我们,这场音乐会还进行了微信直播。《数九相会》《十五的月亮》《我爱你中国》《赛马》……音乐会进行了近一个小时,网络那边的儿女们和孙儿们直为我们鼓掌,不到3岁的孙子奶声奶气地说:“奶奶,鼓掌太多,我的小手都疼了。”

虽然2022年的元旦没能和孩子们在一起度过,但我们长草积极向上、热爱生活的态度是给他们最好的礼物。

郝英英

为啥总对亲人发火

张兰欣

很多人在面对熟人、朋友和陌生人时,有耐心又很温柔。但面对亲人时,仿佛变了个人,容易不耐烦,甚至发火。这是为什么呢?

人格面具

人前人后不一样,常是因为多数人在与人交往时都戴上了人格面具。其目的在于给人一个好印象,以得到社会的承认,保证能与人,甚至与不喜欢的人和睦相处,寻求社会认同。也就是说,人格面具是以公众道德为标准的、以集体生活价值为基础的表面人格。

踢猫效应

即人类会向弱于自己或等级低于自己的对象发泄不满情绪。原因很简单,弱者不会对强者施加影响,否则会带来恶果。如果无所顾忌向朋友发泄情绪,朋友会怼你;向老板发泄情绪,老板会炒你鱿鱼;向陌生人发泄情绪,陌生人可能会打你一顿。

但向亲人发泄情绪呢?最多会说你两句,但是接下来还要哄你,给你做饭,向你道歉,各种关心和问候,这种发泄不仅不会带来苦果,而且会享受到特殊待遇,人就会慢慢学会在家人和弱者面前毫无顾忌。家人亲人的包容成了对坏习惯的纵容。

忍耐度低

朋友、同事和陌生人,和他们在一起的时间终究是有限。所以我们的忍耐程度会高很多。因为我们知道,忍一忍就过去,大不了以后不接触。但对亲人,我们无法远离对方。任何矛盾和不满都可能会重复发生,每天在一起的时间很长,有时候发现了问题会表达出来,但更多时候

可能说了对方也没有改变,所以就会更生气。很长时间沉浸在这种环境中,我们对亲人的忍耐度自然会下降。

期望更高

我们对亲人会比对外人有更高的期待。如看到别人抽烟,你可能无动于衷,看到自己的父亲抽,你就急得不行,希望他赶紧戒掉。亲人和我们是更为紧密的“利益共同体”,我们自然会对他们有高标准、严要求。但期待越高,失望可能越大,这种强烈的落差,会让我们负面情绪积聚,更容易发火。

对待家人,当学梁启超,学会感恩、学会赞美。梁启超流亡期间,妻子一人担起照顾年迈父母、年幼孩子的家庭重担。在梁启超写给妻子的信中随处可见对妻子的感恩之情。而梁启超对孩子说话一贯和蔼,从不吝表达对孩子的赞美,而且总是鼓励孩子。

对待外人彬彬有礼,可能只是处世的圆滑;而将好情绪留给身边最亲近的人,才是一个人深入骨髓的教养。



晚上咳嗽别大意

沈炯男

我是一名呼吸科医生。近日,接诊了一位患者,三年前开始咳嗽,持续两个月后又自行好转,所以他也未太在意。直到最近,他气喘得厉害,一检查确诊为哮喘。

其实这个哮喘在两年前就埋下了伏笔。那个可以自行好转的咳嗽,实际上是咳嗽变异性哮喘,是一个哮喘前的特殊阶段,辩证治疗是有可能治好的,而他错过了机会。

大约三分之一的慢性咳嗽都是由咳嗽变异性哮喘引起的。虽然是咳嗽,但是它属于哮喘,准确地说是哮喘前的一个特殊阶段,这个阶段要是轻视它,放任它继续发展,那结果很可能就会发展为典型哮喘。

如果咳嗽有以下五种表现,一定要重视起来。一是咳嗽具有明显季节性。二是咳嗽持续时间超过8周。三是经常发生在夜间或者凌晨,并且以干咳为主。四是吸入油烟、灰尘或者冷空气,咳嗽会加剧。五是吃止咳药效果不理想,肺部CT或胸片检查没有异常。

如果满足以上3~5条,可以到医院做个支气管激发试验。如果确诊为咳嗽变异性哮喘,那就要及时辩证治疗。典型哮喘目前说法说彻底治好,但咳嗽变异性哮喘这个阶段是有机会治好的,因此,一定要早发现、早诊断、早治疗。

「三九」养生不只是御寒

王小星

俗话说:“夏至三庚入伏,冬至逢壬数九。”“数九”的中国传统文化,以冬至逢壬日为重点,每九天算一个“九”。到了“三九”正好是一年中最低冷的时候。

中医讲究“秋收冬藏”,冬季适宜进补。羊肉具有温补的效果。当归生姜羊肉汤具有显著的补血驱寒之功效。当归被称为“补血第一要药”,适量服用可以起到补血、活血的作用。生姜性味温辛,有温中的作用。“三九”时节食用该方,对产后女性、体虚的中老年人群、身体亚健康健康状态人群都有较好的滋补功效。

除了吃肉类进补之外,还可以适量食用坚果,例如花生、核桃、栗子、榛子等。坚果的性味偏温,富含蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸等营养物质,对健康大有裨益。

“三九”时节适合多食用补津液的蔬菜,如白菜、白萝卜、藕、百合、芋头、芹菜等。多吃些梨,可起到宣肺、化痰、降火的作用。

“三九”时节养生注意事项还包括:

穿衣适度:“三九”时节气温较低,人们往往会尽量多地增添衣物,以抵御寒冷。但是穿着过于厚重反而起不到理想的保暖效果,还可能导致寒邪侵入。

出行有时:“三九”时节人们外出活动、锻炼应尽量选择在正午前。此时气温稍有回升,阳光更加充足,更适宜户外锻炼。

足部御寒:“三九”时节应做好足部的保暖,可通过多跺脚、中药泡脚祛寒通络,促进睡眠,解除疲劳,防治冻疮,同时增强人体的抵抗力。

舒缓情志:精神畅达乐观,不为琐事劳神,不要患得患失,时刻保持愉快的心情。

劳逸结合:避免过度劳累,规律作息,适当运动以保证气机畅通。

巧用“三九”贴:既往有慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的患者,可在“三九”时节进行穴位贴敷。