

## 健康知识

## 巧妙缓解虚劳征

虚劳征,又称慢性疲劳综合征,在中医里被称为疲劳征,不同的体质和表现有不同的饮食调理方法。

★**气虚型典型表现:**全身疲劳,记忆力减退和免疫力下降。

**中医调理:**可适当服用补中益气的中药,如人参、黄芪、灵芝等。也可经常食用糯米、苡麦、扁豆、大枣、红薯、牛肉等补气食物。

**推荐药膳:**人参大枣粥——人参3克,大枣5枚,大米60克。

**制作:**大枣去核,与人参、大米同煮为粥,可经常食用。

★**血虚型典型表现:**面

色苍白,神经衰弱,皮肤干燥等。

**中医调理:**可选用当归、阿胶、三七、何首乌、枸杞等中药来改善。常用于补血的食物还有芝麻、蜂蜜、乌鸡、甲鱼等。

**推荐药膳:**当归生姜羊肉汤——当归20克,生姜20克,羊肉50克,植物油、精盐、黄酒、柑橘皮适量。

**制作:**羊肉切成块,洗净滤干。再用食用油、黄酒、生姜腌入味,焖烧5分钟后,盛入沙锅内,加水,再加入当归和其他作料,煮开,慢炖,直至羊肉酥烂。食时弃当归,吃肉喝汤。

(陈利)

## 虚劳征

又称慢性疲劳综合征,在中医里被称为疲劳征,不同的体质和表现有不同的饮食调理方法。请看医生怎么说——



## 专家提醒



## 为了健康 别把这些食物放在一起

在日常生活中,为了方便起见,有人常把某些食物放在一起。然而,有些食物是不宜存放在一起的,倘若硬要放在一起,会发生反应,甚至产生毒素,危害人体健康。

**鲜蛋与生姜、洋葱:**蛋壳上有许多小气孔,生姜、洋葱的强烈气味会钻入气孔内,加速鲜蛋的变质,时间稍长,蛋就会发臭。

**米与水果:**米易发热,水果受热则容易因水分蒸发而干枯,而米亦会因吸收水分而发生霉变或生虫。

**面包与饼干:**饼干干燥,也无水分,而面包的水分较多,两者放在一起,饼干会变软而失去香脆,面包则会变硬难吃。

**黄瓜与西红柿:**黄瓜忌乙烯,而西红柿里含有的乙烯会使黄瓜变质腐烂。记住,西红柿烂了就不能吃了。(飞扬)



## 健康知识



## 喝豆浆 千万别犯这些错

豆浆,老百姓爱喝、常喝,可是只有不犯下面这些错误,才能更好地为健康加分。

**错误:**早晨空腹喝豆浆,营养能被很好地吸收。

**建议:**如果空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉,营养就会大打折扣,因此,饮豆浆时最好吃些面包、馒头等淀粉类食品。另外,喝完豆浆后还应吃些水果,因为豆浆中含铁量高,配以水果可以促进人体对铁的吸收。

**错误:**煮豆浆时,往豆浆里加个鸡蛋会更有营养。

**建议:**豆浆中不能冲入鸡蛋,因为蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合形成不易被人体吸收的物质。

**错误:**豆浆营养丰富,男女老幼,人人都适宜。

**建议:**豆浆性平偏寒,因此反胃、嗝气、腹泻、腹胀的人,以及夜间尿频、遗精的人,均不宜饮用豆浆。另外,豆浆中的嘌呤含量高,痛风病人也不宜饮用。

**错误:**自己动手做豆浆,豆浆只要加热就行了。

**建议:**饮未煮熟的豆浆会中毒,因为生豆浆中含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用不仅难以消化,而且还会造成恶心、呕吐和腹泻等中毒症状。

**错误:**豆浆一次喝不完,可以用保温瓶储存起来。

**建议:**不要用保温瓶储存豆浆。豆浆装在保温瓶内,会使瓶内的细菌在温度适宜的条件下,将豆浆作为养料而大量繁殖,经过3~4小时就会让豆浆酸败变质。

(张斌)

## 养生保健

## 酒与食物的 巧搭妙配

## 海鲜和贝类

搭配香槟和白酒最为合适,根据个人的口味可选择清淡的酒类。

## 猪肉

当猪肉被烤成“叉烧”时,搭配一瓶清淡到中稠度的红酒将会更好。

## 广式点心

若是油炸的点心,搭配香槟和清淡新鲜的白酒最好;如果是蒸的虾、豆腐皮、鸡肉或猪肉,则可搭配白酒;如果是芋头角、烧鸭和其他肉类,那么搭配红酒较好。

## 鸭肉

如果是熏鸭或烤鸭,可以选择清淡到中稠度的红酒;如果是带有肉汁的(如潮州酱鸭),则可搭配口感较浓郁丰厚的酒。

## 川菜

四川菜通常又辣又油,如果是白肉或是海鲜贝类,可选择香槟或新鲜爽口的白酒;如果是其他材料,则搭配红酒。

## 鱼翅

与香槟是最完美的搭配,当然在汤中还要加上一滴白兰地。

## 面

以海鲜和贝类为主的面可选择白酒,如果是广东牛肉烩面,则搭配中稠度的红酒。

## 香菇

菜肴中如果带有大量的香菇,红酒是最佳搭配。

(明易)

## 健身保健



## 五种新鲜水果护发小绝招

人的头发同皮肤一样,需要经常滋润和营养,各式各样的新鲜水果含有丰富的营养成分,懂得运用便可以成为理想的秀发材料。

## 奇异果:

奇异果可谓水果中的营养之王,它富含胡萝卜素、维生素C、精氨酸,除了卓越的抗辐射、抗氧化、抗自由基和抗衰老的本领,还含有大量的ALA酸,能帮助秀发保持水分,防止头发干燥,可全面改善头发状态。

## 杨桃:

杨桃被称为活力精灵,

这一鲜嫩多汁的水果,是所有水果中含糖量最高的一种,内含蔗糖、果糖、葡萄糖,同时含有苹果酸、柠檬酸、草酸及维生素B族、维生素C、微量脂肪、蛋白质等多种营养成分,可以帮助体内消化、滋养和保健,对头发具有保湿及增强弹性的作用。

## 柑橘:

柑橘也叫做蜜柑,含有大量的维生素C,而从柑橘皮中萃取的柑橘精油可增强人体免疫力,镇定神经,消除焦虑和心理压力,并具有较强的抗老化功效。柑橘精油运

用到护发中,可起到清凉提神、去头屑的作用。

## 蜜桃:

蜜桃所含的营养成分有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B族及维生素C等,具有深层滋润和紧致肌肤的作用,同时蜜桃还能给予头发高度保湿和滋润,增强头发的柔软度。

## 苹果:

苹果中含有肌肤和头发所需的大量营养成分,其中苹果酸可以防止皮肤和头发的干燥,维生素C对肌肤具有美白作用,果胶则能够保持肌肤与秀发的水分,另外苹果之中的营养成分还能够止痒和抑制头皮屑的生长。

(陈军)

## 健康园地

## 女人 实在不该这样睡觉

## 编辑悄悄话:

睡眠习惯的不正确,影响的不仅仅是睡眠质量,天长日久还会对身体健康造成不可弥补的严重后果……



## 穿胸罩入睡

胸罩对乳房是起保护作用的,但穿胸罩入睡则会致疾病,特别是诱发乳腺癌。据有关专家研究发现,每天穿胸罩超过17小时的女性患乳腺癌的几率比短时间穿胸罩或不穿胸罩者高20倍以上。这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物滞留乳房的结果。

## 戴饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损会引起慢性吸收导致蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,戴饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是戴饰品的局部皮肤容易老化的原因。

## 微醉入睡

随着生活方式的改变,如年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长期如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

(王一)