

这些零食有助于白领健康

花生健脑 燕麦提神 绿茶防辐射 巧克力顶饿 枸杞护眼

争分夺秒——用这4个字来形容白领的工作状态毫不为过。一推再推的吃饭时间、不良的坐姿、没有规律的熬夜，时间久了身体难免发出“抗议”。香港白领在工作时就常以零食充饥。据报道，一项针对办公室人群的调查显示，45.4%受访者的体重指数超标，其中近80%受访者有吃零食的习惯；最受欢迎前三位的零食依次为薯片/虾条57.5%、饼干54%和巧克力51.7%。究竟你的小抽屉里应该有哪些“物资储备”，才最有利健康呢？

一种坚果：花生。习惯于久坐的白领，不妨准备花生、核桃、杏仁等坚果。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明表示，长时间坐在办公桌前，患心血管疾病的可能性会高出很多，而常吃核桃等坚果类食物能使发病几率大大降

低。此外，坚果中丰富的亚油酸成分，可帮助脑部血液畅通；它们还含有丰富的蛋白质以及植物油，肚子咕咕叫时可以顶饿。不过，花生脂肪含量也较高，应注意摄入量，否则容易引起肥胖。

一种谷物：燕麦片。因工作导致精神不振时，不防泡一包燕麦片。它纤维含量高，能使消化的速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，帮人体源源不断地获得能量，并使人体血糖水平一直维持在较高水平，从而防止头晕、记忆力减退、工作效率降低等。另外，多补充一些与脑和神经代谢有关的维生素，如B族维生素等，它们在糙米、全麦中含量较丰富。

一种健康饮品：绿茶。对于和电脑“朝夕相处”的白领来说，辐射是个让人忧心的“副产物”。那

么，当你因烦躁不想喝白水，或有喝可乐的欲望时，不妨用一杯清茶代替。茶叶中的咖啡因不但能帮助提神，其中含有的维生素C、维生素E，特别是茶多酚，具有抗辐射的作用。

一种能量食物：黑巧克力。“对于两餐间隔在5小时~6小时的人来说，第一餐后3小时左右吃上两块黑巧克力（2厘米×4厘米大小），能快速缓解饥饿感。”北医三院运动医学研究所常翠青博士为加班族开了一个最佳“能量补充处方”。在所有巧克力中，黑巧克力是含糖量和脂肪量最低的，它变成葡萄糖后进入血液，在身体里缓慢释放能量，使血糖经2小时~3小时才降到空腹时的水平。因此，饿的时候吃块巧克力，远比吃饼干、蛋糕有效。

一种护眼食物：枸杞。枸杞子

含有丰富的β胡萝卜素，维生素B₁、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。其本身具有甜味，可以像葡萄干一样当零食吃，对计算机族的眼睛酸涩、疲劳、视力变差等问题都有很大帮助。还可以用来泡茶，比如在菊花茶中加入枸杞，泡出来的茶就是有名的“枸杞茶”，由于菊花与枸杞都是中药护眼的药材，这种搭配具有更好的护眼作用。

如果三餐正餐已吃了足量主食，休息时不妨吃个水果，不同季节也可有不同选择，冬季可备几根香蕉，它有“快乐水果”之称，富含清素、多种维生素和微量元素钾，可向大脑提供酪氨酸，使人精力充沛、注意力集中；夏天吃点草莓，含有丰富的维生素C和果胶，每天吃150克草莓就能消除紧张情绪。（田野）



橘子与萝卜同食 容易导致甲状腺肿大

冬季是吃橘子的季节。橘子不仅具有润肺、开胃、理气、化痰、止咳、醒酒等作用，还是维生素C和钾的最佳来源。医学研究表明，经常吃橘子可以预防中风、高血压、冠心病和脑血管疾病的发生。但是，有哪些食物不能与橘子同食呢？

橘子忌与黄瓜同食：黄瓜中的维生素C分解酶会破坏橘子中所含的多种维生素，从而使橘子的营养价值降低。

橘子不宜与萝卜同食：当萝卜被人体摄入后，可迅速产生一种叫硫酸盐的物质，并很快在人体内代谢产生硫酸盐。橘子中的类黄酮物质在肠道转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫酸盐抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。

此外，橘子含有丰富的果酸和维生素C，胃溃疡病人食后会使其胃酸浓度增加。服用维生素K、磺胺类药物、安体舒通、氨茶碱和补钾药物时，均忌食橘子。橘子一次不宜吃得过多，否则会出现口腔黏膜溃烂、舌尖起泡、咽喉干痛等症。（刘宏）



枕边放点什么 睡得香？

失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题，它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统。如果很不幸，你也是其中一员，那么不妨试试下面的小窍门。

我们厨房中有一些调料，对失眠都有很好的作用，特别是洋葱和生姜。洋葱和生姜的气味有安神的作用，使大脑皮层受到抑制。

这些方法都非常简单易行：取洋葱适量，洗净，捣烂，置于小瓶内，盖好，睡前稍开盖，闻其气味，10分钟后即可入睡；也可以将15克左右的生姜切碎，用纱布包裹置于枕边，闻其芳香气味，便可安然入睡。这两种方法一般在使用10天至1个月后睡眠就会明显改善。（大 洋）

多吃银耳可以防治皮肤干燥

冬季气候非常干燥，空气中缺少水分，中医认为冬季的干燥气候“燥性干涩，易伤津液”、“燥易伤肺”，容易耗伤人体的津液和肺脏，多表现为口鼻干燥、咽干口渴、干咳少痰、痰中带血丝等，宜用银耳等具有滋阴润燥功效的药食两用之品进行防治保健。

中医认为，银耳味甘淡性平，归肺、肾经，具有滋阴润肺，养胃生津的功效，适用于干咳、少痰或痰中带血丝、口燥咽干、阴虚型神经衰弱和失眠多梦等。而且银耳为药食两用之品，药性平和，服用安全，能清肺之热，养胃之阴；能补脾开胃，滋润而不腻滞，有扶正固本和很好的滋补润燥作用。

现代医学研究证实，银耳含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、多种无机盐及维生素，其中所含18种氨基酸中有7种为人体必需氨基酸。银耳的药理有效成分是银耳多糖：主要有酸性多糖、中性杂多糖、酸性低聚糖等组成。银耳多糖有明显抗氧化作用，并具有增强人体细胞免疫和体液免疫的作用，还能对抗肿瘤患者因放化疗而引起的免疫功能降低，抑制肿瘤细胞的生长。银耳还有扩张冠状动脉、降低冠脉阻力、改善冠状动脉的微循环、增加心肌营养性血流量、降血脂、降低血液黏稠度和减少血栓形成等作用。

下面为您介绍几个冬季银耳润燥的食疗方：

银耳粥：
材料：银耳10克，大米50克。
制作：将银耳水发洗净，切碎与米同煮为粥食用。

功用：有滋阴润肺，养胃强身的作用，适用于中老年人身体虚弱及患有高血压、高血脂及慢性

支气管炎者食用。

百合银耳粥：
材料：鲜百合50克，银耳10克，大米100克。
制作：将百合洗净切碎，银耳用温水发开后洗净切碎，与大米同煮为粥。

功用：百合，味甘性微寒，有养阴润肺，清心安神的功效；银耳，味甘淡性平，有滋阴润肺，养

胃生津的功效；大米益气健脾。三者同煮为粥，具有润肺养阴，健脾生津的作用。

银百秋梨羹：
材料：银耳10克、百合10克、秋梨1只、冰糖适量。
制作：将秋梨洗净去核切小块，加入水发银耳及百合、冰糖，放入碗中蒸1小时后，食梨喝汤。

功用：有滋阴润燥，止咳化痰的功效，适用于干咳少痰者。

沙参银耳汤：
材料：银耳10克，百合5克，北沙参5克，冰糖适量。

制作：将诸药煎2次，每次两碗水煎成一碗，煎约40分钟，合并药液，服时加热，加冰糖少许，早中晚服用。

功用：有滋阴润肺，止咳化痰的功效。

龙眼银耳羹：
材料：银耳10克，龙眼肉10克，大枣5个，冰糖少许。

制作：用温水将银耳发开切碎，龙眼肉及大枣洗净切碎，加冰糖少许，放碗中蒸1小时食用。

功用：有滋阴养血，益气安神的功效。

注意事项：有风寒咳嗽或湿热生痰者忌用。

保存知识：银耳易受潮变质，装入瓶中密封保存，放置于阴凉干燥处。（刘佳）



洗脸最好不用脸盆

日常生活中人们常做些“无效劳动”，以洗脸为例，就有四件不该做的事。

●**不该用脸盆** 且不说脸盆是否清洁，单说其中的洗脸水，在手脸互动之后，越来越浑，最后以不洁告终。远不如用手捧流水洗脸：先把手搓洗干净，再用手洗脸。

●**不该用肥皂** 面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，在皮肤上形成一层看不见的防护膜。它略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了防护膜保护作用，

而且会刺激皮脂腺多多“产油”。你越是用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多，最后难以收拾。

●**不该用热水** 热水能彻底清除面部的防护膜，所以用热水加肥皂洗脸之后，人的皮肤会感到非常紧绷难受。其实，只用冷水就能把脸上的浮尘洗去，同时清醒了大脑。

●**不该用湿毛巾** 久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋生，用湿毛巾洗脸擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。毛巾应该经常保持清洁干燥，洗脸之后再用于毛巾擦干脸上的水分，又快又卫生。（曾理）

清洁牙齿能降血糖

在糖尿病患者中并发口腔疾病十分常见，特别是对于联合用药或注射胰岛素都不能理想控制血糖的重症糖尿病患者，如果能加强口腔护理，把口腔疾病治好，对于控制血糖能起到事半功倍的效果。

第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐粹辉介绍，高血糖会导致微血管病变，而口腔、面部血管分布丰富，因此在患病后，常引起口干、口唇黏膜灼痛、舌面干燥、味觉改变等症状。而且糖尿病患者患牙周疾病的几率也大大增加，常会有牙龈充血、肿胀、牙石沉积等症状。

通过对临床糖尿病患者的分组观察发现，对于血糖控制不佳的糖尿病患者一半以上会并发口腔疾病。而通过对口腔疾病的治疗后，患者血糖水平均有明显下降，其中有近两成的患者减少了口服降糖药或胰岛素的用量。所以，糖尿病患者重视口腔护理，维持良好的口腔健康有助于血糖控制。

徐粹辉建议，对于牙周病患者，要及时治疗，充填牙齿龋洞，避免病菌自牙髓根管向根尖周围组织扩散，有牙石应做洁治术，或牙周袋内壁刮治术、龈切除术等。（黄艳）

治疗牛皮癣 应合理用药

冬季是牛皮癣高发季节，患者的皮肤呈片状或点状银屑损害，瘙痒难忍，精神压力大的同时，也很痛苦。

牛皮癣共分四种类型：寻常型、关节病型、红皮病型及脓疱型。头部、背部、四肢易发生，也有全身症状，严重的会引起白血球下降或免疫功能下降，病人往往自行盲目用药或滥用激素药物治疗，因而耽误了病情。皮肤科专家建议，治疗牛皮癣要分类治疗，应先清除体内毒素，提高免疫力，阻断发病诱因，合理用药。

垂询电话：3976644 3322774