

# 十种饮品喝出电脑族好气色

## 一、姜汁奶

烧热至 90 摄氏度即可,这个标准的判断方法是奶锅边起一圈

做法:牛奶加入少许姜汁, 准确的判断方法是奶锅边起一圈



泡泡就关火,不要煮沸,加入冰糖即成。牛奶被煮至 90 摄氏度可以完全保全营养,安神暖胃。

## 二、椰汁西米露

做法:西米用温水泡 10 分钟后加入少量水,中火加热 10 分钟,放冰糖,倒入温热的椰汁即可。南方风味,四季适宜。

## 三、木瓜奶

做法:木瓜去瓤,把果肉挖出,分成小块,挤出汁,加牛奶,煮到 90 摄氏度,关火,加冰糖即可。

## 四、雪肌汤

做法:一个鲜百合剥片,五颗金丝小枣,五颗干桂圆,放入水中,加入冰糖适量,文火煮 20 分钟~30 分钟即成。适合经常在电脑前熬夜的女士,速效恢复气色。

## 五、午后奶茶

做法:红茶 1 包~2 包,放入茶杯中,冲入煮至 90 摄氏度牛奶,加入两块方糖,搅拌均匀。成本低,还很好喝。

## 六、银耳羹

做法 A:把银耳去根,泡 40 分钟,加水,加冰糖、四颗金丝小枣,文火煮 20 分钟~40 分钟即可。

B.把银耳去根,泡 40 分钟,加入百合,加入糖分比较大的果脯,文火煮 20 分钟,不需要加糖,味道也很好。购买银耳时选择颜色黄的,花朵形状自然的。

第二种做法很适合喜欢吃水煮鱼、四川菜的朋友。

## 七、梨蜜饮

做法:梨去皮,剖开,去核,

切块,加适量温水,加百合,文火煮 20 分钟~30 分钟。饮用时加入蜂蜜,热饮冷饮皆宜,润喉清肺。

## 八、补气汤

做法:三小片党参,10 克麦冬,1 克五味子,文火煮 20 分钟~40 分钟即成。以上原料到专业正规的中药店购买。

## 九、清目茶

做法:抓一把菊花,一小把枸杞,冲入开水即成。缓解眼睛干涩,适用于长期面对电脑人群。

## 十、山楂饮

做法:把适量山楂干洗净,加足量水,小火烧至绵软即可,加入白糖。此饮品助消化,冷热饮皆可。

(新华)



## 吃苦瓜可降糖降脂

据报道,一个国际研究小组报告说,从苦瓜中提取的物质能够入药,制成治疗糖尿病和肥胖症的新药。

中科院上海药物研究所的一位博士与同事的研究结果发表在《化学与生物学》期刊上,他们对动物和人类的研究显示,这种在亚洲大部分地区常见的蔬菜能够降低血糖。

他们说,由于现有的糖尿病药物副作用大、疗效有限,因此需要发明新的药物。

在目前的研究中,研究人员从苦瓜中分离和鉴定出一系列化学成分,并在细胞和动物身上验证了这些成分的降糖降脂作用。

研究人员发现,在肌肉和脂肪细胞中试验时,这些成分能激活葡萄糖感应器(Glut4)从细胞内部移至细胞表面,从而有效促进葡萄糖代谢。经试验,有几种成分的药效与胰岛素相当。

对其中两种成分在试验鼠身上进行的研究显示,它们既促进了葡萄糖的耐受性,也提高了脂肪燃烧的速度,而其中的一种成分在提升高脂肪饮食动物的葡萄糖耐受性方面效果尤为显著。

研究人员指出,苦瓜里可能含有多达 70 种活性成分。(消息)

《养生论》中说:“春三月,每朝梳头一二百下。”说的就是春季最适合梳头养生。

通过梳头,可疏通经络气血,起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用。隋朝名医巢元方指出,梳头有通畅血脉,祛风散

头部而得名。而春天梳头非常符合春季养生之要求,能通达阳气,宣行郁滞,疏利气血,当然也就能强身健体了。

梳头养生是有讲究的:第一要全头梳,不论头中间还是两侧都应从额头的头发一直梳到颈后的发根处,每

## 春季健康梳头法

湿,使头发不白之作用。苏东坡对梳头促进睡眠更有深切体会,曾说:“梳头百余下,散发卧,熟寝至天明。”

中医认为,经络遍布人的全身,内外上下,脏腑器官的互相联系,气血的调和,都要靠这些经络传导。人的气血靠经络而通达全身,发挥其生理效应,营养组织器官,抗御外邪,保卫肌体。而人的头顶有百会穴,就是因经络直接汇集头部,或间接作用于

个部位梳 50 次以上方有功效,上限以自己感觉舒服为准。二是时间以早晨为佳,因为早上是人的阳气升发之时。三是用牛角梳、玉梳、木梳最好。除梳头外,配合揉搓按摩脚部的涌泉穴、太冲穴更好;若有头痛症,可配合揉搓按摩手部的合谷穴、风池穴;失眠则配合揉搓按摩腿脚部的涌泉穴、三阴交等。

(成新)

## 苏打水与身体健康

联合国卫生组织曾经指出,最适宜人体饮用的水是弱碱性水。今年以来,我国有媒体报道了首次发现天然含硼冷泉天

然苏打水的新闻,成为中国经济热门新闻之一。资料显示,目前世界上只有少数国家有天然苏打水,而且大部分是温

泉。天然苏打水被欧美国家称为“黄金水”、“肝脏水”、“贵族水”。饮用天然苏打水,可以调节人体酸碱平衡。

### 什么是苏打水

苏打水属于碳酸饮料,是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香料的饮料。

苏打水是碳酸氢钠元素的水溶液,含有弱碱性,医学上外用可消毒杀菌,内服可综合人体内的酸碱平衡,改变酸性体质。

市面上出售的苏打水大部分是在经过纯化的饮用水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香料的人工合成碳酸饮料。

天然苏打水除含有碳酸氢钠元素外,还含有多种微量元素成分,因此是上好的饮品。目前,世界上只有少数国家出产天然苏打水。天然苏打水富含硼、锌、硒、铬等离子矿物和微量元素,这些微量元素呈离子状态,更易被人体吸收;有理想的 pH 值,天然苏打水 pH 值呈弱碱性,对传输氧气,调节新陈代谢,排除酸性废物和预防疾病是非常必要的。



### 苏打水适合以下人群饮用

- ☆ **高管、白领一族** 能得到及时补充,维护体能不被透支。
- ☆ **糖尿病和痛风病患者** 由于肩上担子重,工作压力大,身体常常处于酸性状态,饮苏打水可平衡酸碱,舒缓压力,维护健康。
- ☆ **运动一族** 运动时大量消耗体内的碱性体液和电解质,饮之碱性体液和电解质能得到及时补充,维护体能不被透支。
- ☆ **爱美一族** 女性饮用可美容养颜。

### 苏打水的好处及注意事项

1. 苏打水属于弱碱性。人体内环境是弱碱性。我们每天吃很多肉类、鱼类,都是酸性食物。因此,需要进行酸碱平衡。那么,多吃些碱性食品更有利于身体健康(无肠胃病史)。

2. 苏打水有利于养胃,因为苏打水能中和胃酸。如果胃酸分泌较少的话,长期饮用苏打水也会造成伤害。

3. 苏打水有助于缓解消化不良和便秘症状。

4. 苏打水有抗氧化作用,能预防皮肤老化。柠檬+苏打水有助于增进食欲、预防皮肤老化、美容养颜。

但是,长期地喝应该小心人工甜味剂和香料摄入过多影响健康。

另外苏打水能中和胃酸,强化肠胃吸收、健胃。但是,长期服用苏打水可能会引起碱中毒,轻则厌食、恶心、头痛、抽搐,重则昏迷,尤其老年人及肾脏病患者,长期服用更易发生碱中毒。

### 别用苏打水送服肠溶片

大多数人都有生病吃药的经历,但是很多人却忽视了服药时喝的“水”对药效发挥的影响。专家提醒,服用肠溶片时一定要避开苏打水。

首都医科大学附属医院临床药师程晟提醒,肠溶片制作原理是在酸性条件下不易分解,因此肠溶片可以不在胃中反应,而到肠道里进行分解

(肠道里为偏碱环境)。苏打水本身为弱碱性,如用苏打水代替开水送药,药在还没有到达胃部可能就已经失去一部分药效了。

另外,程晟提醒,有些药物是需要大量饮水服用的。比如治疗骨质疏松的双膦酸盐类和有抗菌作用的磺胺类(比如复方新诺明)药物。双膦酸盐类的药品如果粘到食道可能会对食道造成损伤,而磺胺类药品容易在尿路中形成结晶,会影响肾功能,所以需要多喝水多排。



## 患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有生命危险,但它严重干扰患者的生活,影响其工作、学习,如延误或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般

从三方面入手,药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”,患者如果早诊断,早治疗,是完全可以康复的。

电话:3976644 3322774

(成新)



## 春季午睡有讲究

春暖花开,春困袭人。科学午睡既可解困,消除疲乏,使精力充沛,还有助于增强免疫力和保持愉快的心情。

午睡的最好方式是卧床小睡,全身放松,以侧睡为佳,睡半小时就够了,最多也不要超过一小时。倘若一时睡不着也不要紧,闭上眼睛,静卧半小时,也能收到午休的效果。

随着科学的发展,午睡的方式也相应改变。近年来,有科学家提出改饭后午睡为饭前午睡。因为,传统的饭后午睡,饱胀难眠,影响午睡的质量,醒来后反而觉得头昏,四肢乏力,全身酸懒,给下午的工作和学习带来不利影响。有研究认为,饭前午睡半小时,比饭后午睡 2 小时更能有效消除疲劳,并可

大大提高下午的工作和学习效率。饭前午睡的方法是下班或放学之后,吃水果或喝杯牛奶,随即午睡半小时再起床就餐。

伏案午睡的习惯不可取,因为伏案午睡有两大弊端:一是对眼睛有害。午睡后会出现暂时性视力模糊,原因是伏案时眼球被压迫,引起角膜变形、弧度改变的结果,长时间伏案睡眠,会使视力受损。二是伏案睡觉压迫胸部会影响呼吸,加重心脏负担;同时,也会因头部压迫双臂,影响血液循环和神经传导,导致手臂麻木、刺痛。另外,坐得时间久了,还会导致头部缺氧,出现生理性的一时“脑贫血”,产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。因此,有伏案午睡习惯的人一定要改正。(中医院)

**诚聘** 鹤壁市福田幼儿园 诚聘会计、出纳各 1 名,要求有 10 年以上工作经验,熟悉电算业务者优先;保洁员 2 名,有工作经验者优先。 电话:2960333 13849212506 联系人:牛主任 赵主任

**“大鼎”门窗** 安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门 398 元安装到户! 诚证乡、镇级经销商 地址:安阳市文明大道铁二路 电话 0372-3931128