

# 按血型吃饭越吃越健康



## 冬季食补吃“四素”

冬季天气寒冷,大多数人喜食肉类食物以增加营养、滋补身体。可是,有些人脾胃虚寒,消化不了大鱼大肉,是不是该选用素食进补呢?以下为您推荐“四素”,它们虽然价格便宜,但在营养价值上却有许多独到之处,是不少动物性食物所无法比拟的。

包心菜的维生素C及钙含量很高,能增强机体的抗癌能力。还含有较多微量元素钼和锰,这些微量元素是人体制造酶、激素等活性物质必不可少的原料,能促进人体物质代谢,有利于儿童生长发育。

萝卜含有维生素C、钙、磷、碳水化合物、蛋白质、铁及其他维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶、淀粉酶等有益成分。萝卜性凉,味辛甘,入肺、胃可消积滞、化痰热、解毒,可用于食积胀满、小便不利等症。萝卜对消化不良、扁挑体炎、哮喘多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗的作用。

芋头富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及乳糖等。芋头质地软滑,容易消化,有健胃的作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处于恢复期的病人食用,也是婴幼儿和老年人的食补佳品。

红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,预防胶原病的发生。

(玲玉)

## 每天记账可帮老人锻炼大脑

对年轻人来说,学理财是为了“钱生钱”;但对老人来说,学理财其实是脑力锻炼。

先澄清一点,千万别被“理财”这两个字吓住,我们这里建议的,不过是让老人准备个记账本,每天记录下日常的各种开支状况就可以了。

中国老龄科学研究中心研究员肖振禹说,老年人记账的过程,就是一个锻炼思考和增强记忆的过程,比如回想什么时候买了什么,花了多少钱,这个月的开支是多少,下个月应从哪几方面着手节约等,都会使大脑处于活动状态。只要能够长期坚持,这种对脑细胞的良性刺激就会让大脑的整体灵活性有所加强,反应变得更加敏捷,进而延缓脑神经的老化。同时,这还会让老年人觉得生活有了计划和依托,生活内容充实了,心情也会感觉很愉快。

所以,建议老人专门准备一个账本,每天晚间定时回忆当天的各种花销,包括买了什么菜,各花了多少钱;是不是该去交水费、电费了;什么时候去了趟银行,是不是存取钱了;哪一天大额存折到期,应该转存了……不怕细小,不怕烦琐,有账就记,这样才能达到“大脑越用越活”的效果。

(郭计敏)

子、芒果。  
**可减肥的食物:** 海生贝壳类、卷心菜和菠菜等。

### AB型血

AB型血的人的生理特点是胃酸少而不易消化肉类。所以在饮食方面,AB型血人最好以豆腐、新鲜蔬菜和水果为主,以乳制品和少量肉食做点缀,另外稍加一些鲜鱼和鸡蛋。AB型血的人要减肥,最适合吃的水果非西柚莫属,它能帮助消化,分解体内脂肪,削下来的果皮可放入水中浸浴,真正达到由外而内的瘦身目的。

由于AB型血的人体质接近A型血人,因此适合A型血人的太极拳、瑜伽等静心运动也适合AB型血的人。  
(张赞献)

据健康专家提示,并不是自己感到舒服的坐姿就是好坐姿。正确的坐姿应是上身挺直、收腹,两下肢并拢。如有可能,应使膝关节略高出髋部。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会疲劳。久坐之后,应活动一下,松弛下肢肌肉。另外,腰椎间盘突出症患者不宜坐低于20cm的矮凳,尽量坐在有靠背的椅子上,这样可以承担躯体的部分重量,减少腰背劳损的机会。

因此,长期坐着的人,最好保持正确坐姿,少把腿跷起来。如果一时改不过来,跷腿的时间也不要过长,几分钟便应变换一种坐姿,或一小时后站起来活动一下筋骨。  
(王凌杉)

出现病态性的睡眠过多,一睡下就醒不了,或是情绪不高、经常疲倦,影响了正常的工作生活,就应警惕是否患了病态赖床这种睡眠障碍。

睡眠障碍对生活质量的负面影响很大,甚至影响全身各个器官,包括心血管、呼吸、消化、血液、泌尿生殖、内分泌、神经精神系统,但相当多患有睡眠障碍的人,并没有得到合理的诊断和治疗。  
(新光华)

服用适量的钙片以补充体内不足的钙量。平时注意均衡摄取蔬菜水果等食物,以保持体内酸碱平衡。O型血的人晚餐后最好避免米饭,临睡前吃几个奇异果,在有效补充维生素的同时又能帮助消化蛋白质。

O型血的人应经常进行大运动量的健身运动,如快走、跑步、游泳、篮球、沙滩排球、登山等,使肌肉组织保持酸性,从而有效消耗卡路里。

**建议食用:** 牛肉、羊肉;鳕鱼、鲑鱼;鸡蛋、豆腐;大蒜、萝卜、洋葱;橄榄油或亚麻子油;苹果、柚子、西瓜。

**少量食用:** 肥猪肉、火腿;鱼子酱、章鱼;各种类型的奶酪、酸奶、全脂奶;蘑菇、橄榄、土豆;玉米油、葵花子油;椰

**建议食用:** 各种肉类,海鲜;新鲜奶酪、奶油;橄榄油和鱼肝油;大米、谷物等;洋白菜、胡萝卜、花椰菜等;香蕉、橘子、木瓜。

**少量食用:** 肥猪肉、鸡肉、火腿;龙虾、章鱼、虾;奶酪、冰淇淋;蔬菜油;各类坚果、黄瓜;非稻谷类面包;玉米、萝卜、椰子。

**可减肥的食物:** 绿叶蔬菜、肉类、鸡蛋、奶酪、酸奶。

### O型血

瓜菜做的沙拉能补充钙质,适合O型血人。对O型血人来说,动物蛋白质是主要的能量来源,但他们不易消化乳制品、豆类和谷物食品。他们肥胖也是常吃面食和牛奶这些不易消化的食品所致。O型血人应少喝乳制品,但每天要

### A型血

这类血型的人更适合消化植物性蛋白质,而大多数肥胖的A型血人平时肯定都是“食肉动物”。所以,A型血的人要想瘦下来,一定要慎食牛肉、羊肉等肉类,最好以鲜鱼和鸡肉取而代之。瘦身食谱中加强对豆腐、谷物等植物性蛋白质的摄取,以补充体内不足的蛋白质。专家特别强调,A型血的人务必每天喝一杯木瓜汁,它能分解各种肉类中的脂肪及有害物质,令身体易于吸收。

A型血人适合的减肥运动是瑜伽,瑜伽可安神,减轻精神压力,有助于瘦身。

**建议食用:** 鲈鱼、鲤鱼;一周3个鸡蛋,天然酸奶;葡萄子油和亚麻子油;萝卜、菠菜;

柠檬、桃。

**少量食用:** 所有肉类;鱼子酱、小龙虾;各种奶酪、全脂奶和冰淇淋;各类蔬菜油;香蕉、橘子、木瓜。

**可减肥的食物:** 橄榄油、大豆、绿叶蔬菜和菠萝。

### B型血

B型血人晚餐应该喝粥减肥。B型血人是最幸福的人了,因为他们能消化各种美味食物。但有一些美味是他们碰不了的,比如面条、鸡肉,它们之中的血凝素会阻碍B型血的新陈代谢,所以对B型血人来说,减肥只是意味着少吃面条和鸡肉。

因为爱交际,B型血的人最为理想的瘦身运动是网球、健身舞、拉丁舞、旅游等能与他人同乐的运动。

## 二郎腿跷出四种疾病



生活中有很多人不懂得培养健康好习惯要注重细节的道理,例如跷二郎腿就能跷出以下四种疾病:

**疾病一:**可能引发腿部静脉曲张或血栓塞。跷二郎腿时,被垫压的膝盖受到压迫,容易影响下肢血液循环。两腿长时间保持一个姿势不动,容易麻木,如果血液循环再受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓塞。特别是患高血压、糖尿病、心脏病的老人,长时间跷二郎腿会使病情加重。专家建议,感到两腿肌肉麻木或酸痛时,应立即将其放平,用双手反复揉搓或拍打,以缓解

疲劳,尽快恢复血液通畅。

**疾病二:**影响男性生殖健康。跷二郎腿的习惯,对生殖健康很不利。跷二郎腿时,两腿通常会夹得紧紧的,使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说,这种高温会损伤精子,长期如此,可能影响生育。为此,专家建议,跷二郎腿最好别超过10分钟,两腿切忌交叉过紧,如果感觉大腿内侧有汗渍渗出,最好在通风处走一会儿,以尽快散热。特别是坐公交车时,如果遇到急刹车,交叉的两腿来不及放平,容易导致骨关节肌肉受损脱臼。

**疾病三:**导致脊椎变形,引起下背疼痛。人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形,而跷二郎腿时容易弯腰驼背,久而久之,脊椎便形成“C”形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,还会压迫到脊神经,引起下背疼痛。

**疾病四:**出现骨骺病变或肌肉劳损。跷二郎腿时,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸痛,时间长了可能出现骨骺病变或肌肉劳损。如果感到腰酸疼,可适当做两分钟伸展或扩胸运动,左右转动颈椎,或靠在椅子上休息一会儿。

## “赖床”也是一种病态

喜欢赖床、经常做梦、睡眠超过9小时的人,其实都是病人。专家提醒,“赖床”成习惯,也是一种“病态”。在最近公布的睡眠障碍分类标准中,除了人们熟知的失眠、打呼噜外,“赖床”也第一次被纳入了睡眠障碍的范畴。睡眠障碍作

为一种常见病,会影响消化、呼吸等各个脏器功能;而脏器功能不好,又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

最近,法国蒙彼利埃大学著名睡眠学教授发布了睡眠障碍的国际分类标准,共分为三类:第一类是大家比较熟悉

的睡眠不足症状,包括失眠、入睡困难、早醒和继睡困难;第二类,也是最引人注目的是国际上首次把“赖床”也纳入睡眠障碍中,在临床上被称为发作性睡病;第三类是不正确的睡眠形式,如打呼噜、梦惊、梦游和莫名其妙夜醒等。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是公认的三大健康标准。临床研究表明,一名成年人每天的睡眠时间应该在6到9小时之间,具体时间视个人的具体情况而定。

专家提醒,如果近三个月以来发现睡眠习惯有所变化,

## 患了肾病可以结婚吗?

结婚是人生中的大事,到了法定年龄应该结婚,夫妻生活会幸福一辈子,但患了肾脏病是不是可以结婚呢?这就要看具体情况来决定。如患慢性肾功能衰竭中、后期的患者,因肾功能已受到一定程度的损害。结婚后的夫妻生活会进一步伤肾,而且往往有家庭生活的拖累而劳“神”,这样可能会对治疗和康复不利,这部分病人对于结婚需要慎重。

肾炎病人在病情活动期,如有浮肿中等量以上的蛋白尿、血尿、中等度以上的高血压时,可抓紧时间积极治疗,暂时不考虑结婚为宜。如果病情基本缓解或完全缓解可以考虑结婚问题,有些青年正在恋爱阶段患了肾病,而且已到了水到渠成的时候,心里非常焦急,思想压力很大,经常询问医生可以结婚吗?如果医

生认为可以结婚,就大胆结婚吧!如果暂不能结婚,应积极配合医生,集中精力治病,要充满信心,保持乐观的情绪,等病情稳定后再结婚也不晚。

另外,还要忠告几句:新婚时装饰新房请不要搞得筋疲力尽;最好结婚前向配偶讲明病情,使对方理解,婚后才能体贴照顾,理解并分挑重担;新婚性生活不要过频。

(拥军)



**热烈祝贺**  
**明朝辉骨科膏药在郑州市骨科医院上市100天**  
**为万名骨病患者消除痛苦**

郑州市骨科医院为河南省三级甲等医院,是省内较大的骨科医院,明朝辉骨科研制的骨科膏药已被郑州市骨科医院专家用于临床,标志着民间秘方得到省级医院专家对的肯定,明朝辉是滑县半坡店黄塔寺骨科医师、国家职业医师,在鹤壁已行医10余年,为鹤壁数以万计的骨伤患者解除病痛。

如果您到郑州骨科医院看病,用的是我市明朝辉医师的配方膏药。

**地址:正宗半坡店骨科已搬到奔流街老长途汽车站西200米(老区二中西400米) 电话:2192345 13033889834**

**老东北木火铁锅炖鱼**

纯正木火铁锅炖鱼,纯正东北工艺,正宗东北原料,地道东北人为您炖出清香幽远、酱香浓郁的风味鱼。

**火热东北情,浓浓的东北意。**

亲朋好友围锅台而坐,尽享东北乡村情趣。

**特推出套餐:鲤鱼+鲈鱼+鲫鱼+白菜+粉条+豆腐-68元**  
**赠送手工面一份,指定白酒免费喝**  
**三日内赠送纯东北野生蘑菇一份、东北玉米饼**

**地址:山城区汤河街杨邑路交叉路口西北角**  
**电话:3808123**