

科学育儿

八招让孩子多吃蔬菜

1.预防为主。从孩子刚学会吃东西时起,就要给他吃青菜。

2.平时尽量少给孩子吃零食,并且多让孩子参加体育锻炼,让他在饭前有饥饿感。

3.做菜时讲究烹调技术和方法,要适合儿童的年龄特点。应把菜切得碎些,炖得烂一点儿,并且要经常变换花样,以引起孩子的食欲。

4.孩子进餐时,可以先上青菜,再上肉、蛋和其他主食。

5.把青菜和肉、蛋掺在一起做成馅儿,包成饺子、包子、丸子等,这样说不定会受到孩子的欢迎。

6.为了纠正孩子的偏食行为,父母必须以身作则,带头吃或与孩子比着吃。

7.对于较大的、初懂人事的孩子,父母应耐心向他们讲解青菜是人体必需的食物,含有多种重要的营养素。

8.如果孩子实在不愿吃,也不要强迫,避免孩子边吃边哭,影响孩子的身心健康,反而起到副作用。

最后,需要强调的是,虽然水果里也含有丰富的维生素和一定数量的营养物质,但与青菜并不相同。因此,不能用多吃水果来代替吃青菜。

(童音)

减肥瘦身

吃出苗条的家常菜

在天气转暖的春天,除了水果以外,我们还应多补充一些富含维生素的蔬菜。从减肥的角度讲,应该吃些热量极低又能满足口福的美味小菜。找到适合你的减肥方法,再配合以下两款减肥食谱,保管你在春天成功瘦身,恢复苗条身材。

清爽黄瓜

【材料】黄瓜、盐、花椒、豆瓣酱、白糖、香油。

【轻松DIY】小黄瓜洗净,切滚刀块,装碗;撒盐拌匀,腌渍20分钟;将小黄瓜冲洗一下,放入大碗里,加入配料混合搅拌均匀。

【减肥功效】黄瓜性凉味甘,具有清热解毒、利水消肿、止渴生津的功效,并且加速人体新陈代谢,对减肥很有利。

三鲜白萝卜丝

【材料】白萝卜、绿豆芽、盐、葱丝、香油。

【轻松DIY】材料洗净,白萝卜削皮,切成块,豆芽煮熟;将菜丝用盐腌渍10分钟,放入香油、醋、姜和葱;搅拌均匀后即可食用。

【减肥功效】白萝卜有非常好的降脂作用,如果每天吃白萝卜,坚持一个月,血液中的低密度脂蛋白胆固醇会降低,从而防止肥胖。(徐慧)

养生之道

早春饮花茶,晚春喝绿茶



早春,天气因冷暖空气往返交替,雨水较多,时阴时晴,气温开始偏热,饮食以凉而清淡为宜。此时,适宜饮绿茶,绿茶具有清热、强心、止渴的功效。

研究人员指出,绿茶具有抗辐射和降低胆固醇等作用,这点早已为人们所了解。

这次的新研究专门针对70岁以上老人的认知情况进行了调查。结果发现,有七成

的人说他们每天至少喝两杯到三杯绿茶;在这些老人中,老年痴呆症的患病率是最低的。相反,那些每天喝一杯或者完全不喝绿茶的人中,患老年痴呆症的人则比较多,比前者足足多出一倍左右。

为什么会出这种情况呢?研究人员解释,这与绿茶中所含的儿茶素有很大关系。儿茶素是绿茶中茶多酚的主要成分,也是一种重要的抗氧化物质,可以清除人体内有害的自由基,从而对预防和改善早老性痴呆症有着很强的功效。因为绿茶中的儿茶素能顺利地透过人体生理屏障,到达中枢神经系统及全身其他器官,这些都加强了其对老年痴呆症的预防作用。

研究人员还指出,每天喝三杯以上绿茶的老人,不仅患老年痴呆症的几率比较低,他们在总体的记忆力、注意力和语言使用能力上,也要明显高于平时喝绿茶比较少或不喝绿茶的老人。

不过,研究发现,红茶和乌龙茶等虽然同属于茶类,但它们却不具有预防老年痴呆症的作用。

(张真)

七个好习惯

让女人的肌肤变水润

美容妙招



肌肤保湿要从一点一滴做起,只涂保养品化妆品是不够的;生活中养成好习惯,才能让你水润一整天。

两杯白开水

女人要做的是,至少早晚各饮一杯白开水,水温不要太高。早上喝一杯白开水,可以清洁肠道、补充夜间失去的水分;晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺血、色素的沉积,使衰老提前来临。因此,每晚饮水的作用不能低估。

一个西红柿

在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证吃一个西红柿,就可以满足一天所需的维生素C。

一杯醋

女人还是有点“醋意”好。每日三餐中食用些醋,可以延缓血管硬化的发生,这是重复多次的保健常识。如果你所住地方的自来水水质较硬,可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,就能起到养颜的作用。

一杯酸奶

从人体生理构造角度看,女人是最容易缺钙的一个群体,而牛奶的补钙效果优于任何一种食物,特别是酸奶,其所含的钙更易被人体吸收。所以,女人应保证每天一杯酸奶;而把酸奶放在晚上喝,会吸收得更好些。

一瓶矿泉水

一定要名副其实的矿泉水,它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。清洗脸部后仰卧,用矿泉水浸湿一块干

净的纱布,然后敷在脸上,待纱布变干后再次浸湿,如此反复,就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。有一次在朋友家洗澡,他们那个小区用的水是地下矿泉水,洗完之后发现身上的皮肤很滑,不像平时洗完还是觉得有点干。如果能坚持用矿泉水敷脸,效果可想而知。

一袋茶叶

女人一定要喝茶,如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥和天天对着电脑的女性,茶是最天然、最有效的减肥剂。

一个简单的面膜

每天晚上临睡前,要做一个简单的面膜,比如用剩下的牛奶或酸奶做个简单的DIY面膜就很不错。其作用是将沉积在面部的脏东西清除出去,并且使皮肤做一次“紧绷运动”。最后涂上护肤品,这样,晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

另外要注意的是,女性的睡眠时间不能过晚,特别是不能超过晚上11时;因为从晚上10时到第二天早上5时,是皮肤修复的最佳时间,而睡眠中的修复才有效。如果入睡时间过晚,即使是第二天起得再晚,睡得再长,也已经错过了皮肤的最佳保养时间。

(刘帆)

心灵鸡汤

丈夫有外遇 我该怎么办?

我是一名高中教师,结婚快15年了。我经常给学生和家长做思想工作,但是现在我却做不通自己的思想工作。丈夫的外遇像一根刺哽在我的喉咙里,我不知道什么时候才能缓过劲来。

丈夫经商,好多人都提醒我“男人有钱就变坏”,让我防着点。我也担心过,可丈夫一直很顾家,对我和孩子包括我父母都非常好。但事与愿违,丈夫还是有了外遇。那个生意场上认识的女孩死心塌地爱上了我丈夫。但他不想失去这个家,我发现后他向我承认了一切,也向我保证他只是一时糊涂,不会再和她联系。

我伤心地哭了一个晚上,感觉对他的信任已经坍塌了。一度,我想放弃婚姻,但丈夫苦苦哀求,要我为孩子为双方老人想一想,我的心软了。

有时在车上坐着,看着外面喧闹的人群,眼泪不由自主就下来了。一想起丈夫的外遇,一想起曾经的幸福,我就心痛不已。

女人能够原谅,只要丈夫保证不再犯;有的女人却不能原谅,即便丈夫不再犯。从你的叙述来看,丈夫是“初犯”,而且不愿意失去你和这个家,他是很可能重新融入这个家的。但你自己就很难说了,因为你心里有了一个“永远的伤疤”,就看你是否愿意治疗,将它修复到自然。如果你想维系这个家,建议你:

- 1.再也不提跟那个女孩有关的事情,你不提,也不许他提。
- 2.经常回忆你们两个人的过去,回忆一起经历过的事情。不用很刻意,做得自然一点。趁两人关系改善的时候,一起看个喜欢的电影。
- 3.去买漂亮的衣服,换个发型,喷上喜欢的香水,让自己更美丽,增加一点自信,也带给他一点新鲜感。
- 4.偶尔示弱、撒撒娇,以柔克刚。在他开车的时候,注视他,温柔地替他系上安全带。
- 5.全家出游散心。
- 6.不要去琢磨他每天去哪里,去干什么,要把注意力收回来,做自己喜欢的事情。

【专家点评】

对于丈夫有外遇,有的

(华英)

肾病患者的起居保健

俗话说,既来之,则安之。有病并不可怕,只要及时认真地治疗,一般疾病大都可治愈。如果不幸患了肾脏疾病,无论是在医院治疗还是在家休养,护理工作都是非常重要的。

河南同济医院专家提醒患者在起居保健方面应注意:

- 1.衣着。要注意肾脏病患者的日常卫生,勤洗澡,勤换衣服,这样有利于预防感染。同时,应避免穿潮湿衣物。
- 2.居室环境。病室宜清洁、通风、向阳、冷暖适宜。避免居住于潮湿环境。
- 3.洗漱。口腔护理对慢性肾衰病人尤其重要,每日可以用10%金银花水或板蓝根水漱口。有口腔溃疡者及时对症处理。用温和的清水擦拭皮肤,预防褥疮。夏季常以爽身粉擦涂,预防疮疖。
- 4.运动。每天可坚持散步,以自我不感觉疲劳为度,也可进行气功锻炼、打太极拳、做健身操等,以增强体质,提高机体抵抗力,防止病情加重。
- 5.保持小便通畅。小便通畅,说明肾脏的排泄功能正常;如果发生尿道阻塞,小便不通畅,会增加肾盂和肾实质发炎的机率,加重肾脏的负担,甚至

发生尿中毒。小便不畅的常见原因有尿路结石、前列腺肥大、肿瘤、结核等。

- 6.注意饮食。注意饮用清淡易消化的食物,忌食生硬冷物,不可暴饮暴食。保护肾脏宜食用蛋白质和糖类,不宜吃含脂肪量过高的食品,可适当吃些冬瓜、赤小豆、绿豆等。
- 7.休闲娱乐和工作。患者一旦确诊为肾脏病,在初期,应以休息为主,积极治疗,观察病情变化,尽量少参加社交活动。如果病情好转,水肿消退,血压恢复正常或接近正常,尿蛋白、红细胞及各种管型微量,肾功能稳定,则3个月后可开始从事轻工作。
- 8.烟酒。肾脏病患者应做到不饮酒、不吸烟。烟酒会导致代谢损伤、耗损正气,影响患者的康复。
- 9.生育和性生活:对于肾脏病患者的性生活要视情况而定,原则上不主张禁止。适当的性生活有助于扭转患者神经系统不健全的情况和精神抑郁的情绪。病程较长的肾脏病患者,适当的性生活有助于疾病的治疗。当然,在病情尚未恢复之前,一定要以不引起疾病加重为度。

网站:www.hntjsbyy.com
电话:0392-7221333
免费电话:800-9191-555