

假期逛街的健康小细节

不少人会选择假期逛街。逛街是件好事儿,既能走出家门活动活动,又能买到称心如意的商品,工作上的压力也得以释放。但逛街时别忘了下面几个小细节。

逛超市,多提篮子少推车。大型超市里都少不了手推车、购物篮等工具,很多人进了超市之后会不假思索直接推上一个购物车。

推着购物车确实省力,而且装得也比较多。但是,推上购物车您就白白浪费了一个锻炼手臂的机会。其实,平时难得有机会锻炼的白领们这个时候不妨拎拎购物篮,不仅能锻炼一下手臂,因为购物篮容积小,还可以防止自己买很多没有必要的东西。

路边摊,边走边吃小心冷风。小朋友和女士们逛街时总是无法逃避街边零食的诱惑。糖葫芦,肉串……一只手拎着包,另一只手拿着小零食,边走边逛的身影在商场里随

处可见。给您提个醒儿,路边食品卫生很难保证,而且如果在商场里一出一进地边走边吃还容易吸入冷风,对胃和牙齿都不好。饿了就找个干净卫生的餐厅坐下来慢慢吃。

去餐馆,点菜之后再洗手。逛了半天肚子饿了,找家餐厅填饱肚子。人流量大的商业区里各式的小餐厅比比皆是,就餐之前,每个人点菜的时候都会拿起菜单看看,一天下来菜单不知道被多少只手摸过。很多餐馆都不能保证经常给菜单消毒,所以,您最好是在点了菜之后再去洗手以防沾染细菌。

回家后,第一件事儿先洗脸。逛街回来了先别忙着坐下来休息,最好先去洗洗脸洗洗手。冬季逛街,全身穿得严严实实的,恐怕只有脸露在外面。在人流量大的商业区逛街,脸上很容易沾上灰尘、细菌,回到家之后最好先洗干净脸和手,尽量把细菌挡在家门外。

新三鲜饺子更营养

不少人喜欢吃三鲜饺子(肉三鲜是:虾仁、猪肉、韭菜,素三鲜是:韭菜、鸡蛋、虾皮),其实不妨把饺子馅稍微地变换花样,让孩子、老人吃了更营养,口感又新鲜。

孩子:虾仁换木耳饺子里有肉有菜,很营养。营养专家建议,家长不妨把三鲜中的虾皮换成木耳,或是把韭菜换成胡萝卜。木耳和胡萝卜不仅适合当饺子馅,而且它们的维生素含量较丰富,适合正处于发育中的孩子食用。

老人:韭菜换香菇常吃芹菜、香菇、黑木耳对心血管非常有好处。专家建议不妨把韭菜换成芹菜,能够起到清热、平肝、凉血的作用,对降血压有辅助疗效。也可

以把韭菜换成香菇,具有降糖、降脂、降胆固醇的作用。还可以把韭菜换成黑木耳,具有抗动脉硬化的作用。



跟自己聊聊天

要想排除不如意的心理压力,不妨跟自己聊聊天。

你了解自己吗?你知道如何关心自己吗?你是否经常给自己积极的心理暗示?你是否清楚自己需要的是什?

静下心来跟自己聊聊天,问问心里的“他”为什么不高兴,怎么才能高兴,给“他”制造一个小小的惊喜,或者请“他”吃饭、郊游、倾听大自然的声音,帮“他”搞明白那些不顺心、挫折跟生命中的幸运比起来多么不值一提。

静下心来跟自己聊聊天,将大脑里的

美好记忆一一讲给“他”听,那是一笔无与伦比的财富,是人生的收获。也可以回忆那些坎坷的经历,告诉“他”曾经那么艰难都闯了过来,现在一定也能闯过去。也可以聊点儿别的,比如别人的故事、笑话,转移“他”的注意力。

跟自己聊聊天,是一种心灵按摩,怎么舒服怎么来,只要能让自己心情愉快。懂得关爱自己才谈得上热爱生命,也才有条件去爱朋友和家人。

扣肉也能吃出健康

现在很多人不敢吃肥猪肉了,怕胆固醇摄入过多,但是为什么有一些百岁老人却经常吃肥肉而无健康之忧呢?

营养学家说:在家中做扣肉时,只要对一些环节进行适当改进,扣肉一样能吃得很健康。

做扣肉用的硬五花肉胆固醇含量并

不太高,只有 77 毫克/百克,只是鸡蛋的近 1/4。吃的时候搭配富含膳食纤维和磷脂的杂粮、薯类和蔬菜,可以帮助胆固醇排出。

扣肉脂肪含量高,我们可以在没有肉皮的一面划些花刀,水煮时帮助油脂溶出。

如果要加梅干菜,可以切好后用多量水浸泡,不但可以有效稀释盐分,还可以把一些亚硝酸盐溶出。再能搭配点芋头就更好了,因为芋头是很好的碱性食品,中和肉的酸性,其中的芋头黏液可以帮助消化。

高温油炸中最忌讳的是油温过高和炸油反复使用。我们可以在肉的表面抹上老抽,用少量新油煎炸。这样它上色很快,不要用油温超过 240℃ 的风险温度。这样可以尽量减少蛋白质和脂肪的过度变性,防止产生过多的有害物质。

不过,有痛风、心血管疾病、糖尿病合并肥胖症、减肥中的人群,还是先不要吃扣肉了。

多陪伴就是最好保健

有些老人,尤其是单身的空巢老人,经常喊不舒服,心里感到很痛苦。其实大多数情况下,是老人的一种心理诉求,向儿女发出“需要关爱”的信号。

我常常听到一些朋友的父母向我告状,说孩子不把自己当回事,全身难受都不重视他们。但当我反过来去问这些朋友时,听到的却是这样的说法,老人总爱全身找毛病,开始一说不舒服就赶紧带他看病,结果每次都查不出问题,往复几次,都没事,最后弄得他们心理都疲塌了,索性任凭老人说什么就说什么,也不愿意带老人去看病了。

其实,老人出现这些问题,不能全怪他们自己找茬。老人的儿女平时太缺乏和老人沟通了。老人长期得不到儿女的关注,心里很孤独,就容易说这里不舒服,那里很难受。儿女可以利用吃饭、看电视的时间多听

老人说说话,常为老人捶捶背、揉揉肩。我总是提醒身边人,父母如果经常出现这样的问题,更要学会用心去倾听,先听后看,看看老人对身体不适行为的表述,是否与躯体不适相符。

比如老人说,自己后背疼痛,难受得睡觉时都翻不过身,你可以让老人帮你去另一个房间取一小件东西,一下子就能试出老人是不是真的不舒服了。经常陪陪老人,还能发现一些危重疾病的前兆,比如有些高龄老人接连几天打蔫,饭量也小了,儿女应该赶紧为老人测体温,量血压,数脉搏,排除心肺等危重疾病。



初为父母,易犯四个错

初为父母,最大的体会就是手忙脚乱,专家提醒新手父母最常犯的四个错误。如果你一时半会儿还无法“根治”这些毛病,至少可以知道天下的新爸爸新妈妈都是一样的,慢慢来吧!

反应过度 对于新生儿常出现的反流、呕吐等现象,许多新父母都会反应过度。第一年总是纠缠于奶是不是吃得够?总是吐奶怎么办?肚子有咕噜声怎么办……请放宽心,其实宝宝远比我们想象的要愉快得多。

害怕听到孩子哭 新手父母一听到宝宝哭,就会怀疑自己做错了什么?其实哭是宝宝生活的一部分,即使你很完美地换了尿布,喂了奶,他可能还

是会哭闹。除非宝宝哭了一个小时而没有停止,或者出现发热、出疹、持续呕吐等症状,就需要立即去医院检查了。

叫醒宝宝喂奶 当孩子已经能睡整觉的时候,还是有妈妈会担心自己的母乳太稀不够宝宝坚持一夜,会在半夜把孩子弄醒喂奶。要知道,对宝宝来说,一个完整的睡眠可能更重要。

把唾液和呕吐物混淆 唾液和呕吐之间的区别主要是频率,而不是严重程度。宝宝的唾液可以是满屋子流,而呕吐是有频率的,宝宝呕吐通常是在喂食后 30 到 45 分钟。

用微波炉要选对加热容器

微波炉加热的食品本身如果加热适当并不会对健康产生威胁,但是如果加热过度,比如把食品烧糊了,那么这与通过传统加工方法使食物糊掉所产生的危害是一样的。

使用微波炉加热食品关键还是在食物容器的选择上。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波指出,一般情况下,普通塑料容器

不能用来微波炉加热,因为其原料中含有的添加剂、粘合剂、染料在高温下溢出的可能性更大,污染食物对人体健康造成伤害。要严格按照微波炉的使用说明挑选正确的容器。

此外,即便用可用于微波炉加热的塑料餐具,在加热时也要选择油少的食物,以防餐具上的有害物质溢出。

三种感觉缺失易致心病

心理疾病的高发,一般来说,主要归结于情感缺失,如轻松感缺失、公平感缺失、安全感缺失、幸福感缺失、归属感缺失和同情感缺失等,其中有三项缺失心理对身心影响最大:

一是轻松感缺失。在激烈的社会竞争面前,人们心理放松、宣泄的机会和渠道越来越少。据《2008 中国职场人士工作现状调查报告》显示,在一项以 100 万上班族为基础的调查中,61%的人感到压力较大,近 2/3 的人产生职业倦怠。70%-80%的人都感到压力大,心理难以放松,长期处于紧张状态,主要表现为失眠、易产生紧张、焦虑和抑郁。

二是安全感缺失。当前社会发展

迅速,使得价值观等发生急剧变化,人们对未知产生担忧恐惧,对多元化的心理认同不足,易产生焦虑、恐惧、迷茫心理。

三是归属感缺失。现代社会的人口流动大,生活环境变化加快,使人们归属感降低,进而导致孤独感。特别在一些发展较快的大都市,生活着很多心理“无根”人群,他们更易产生负面情绪。

尽管这么大的心理疾病数据让人惊讶,但是我们也没有必要恐慌,因为抑郁症就像一场感冒,会有前期症状,只要我们及时发现,并做好预防和早期治疗,就会好起来,抑郁并不可怕,更没有必要紧张。



《美国周末》网推荐——

家长该知道的 8 件事

《美国周末》网日前向爸爸妈妈们推荐了 8 点实用建议,以帮助孩子健康全面发展。

最好的睡姿是平躺 宝宝睡眠的最好姿势是平躺,可以减少突发疾病的几率。不过,经常平躺容易造成后脑勺扁平,解决的方法是经常给睡着的宝宝转换头部位置,在孩子睡醒时不要经常躺着。

把孩子的食物分四份 判断孩子的饮食是否科学健康,不妨将他的食物放在一个盘中,分成 4 等份,其中,蛋白质占一份,淀粉或全麦占一份,剩余两份是蔬菜。



注意与孩子眼神交流 与孩子的交流和对他们的理解会避免自闭症的发生。如果孩子少言寡语或缺乏与你的眼神交流,就是该多关心他们的时候了。

警惕花生酱过敏 花生酱三明治和一杯牛奶是很健康的搭配,不过要注意孩子是否对花生酱过敏,如果过敏,其它坚果类也最好不要吃。

8 岁开始聊青春期 如果你有女孩,那么 8 岁左右就可以和她谈谈青春期,轻松地客观地讲讲身体的变化,帮助她坦然面对未来的变化。不必非得 8 杯水对于孩子来说,并不见得每天一定要喝 8 杯水,因为食物和水果中也有水分。不过在炎热或干燥的环境中,要确保孩子补充足够的水。

学龄前运动比较少 有研究表明,学龄前儿童运动不如其他年龄段儿童多,应适当增加户外运动和趣味性运动。但在进行接触型运动如足球或篮球等时,应加以防护和进行充分的准备活动。

不良习惯致肥胖 很多父母认为小胖墩会随着年龄增加而改善,其实不然,肥胖主要是不良生活习惯造成的。因此,要重视孩子体重的变化,帮助孩子养成良好习惯,保持正常体重。

晚冬多吃点南瓜

冬至过后就算是晚冬了,以前人们有储存南瓜到冬至后食用的习惯。南瓜富含多种营养,促进肠胃健康,增强体质,促进新陈代谢和血液循环。

南瓜的维生素 E 含量在蔬菜中屈指可数,具有抗氧化和增强

免疫力的作用,可以和胡萝卜素、维生素 C 一起预防感冒。

南瓜内还含有丰富的果胶,果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质;丰富的膳食纤维可以去除胆固醇,预防便秘。

拍拍打打也放松

年底加班多,很多人的颈椎和肩膀常常容易酸痛,如果不方便找医生做按摩,倒是可以试试拍皮肤的方法。当感到颈肩不适时,颈肩部的皮肤也会发紧,因此用手掌从颈到肩再到手臂、背部,自上而下轻拍皮肤,这样可以使皮肤得到彻底放松。

另外,颈椎病本身也属于寒

症,轻轻拍打可以起到温热散寒的作用,本身也有利于颈肩不适的缓解。此外,在人的颈部与肩部的交叉点上还有一个经验穴叫“肩井穴”,两肩部左右各一个,按下去会发麻发痛。用手指的指肚从轻到重按揉,病人会感觉有一股热气涌向头部,对治疗颈椎病也有很好的作用。

茶叶冻冻存得更久



由于茶叶疏松多孔、易吸潮、吸收异味,如果不是每天都喝的茶叶,而用冷冻的方法可以让茶叶更久保存。

铁罐冷冻法:将口用封口纸或胶带黏好,放置-20℃冰箱冷冻室内,这时候茶叶陈化进程基本接近停止,能保持茶叶一年以上,茶叶香气色泽如新茶。

塑料袋冷藏,用较柔软的纸把茶包装好,再置入塑料袋内把塑料袋封口,放入冰箱冷藏室,也能

做到放置一年后茶仍能保持芳香如初。

每天都喝的茶叶,存放时选一个双层盖的铁罐,再放入 1~2 小包干燥剂,然后把茶叶装入就可以。

但要注意铁罐要置于阴凉处,不能有直射阳光,或潮湿或有热源的地方,因为温度高了铁罐容易生锈,茶叶也容易加快陈化劣变的速度。

用电脑前做做“手指体操”

经常用电脑的人都会有这样的感受:除了会出现眼部、肩颈部、腰背部的不适之外,更会出现手指、手腕关节的酸痛。

如果电脑族们能像运动员做热身运动一样,用电脑前做一些简单易行的“手指体操”热热身,情况就能够得到明显改善。

具体方法是:在用电脑前先花两分钟左右的时间做一下手指的张合动作,即用力握拳持续 10 秒

后再放开,重复此动作 10~12 次;接着再上下、左右、前后活动一下颈部、肩部以及上下肢体;最后再用擦热的干净食指轻轻按摩一下眼皮。

“热身运动”可促进血液循环,从而使身体各部位受损害的机会大大减少。另外,使用电脑每隔半小时如果也能做一做“热身运动”,保健效果将会更好。

心脏不好穿戴要四松

心脏不好的人保暖时也要注意穿戴要“四松”,令血流顺畅,减轻心脏负担。

帽子松:出门宜戴柔软、宽松、暖和的帽子,否则紧箍头部,会引起血压波动。

领口松:颈部有最主要的血压控制器——颈动脉窦,如果领子系得过紧,会压迫颈动脉窦而造成血压骤降。

腰带松:裤带扎得过紧,会使腰部以下的血流受阻,血压增高。心脏病病人尤其是病情较重或腹部肥胖者,宜穿背带裤;用餐时将裤带放松些,午睡时,最好将裤带解开。

鞋袜松:鞋子和袜口过紧,会阻碍小腿和脚部血液循环,加重下肢水肿的程度。

干冷天别忘护眼

眼科专家提醒广大读者,特别是白领一族,冬季外出时要注意戴上太阳镜保护眼睛健康:一来冬季树叶凋谢,城区遮荫绿荫减少,戴太阳镜有利于减少冬季强烈的紫外线对眼睛的伤害;二来有利于减少寒风对眼睛的直接吹袭而导致的眼结膜的伤害。

同时,保持室内湿度也能起到预防眼干的症状。由于冬季寒冷,不少办公室和家里都会打开

暖气,窗户紧闭,不利于气体流通,使空气更加干燥,容易引发眼干、口干等症状。解决这个问题,最好准备一台加湿器,或者在房间放一盆水,还可以经常给室内植物的叶片上淋些水。

此外,在临睡前最好用热毛巾敷敷眼,以利于缓解眼部肌肉的紧张度,利于眼部血管的流通,缓解眼部疲劳,进而达到有效预防干眼症的目的。

