

天冷了早饭吃点啥？



近来气温骤降，让不少人都感到苦不堪言。对于这样的气温，除了多添加衣物外，就是一定要吃好早餐，给身体足够的热量。早餐是一天当中最重要的一餐，所谓“早餐如进补”，早餐的营养直接决定了一日的饮食质量。

其实，健康的早餐很简单，可以有3个要素构成：淀粉类食物；富含蛋白质的肉蛋奶或者豆制品；水果或蔬菜，如果三者兼备就是营养合格的早餐了。而且，营养早餐并不像大家想的那样需要耗费许多精力，有些甚至不到10分钟就能从厨房端出来。

西式的牛奶面包早餐

只需买一个烤面包机，烤三分钟，加一片奶酪或涂少许蓝莓果酱，同时把牛奶从冰箱中拿出来用微波炉热一分钟，三分钟之内就可以吃完。这样一共只花费6分钟。或者，你也可以用热2分钟牛奶的时间，泡上速食燕麦片或混合谷物片，同样可以在6分钟内吃完，你热乎乎的出门，如果上午再吃一点水果和坚果，早餐的营养就满分了。

可口的中式早餐

中式的食品也不难准备。头一天晚上就备好包子、软煎饼、蛋炒饭之类的食物，早上起来

热一下，同时用微波炉热一碗豆浆，或者是冲一碗即溶的紫菜汤，也就是三五分钟的时间。如果头晚上有剩下的饭菜，分出来一份作为盖饭，第二天早上热2分钟就可以吃了，若能加上一点焯拌菜或加一个水果，就更为理想。

热乎乎的鸡蛋汤面早餐

为了节省早上的时间，可以在头一天烧好热水放在暖瓶里，如果有电茶壶就更方便，烧水很快。然后将开水倒入锅中，即便是暖瓶中的水，1分钟也能煮沸，然后放入挂面，扔进几片头天摘好洗净的青菜，或者是一只切碎的西红柿，打入一个鸡蛋，五六分钟，就可以享用了。又有汤又有面，有蛋，蔬菜，营养很全面，也是最适合冬季早餐的食物。

外卖早餐也健康

外面的快餐也是一个选择，只要记得有主食、有豆制品或者是肉类或是奶类、有蔬菜水果、三项齐全，就是合格的早餐了。比如菜包子加上豆腐脑，虽然只有两样东西，但基本能够达到要求了。喝一碗热乎乎的粥，加一点凉拌菜是最好的选择。如果早餐没有吃水果蔬菜，那么走的时候手里再拿一个头一天洗干净备好的水果（如香蕉、橙子、苹果等）在路上吃。

需要注意的是，很多老年人早餐喜欢吃咸菜、酱菜、腐乳等食品。这些食物营养价值低，而且太咸，钠含量太高，常吃容易伤害肝、肾。建议老人喝粥不要过稀，不然很容易感觉饿。早上最好加盘青菜，这样早餐营养就很均衡，而且蔬菜中的钾能帮助身体把钠排出体外。

奶制品也是不错的选择，酸奶含丰富的乳酸菌，对人体的贡献甚至大于牛奶。但是酸奶不能早上空腹喝，最好和包子、馒头等搭配吃。如果是素包如香菇菜包等，营养就比较齐全了；如果喜欢吃肉包，必须再补充些蔬菜、水果，或者用蔬菜汁、水果汁代替，最好是鲜榨的。

（敏敏）

女性学会多补钙 别让自己“矮三分”

女人到了中年总会有许多烦恼，更年期带来的一系列心理问题断然不容小视。如何让自己健康地度过更年期，记者采访了有关专家。

“骨松”高危人群

补钙要趁早

中国有句老话叫做“人老矮三分”，老年人骨骼承重能力变弱，脊椎支撑能力下降因而变弯，身高自然就矮了。这点大家都明白，却不知中年之后的身高变矮现象有很大一部分都是骨质疏松引起的。尽管老年性骨质疏松是普遍现象，女性患骨质疏松的比例相对更高，特别是围绝经期女性。

围绝经期是女性一生中必经的生理过程，是妇女自生育旺盛的成熟期步入老年期的生理过渡阶段。它一般是指妇女绝经前后的一段时期（从40岁左右开始至停经后12个月内），一般多发生在40至60岁之间。围绝经期间，大多数人的身体都会产生一些变化，而骨质疏松在悄然进行着。这种变化极其实隐秘，很难为人所察觉，因而这个时期的妇女多以骨折、腰背痛、四肢骨头疼痛等症状来就诊。

“不少病人都和我说，自己绝经之后也没少补钙，怎么感觉一点效果都没有。这点其实并不奇怪。”专家表示，女性身体吸收钙质需要借助雌性激素的作用，围绝经期的女性由于雌性激素含量明显减少，钙质吸收的效果不明

显，因而女性更加需要注意警惕骨质疏松。

专家提示，围绝经期妇女由于卵巢功能下降，雌激素低，骨质丢失速度会有所加快，特别是卵巢功能提前衰退的人群在35岁之后就要注意规律性补钙。平时可以适当多吃富含钙质的食物，如虾皮、骨头汤等，必要时服用钙质药品和维生素也能起到一定钙质补充作用。同时，适当运动也能预防骨质疏松，女性应增加户外活动，多晒太阳。

妇科疾病无小事

早查早治最安心

除却骨质疏松问题之外，女性还需注意各类妇科疾病的困扰。

“更年期的‘乱’绝对不能拖，有太多人是被自己一拖二拖拖成了大病。”专家告诉记者，像宫颈癌、子宫癌一类的病症，最初的身体表现都是极其微小的，很难被人察觉。有些时候即便察觉了，也会有碍于面子不敢去医院多做检查。“妇科疾病即便是良性病变也可能造成问题，与其事后多费神，不如提早发现与治疗，也是提高生活质量的方式。”

就以宫颈癌来说，若发现阴道出现不规则流血或排液较多，便应当有所警觉。一般妇科的常规检查就能够排查一部分症状，病人可依照医生的医嘱进行深度检查。章勤提醒各位女性朋友，中年之后需要留心身体的各项变化，



一旦出现供血问题或是阵发性排液，就要尽早在医生建议下做专项检查。冬季可以适当进补，不过需要事先弄清自身体质，切不可乱补。

（苗露）

高血压患者 晨起先做三件事

赖床 清晨是高血压病及心脑血管疾病的易发时间。晨起时容易出现心跳加快、血管收缩、血压升高等现象。因此，高血压患者早晨醒来不要仓促起床穿衣，可以赖床5~10分钟。采用仰卧姿势，进行心前区和头部的自我按摩，做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢等。然后慢慢坐起，稍过片刻，再缓缓下床并穿衣，使刚

从睡梦中醒来的身体逐渐适应白天活动的需要。

饮水 人体经过一个晚上的睡眠，皮肤及呼吸器官失去了一部分水分，再加上尿液的形成与排放，使机体相应缺水，也很容易诱发心脏病及脑供血不足等。晨起喝一杯温开水，可以稀释血液，加速血液循环，从而可最大限度

地防止心脏病猝发等。

进少量食物 高血压患者，尤其是老年患者，在晨练之前，应先进食少量糖类（碳水化合物）等，如饮一杯糖水、蜂蜜醋水、豆浆、牛奶、豆奶、麦乳精等，以供给晨练活动时能量的需要。

（陈谷霖）



献血能净化人的心灵

梵语说：救人一命，胜造七级浮屠。意思是说救人性命是功德无量的好事善事。施善，在帮助他人过程中，心中自然而然地会涌起欣慰之感。同时，一个人坚信活在世上对他有益，而平衡的心理状态是预防许多疾病的基础。科学家还发现，助人为乐，与人为善的思想和行动有益于人体免疫系统功能的建立和完善，情绪对免疫系统的作用是显而易见的。健康的情绪通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其它组织器官，使其处于良性的动态平衡状态，使人增强抵抗感染的能力，从而免受各种疾病的侵袭。因而说，做好事、做善事，在帮助别人的同时，也在帮助自己。

（申飞）

五类人热水泡脚要当心



冬季，很多人会把热水泡脚当成日常的保健方法。但泡脚不能盲目，以下五类人群就须当心，否则不但达不到保健养生的效果，还会诱发或加重疾病。

严重心脏病、低血压病患者 神经受到高水温刺激，毛细血管扩张，全身血液会由重要脏器加速流向体表，这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，尤其对有严重心脏病、低血压的人群来说，会增加晕厥的风险。

糖尿病患者 糖尿病患者易出现神经病变，末梢神经不能正常感知外界温度，贸然泡脚易被烫伤，甚至引发足部感染，加速糖尿病足病情恶化。因此，糖尿病患者泡脚时应先由家属试好水温。

脚气患者 患有脚气的人如病情严重到起疱时，就不宜用热水泡脚，这样很容易造成伤口感染。此外，足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。

老年人 对于体质虚弱的老年人，如果泡脚时间过长，会增加心脏负担，引发出汗、心慌等症状。所以，老人泡脚时间不宜过长，以每日临睡前泡脚20分钟为宜。

冻脚者 很多人一到冬天就会出现冻脚，此时不宜立刻用热水泡脚。因为脚受到寒冷侵袭，皮肤、肌肉处于僵硬状态，如果突然用热水泡脚，皮肤、肌肉往往经受不起巨大的温差变化，反而加重症状。因此，脚受冻后应用手适度揉搓，使其发热，再用温水泡脚。（叶勇）