



茶水煮米饭可防四种病

米饭是中国家庭的餐桌主食,人们一般喜食新米,因为它带着清醇的米香。其实,想吃清香扑鼻的米饭,并不一定要用新米,用茶水烧饭就可以获得色、香、味俱佳的饭食。最令人称奇的是,茶水烧饭还有去腻、洁口、化食和防治疾病的好处。据营养学家研究,常吃茶水煮的米饭,可以防治四种疾病。

防治心血管病

茶多酚是茶叶中的主要物质,约占水浸出物的70%—80%。科学实验证明,茶多酚可以增强微血管的韧性,防止微血管壁破裂而出血。而且,茶多酚可以降低胆固醇,抑制动脉硬化。中老年人常吃茶水米饭,可软化血管,降低血脂,防治心血管病。

预防中风

脑中风的原因之一,是人体内生成过氧化脂质,从而使血管壁失去了弹性,而茶水中的单宁酸,正好有遏

制过氧化脂质生成的作用,因此能有效地预防中风。

具有防癌作用

茶多酚能阻断亚硝酸胺在人体内的合成,胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质,它们在37℃的温度和适当酸度的情况下,极易生成能致癌的亚硝酸胺,而茶水煮饭可以有效地防止亚硝酸胺的形成,从而达到防治消化道肿瘤的目的。

预防牙齿疾病

茶叶所含氟化物,是牙本质中不可缺少的重要物质。如能不断地有少量氟浸入牙组织,可防止龋齿发生。

茶水烧饭的方法很简单。先将茶叶1—3克,用500—1000克开水浸泡4—9分钟,取一小块洁净的纱布,将茶水过滤去渣后待用(隔夜茶水不宜用);再将米放入锅中,洗净,然后把茶水倒入饭锅中,使之高出米面3厘米左右,煮熟即可食用。

(扬子)

每天午睡半小时 冠心病危险降三成

国外研究发现,每天午睡30分钟,不仅可有效缓解疲劳,提高下午和晚上的工作效率,还能使患冠心病的危险降低30%。有专家把午睡形象地比喻为最佳的“健康充电方式”。

德国精神病研究所睡眠专家研究发现,人体除夜间睡眠外,白天还有一个以4至5小时为间隔的睡眠节律,尤以13时最明显。午睡是人的生理需要,能使大脑和身体各系统得到放松与休息,可促进体内激素分泌平衡,使心血管系统舒缓,降低人体紧张度,从而能够缓解疲劳,有利于心血管系统健康。

需要注意的是,午睡要讲究科学,否则不仅起不到应有效果,还可能对健康造成负面影响。天津中医二附院心内科主任杜武勋主任医师提醒读者具体注意以下几点:

美国医学解密

大笑后流眼泪 6种人体怪现象

生活中,我们的身体总会出现一些奇怪的反应,比如起鸡皮疙瘩、眼皮不停地跳动等。日前,美国医学家在美国广播公司网站上发表文章,对人体6种怪现象的出现进行了解释。

1.为什么会起鸡皮疙瘩。当人体感到寒冷或者害怕时,身上会起一层鸡皮疙瘩,这是因为在每根汗毛的下面都有一个小肌肉,叫做竖毛肌。当它们收缩时,就会在皮肤表面凸现一个小隆起,同时,上面的汗毛也会竖起来。

穿得暖和和一些,让自己身处安静的环境中以及避免惊吓,都可以减少产生鸡皮疙瘩。

2.切洋葱流泪。切开的洋葱会释放一种酶,产生刺激性的气体,此时,大脑就会给泪腺发出信号,让它制造出更多的眼泪以冲刷掉这些气体,以免灼伤眼睛。“这是人体的一种自我保护反应”,美国威斯康星州麦迪逊大学园艺学教授高曼博士指出。

为缓解这种不适,可以在切洋葱之前将其冷冻,因为低温可以令酶的释放速度变慢。此外,洋葱的底部含酶最多,可以最后再切这部分。

3.活动关节时发出响声。活动关节时,例如掰手指关节,有时会听到“啪”的一声,这是因为在关节腔中存在一些起润滑作用的液体,其内溶有气体。当活动关节时,就会把这些气体

从液体中挤压出来,从而发出声音。

经常掰手指关节虽然不会导致关节炎,但会令握力下降,应改掉这个习惯。

4.大笑之后流眼泪。专家对此尚未找到确切原因,惟一可能的解释是,哭和笑是相似的心理反应,两者都发生在强烈的情绪来临时,都会持续一段时间,都不能即“开”即“止”。人们通常会把哭和悲伤联系起来,事实上,流泪是一个非常复杂的人体反应,疼痛、悲伤,甚至极度欢乐都会流泪。

研究证明,笑和哭都可以缓解压力,所以,当大笑之后又哭起来,这也是件幸运的事情。

5.眼皮乱跳。与神经传导异常有关,导致眼皮的肌肉发生轻微的抽动。研究发现,全身疲劳、紧张、眼睛疲劳、营养不良、咖啡因、过度饮酒都会增加眼皮跳的发生。

幸运的是,眼皮跳通常都不是大问题,可以自行缓解。

6.随着年龄增大,耳朵也在增长。来自英国皇家医学院的研究显示,从一出生,人体的外耳廓就处于快速生长状态,一直持续到10岁左右,此后每年增长0.22毫米。其他研究还显示,耳垂自身也在不断增长中,男性的耳垂要比女性大。而由骨和软骨构成的内耳则长。

(杨立春)

每天吃够“三四五”老得慢

养生,有时候不是什么大智慧,而是生活中的小细节。最普通的食物,若能坚持吃,效果也不凡响。中医专家王国玮指出,每天坚持吃三个核桃、四个桂圆、五颗红枣对身体大有裨益。

三个核桃健脑润肺。“核桃的药用价值很高。”王国玮说,“小孩吃核桃补脑;中青年人、上班族压力大,吃些核桃能缓解大脑疲劳,减轻压力;老年人吃核桃能抗衰老。”

卫生部首席健康顾问洪昭光教授表示,核桃含有丰富的不饱和脂肪酸,有防治动脉硬化功效。此外,核桃中还可含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素,铬有促进胆固醇代谢和保护心血管的功能,高血脂患者和肥胖的人可以

吃点。

四个桂圆开胃安神。桂圆也叫龙眼,是珍贵的滋养强化剂。王国玮介绍说,桂圆性温味甘,益心脾,有开胃、养血益脾、补心安神的功效。中医里可用于治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。春天人们容易困乏,吃几个桂圆可以起到一定的缓解作用。

“我多次在养生书籍中推荐桂圆。”洪昭光说,桂圆含有丰富的维生素A、B族维生素等营养素,对于劳心费神的人很有好处。

五颗红枣益气养血。枣位居五果之首,其丰富的营养价值历来受到推崇。王国玮说,从中医角度讲,枣可以健脾益气、养血安神,中医认为气是

功能,血是物质,枣能气血双补,这在中药里很少见,因此枣的药用价值非常高。鲜枣含维生素C特别高,是柑橘含量的8—17倍,是苹果的50倍以上,所以红枣被营养学界称为天然维生素丸。中医入药以干红枣为主,干枣虽然维生素C含量比鲜枣稍微低一些,但是因为它含有多种其他营养成分,特别是含铁比较高,对于妇女补铁补血很有好处。

“每天吃够三四五,既能养生也便于坚持。”王国玮最后说,“我认识一个人,一年四季都这么吃,坚持了20年,现在看起来比同龄人年轻很多,大家不妨今天就开始试试吧。”

(开报)

春天食养原则少酸多甘养脾气



春天气温逐渐升高,冰冻开始融解,万物开始萌发。天津市公安医院中医科刘鸿主任医师认为,春季天下万物包括人体在内,经过冬三月的蛰藏之后,阳气开始上升,养生的重点在于调理饮食疏肝补脾。食养原则应如唐代百岁医家孙思邈所说:“省酸增甘”,意为少吃酸味多吃甘味食物以滋养肝脾两脏。

刘鸿说,立春以后,肝的

性温味甘的食物谷类有糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦;蔬果类有刀豆、南瓜、扁豆、大枣、桂圆、核桃、栗子;肉类有牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。大枣尤其性平味甘,养肝健脾,春天可常吃多吃。其次,要顺应春升之气,多吃些温补阳气的食物,尤其早春仍有冬日余寒,可选吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱。这类蔬菜均性温味辛,既可疏散风寒,又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。

再次,春日时暖风或晚春暴热袭人,易引动体内郁热而生肝火,或致体内津液外泄,可适当吃些清解里热、滋养肝脏的食物,如荞麦、薏苡仁、荠菜、菠菜、莴笋、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇。这类食物均性凉味甘,可清解里热,润肝明目。至于新鲜水果,虽有清热生津解渴作用,但大多味酸而不宜在春天多食。若需解里热,以吃甘凉的香蕉、雪梨、甘蔗或干果柿饼之类为好。

(吴越)

美国、英国研究显示

男女平均寿命差距 25年后将消失

多国的统计数字说明,女人比男人平均多活3—5年。但据英国媒体近日报道,美国一项最新研究显示,平均寿命的性别差距正逐渐缩小,再过25年就可能消失。

美国控制与预防中心的研究人员称,从历史上说,男人的确比女人短命。因为男人更多从事危险性的工作,例如矿工、士兵或远洋捕捞等,无法拥有更健康的生活方式。疾控中心最新的统计数据也显示,由于生活方式的改善及对健康关注度的增加,使得男女平均寿命的差距正快速缩小。到

2035年,男性将和女性一样长寿。该中心的发言人说,比起1990年出生的男女,2006年出生的女人有望多活1.9年,男人则有望多活3.6年。除非因战争或流行病造成重大变化,否则约25年后,将出现男女平均寿命一样的现象。研究人员说,虽然这些数字是从美国人身得出的,但也适合其他西方国家。

英国国家统计局最近的研究结果也印证了该说法。该部门最近公布的有关平均寿命的报告说,目前65岁以上的女人比男人多活两三年,但

到2032年,这个差距将几乎消失。2006年出生的英国女人比1992年出生的平均有望多活2.7年,而男人则有望多活3.8年。英国谢菲尔德衰老研究会的前任主席沃恩斯教授表示,吸烟习惯的改变,在此问题上扮演着重要角色。英国官方数据显示,目前不到16岁的少女中,有10%的人抽烟,男孩则只有7%有这种不良习惯;男人的肺癌比例正在下降,女人却出现稳步上升的趋势。此外,男人也从心脏病治疗等延长寿命的医学发展中得到了更多好处。(刘洋)



早午餐间隔四个小时最好

有些人早餐吃得很早,一方面是为了赶着去上学、上班,另一方面,年纪大的人习惯早起晨练,吃早餐的时间自然也就提前到了早晨五六点钟,其实这样并不好。

有研究显示,早餐吃得过早,不利于肠胃消化吸收。医学专家指出,夜间睡眠过程中,人体大部分器官都得到了充分休息,唯独消化器官仍在消化吸收晚餐存留于胃肠道中的食物,到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱胃肠的蠕动节奏。特别是老年人,胃、肠、胰的

消化酶分泌减少,消化吸收及代谢功能下降,如果起得很早,又有晨练的习惯,起床后马上吃早餐,势必会影响胃肠功能,同时也对晨练不利。那么吃早餐的时间应该在几点最好呢?

一般来说,早餐与午餐的间隔时间应为4—5个小时,所以吃早餐的时间应该在早晨7—8点为好,因为这时人的食欲最旺盛。另外,如果早餐时间过早,那么早餐和午餐之间就应加餐或者午餐相应提前,这样一来就打破了人们的生活习惯和规律,对人体健康也没有好处。

(劳报)



反季水果需慎食

春风渐暖,市民的果篮子又丰富了起来,草莓、芒果、西瓜等夏令食反季水果,时令水果才是上上之选。

据专家介绍,市场上不少反季水果都有早摘的嫌疑,更有甚者是通过化学药剂催熟等手段实现提早上市的。初春的果品市场上,不乏“疑点水果”的身影:硕大、形状不规则,中间有空心的草莓,除了极少数属于新品种外,一般是激素过量所致。研究表明,“疑点水果”往往达不到水果应有的丰富营养,含糖量低,吃起来没

味道,果汁含量相对较少。

那么该如何识别市场上的“疑点水果”?专家提醒,尽管经过催熟的果实呈现成熟的性状,但果皮和其他方面还会体现不成熟的特征。如自然成熟的西瓜由于光照充足,瓜皮花色深亮,条纹清晰,瓜蒂老结;催熟的西瓜皮颜色鲜嫩,条纹浅淡,瓜蒂发青。其次,自然成熟的水果,多散发果香;催熟的水果不仅没有果香,甚至还会出现发酵的气味。此外,同一品种大小相同的水果,催熟水果往往比自然成熟的水果重很多。(刘迪)

春捂有度防“春火”

春捂秋冻,是老人们经常挂在嘴边的一句养生经验。眼下正是初春时节,很多人还穿着厚厚的冬衣,尤其是一些孩子家长,总怕孩子被冻病了,不愿给孩子减衣。专家提醒,春捂应该有度,过度春捂会适得其反,引发“春火”。

天津中医药大学第二附属医院邹澍宣副院长介绍,春天人体阳气生发,皮肤疏松,汗毛孔容易开解,而这个时候天气又忽冷忽热,如果突降春寒可能导致汗毛孔迅速密闭。忽开忽闭,体内的调节功能一时难以转变,就会导致呼吸道感染或者触及宿病发作。所以,适度春捂是保养人体阳气的科学方法,尤其是清晨与夜晚,穿衣盖被宁愿偏多,重点是捂身体下部,保养阳气,增强抵抗力,可以避免寒邪入侵,有效预防多种疾病。

邹澍宣表示,春捂是必要的,但一定要适度,过度的春捂会引发“春火”,对健康的效果适得其反。他告诉记者,春季人体肝气当令,整整一冬蓄积在体内

的阳气随着春暖转为向外生发,如果体内蓄积的阳气过多,会化成熟邪外攻,诱发鼻衄、牙龈、呼吸道、皮肤等出血,如果是平常就肝阳过盛的人,不仅会感冒、咳嗽、哮喘,还会引发头痛、目赤、甚至中风等疾患,所以春天既要防寒,也要抑春火,根据天气的变化及时增减衣物。

饮食上,邹澍宣建议大家吃得清淡,主食上可以多吃杂粮,少吃细粮,蔬菜上多吃芹菜、油菜、胡萝卜等,水果多吃菠萝、红枣,而且不要挑食偏食。除此之外,邹澍宣还建议大家调养精神,制怒养肝,以防春火萌动。

(郭玲)



(杨立春)