



粗粮吃多了 肠胃也吃不消

在食物越来越精细，膳食纤维的摄入量呈现逐渐减少趋势的今天，注意增加粗粮，补充膳食纤维，预防肥胖症、糖尿病、高脂血症等是有其现实意义的。然而，吃粗粮是一把“双刃剑”，如果不加控制地超量摄取，不仅难以起到维护健康、防治疾病的作用，相反，还可能造成诸多的问题。

大量进食粗粮，可能使胃肠道“不堪重负”。大量进食粗粮，可导致一次性摄入大量不溶性膳食纤维，容易加重胃排空延迟，可能造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是一些儿童和老人，还有一些胃肠道疾病患者，或胃肠功能较弱者，在进食大量粗粮后，出现上腹不适、暖气、腹胀、食欲降低等症状，甚至还可能影响下一餐的进食。

大量进食粗粮，可能影响钙、铁、锌等元素的吸收。大量进食粗粮，在延缓糖分和脂类吸收的同时，也在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素。这对于本身就可能缺乏这些元素的中老年人和患者而言，无异于“雪上加霜”。在进食粗粮的同时，还应补充维生素和微量元素合剂。

大量进食粗粮，可能降低蛋白质的消化吸收率。蛋白质的补充一方面要强调补充的量，另一方面要注意蛋白质的消化吸收率。大量进食粗粮，其中的不溶性膳食纤维，将导致胃肠蠕动减缓，使蛋白质的消化吸收能力减弱。

（丹江）



春季抗过敏自然六法 食用生姜可缓解症状

春季一到，大量花粉等过敏原释放到空气中，春风一吹，脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕等症状常让人苦不堪言。仅在美国，每年到医院求诊的花粉热病人就达 800 多万。

日前，美国媒体刊文介绍了 6 种对抗春季过敏的自然方法。

- 外出回家后，认真清洗手和脸，彻底去除身上可能携带的花粉及其气味。
- 把家里彻底清查一遍，看看哪里是过敏原聚集的地方，像被褥、地毯、厨房、洗手间以及空调过滤网等地方，然后把它们清洗干净。另外，在卧室安装一台空气净化器，将室内的花粉隔离开来。
- 烹饪时，不妨多放些生姜，能帮助减轻因过敏导致的身体炎症。美国自然药物独立撰稿人萨拉·阿尔特休尔建议，如果把生姜和苏打水加在一起，吃起来味道可能会更好一些，也可以在就餐以外的时间准备一些姜糖，平时当成零食吃，都能有效

缓解过敏症状。

- 三餐适当补充维生素。每天摄入总量为 1000—2000 毫克的维生素 C，在三餐的时候分次吃下，同时再摄入 400 个单位的维生素 E。这是因为在春季，人体内的某些炎症往往变得更加活跃，维生素 C 可以帮助减缓这些炎症的出现，而维生素 E 可辅助维生素 C 积极发挥上述作用。
- 在小吸壶里装上生理盐水，通过鼻子吸入。这种方法类似于盐鼻喷雾剂，但可以更加深入鼻腔内部，彻底清除鼻腔内的花粉成分。有条件的話，不妨使用抗季节性过敏的盐酸鼻喷雾剂，用来清除鼻腔内的花粉成分。
- 来自美国纽约的过敏及哮喘持证医师大卫·舒兰医生最后建议，有春季花粉过敏史的朋友，早上 6 点到上午 10 点之间最好不要出门，因为这个时间段往往是花粉过敏症的高峰期。

（韩运旗）

支招“春困族”

春眠不觉晓，春困惹人恼。近来天气转暖，春困人群也明显增多，在办公室昏昏欲睡的白领们，甚至担心会危及“饭碗”。为了在上班时有清醒的头脑，不妨听听医生们怎么说。

裁员危机扩大“春困族”

日前，一位从事金融业的职员在网上发帖诉苦，称“最近公司有可能裁员，大家都拼命工作，但我总是集中不了精神，有好几次甚至上班时趴在办公桌上睡着了”。这个帖子引来不少网友跟帖，均表示近期总是容易感到困倦，“春困急死人”！大家焦急地寻找着对策。

最近一项调查报告显示，金融危机影响导致的职业压力是白领“春困”的新原因。这种疲倦表现为，工作激情减弱或情绪低落，以及记忆力差和注意力不容易集中等。

对此，上海交通大学医学院营养学教授蔡美琴表示，近期感觉春困的白领明显增多，金融危机导致的职业压力是“元凶”之一。

三四月是许多企业的人员调整期，又逢金融危机，不少白领职业压力明显增加，焦虑感纷纷凸显，随之而来的是容易感到疲倦，不少人误以为是春困所致。

睡眠并非越多越好

从医学的角度来讲，进入春季，气温升高，血管扩张人体需要的供血量增多，而供给大脑的氧相应减少，这样大脑工作时就受到了影响，生物钟也不那么准了。除此之外，春天冷暖不定，乍暖还寒，人们的身体会比较脆弱，抵抗力低下，这些也会造成春天经常性的疲劳困倦。

虽然春困不是病，但不利于人的精



养肝防火 宜多吃草莓

时下正是草莓大量上市的季节，养肝防火宜多吃草莓。草莓素有“果中皇后”、“春天第一果”的美誉。

草莓味甘、酸，性凉，无毒。中医学认为草莓具有止咳清热、利咽生津、健脾和胃、滋养补血等功效。主治风热咳嗽、口舌糜烂、咽喉肿痛等症。

所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，有养肝明目作用。

含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化，促进胃肠蠕动，改善便秘，预防痔疮、肠癌的发生。

富含叶酸，可防治营养性巨红细胞型贫血、皮肤瘙痒或

出血。

有抗癌的功效。从草莓的根、叶、果实中提取的含有较高抗癌活性的鞣花酸，能有效保护人体组织不受致癌物质的侵害，从而在一定程度上减少癌症的发生。草莓中含多种酶，还能抗氧化。

吃草莓时，最好用自来水不断冲洗，流动的水可避免农药渗入果实中。洗干净的草莓也不要马上吃，最好再用淡盐水或淘米水浸泡 5 分钟。淡盐水可以杀灭草莓表面残留的有害物质。

草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜多吃。

（沙晚）

春季多吃三豆好处多

蚕豆：健脑补钙，降脂防癌。蚕豆中含有大量蛋白质，在日常食用的豆类中仅次于大豆，所含氨基酸种类较为齐全，特别是赖氨酸含量丰富。蚕豆中还有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等，有增强记忆力的健脑作用。如果你是脑力工作者，适当进食蚕豆可能会有一定功效。蚕豆中的钙，有利于骨骼对钙的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。

蚕豆中的维生素 C 可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的膳食纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。有关人士还认为，蚕豆也是抗癌食品之一，对预防肠癌有作用。

豌豆：不仅蛋白质含量丰

富，而且含有人体所必需的多

种氨基酸。经常食用新鲜豌豆，对孩子的生长发育大有益处。新鲜豌豆中富含的粗纤维，具有清肠、降低胆固醇、防癌的作用。

荷兰豆：多吃能增强新陈代谢。荷兰豆是西方国家主要食用的蔬菜品种之一，它与一般蔬菜有所不同，所含的赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎功能，对增强人体新陈代谢功能也有十分重要的作用。

此外，荷兰豆还富含胡萝卜素、维生素 C，可使皮肤柔润光滑，能抑制黑色素的形成，有助于美容。荷兰豆及豆苗中含有较为丰富的膳食纤维，可以防止便秘，有清肠作用。

（延边）

劳累一天 用姜醋泡脚睡眠好

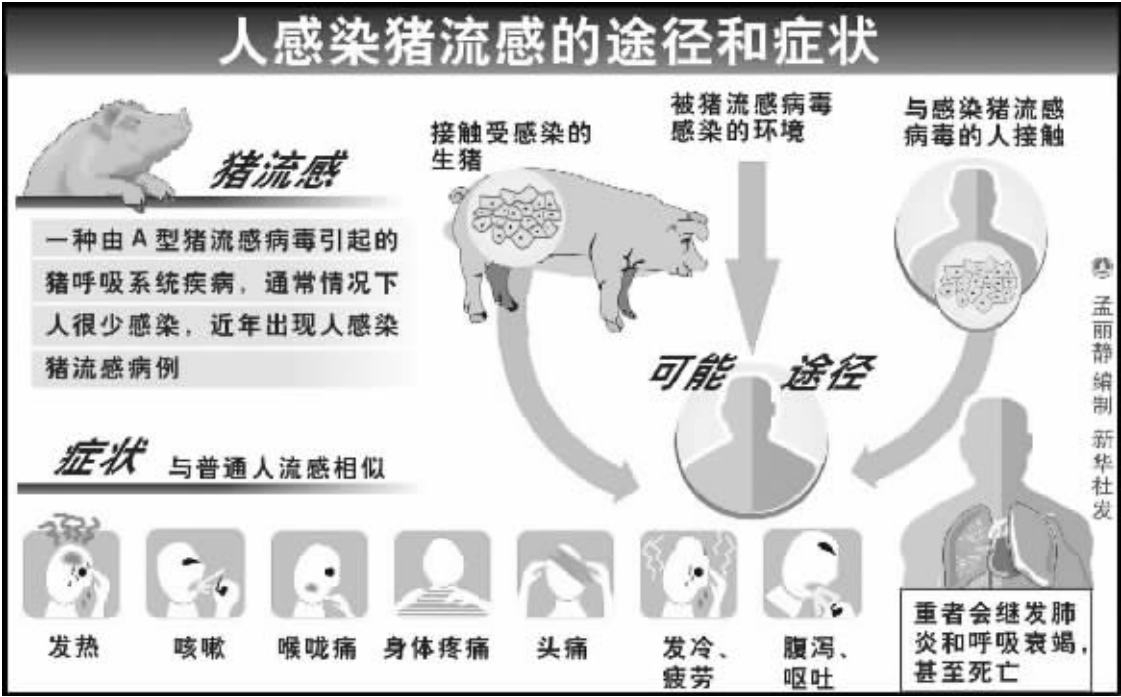
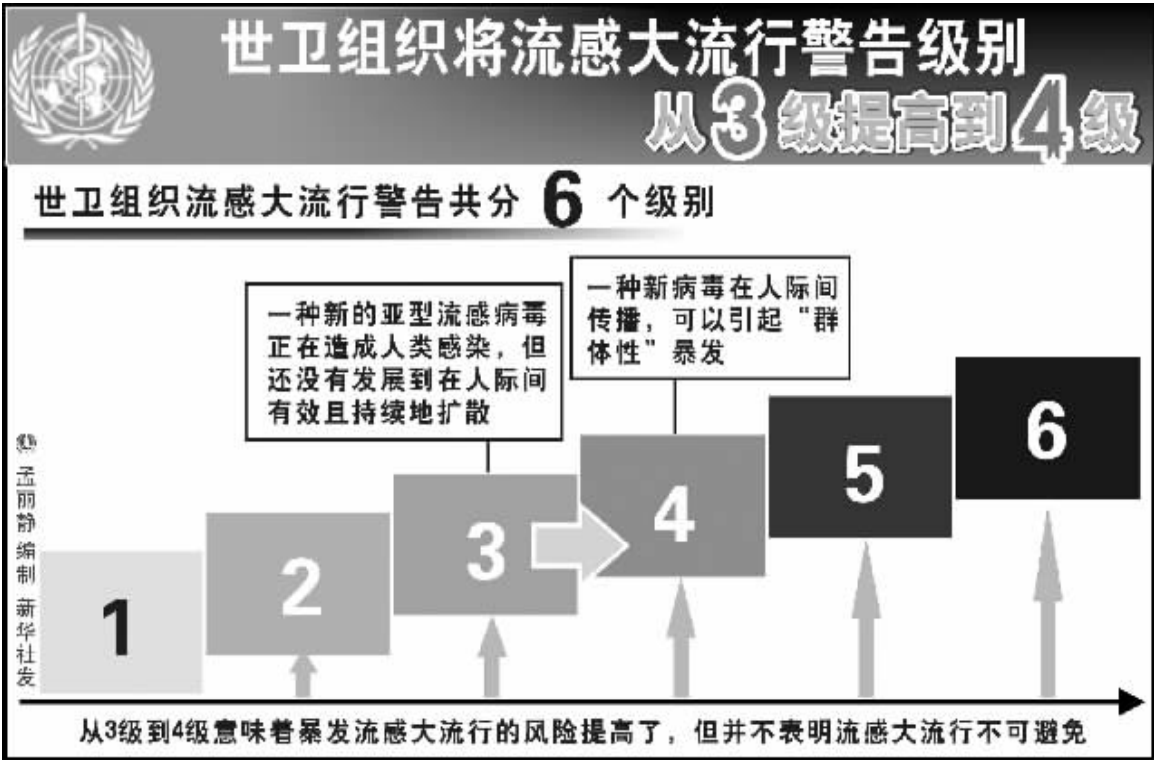
睡前用热水泡脚能辅助缓解失眠不假，但每个人的体质不同，同一种方法也会效果各异。心脾两虚的失眠者，建议可在热水中加些生姜和醋。

生姜辛温，有散寒、温胃、温肺等功效。醋酸苦温，有散淤、止血、解毒、杀虫等功效。泡脚时加姜醋，一则可通过皮肤吸收药物，二则可刺激脚部的穴位，调节经络，疏通气血，调整脏腑功能，使心神得到气血的滋养而安定，从而改善睡眠。

姜醋泡脚的方法主要适用于心脾两虚的心神不宁者，且兼有脚癣、皮肤干燥者更宜。

方法是：先取生姜适量，切成片放入水中煮沸 1—2 分钟，再加冷水调温度至 42℃—45℃，加入食醋适量，泡足 15—20 分钟。因热水、生姜、醋均属于温性物质，故此法不宜阴虚火旺型的失眠患者。

（任菲）



皮肤也可表情达意 坏心情易诱发“身心皮肤病”

皮肤是人体最大的器官，是人体和外界的屏障，除此之外，皮肤还是一个表达愤怒、恐惧、忧伤、羞愧的情绪器官。皮肤科主任李志强博士介绍说，长时间的不良心情、紧张、忧伤，可导致大脑皮层功能紊乱，促发神经、内分泌失调，导致如神经性皮炎、银屑病、斑秃等，这些皮肤病也被称为“身心皮肤病”。

神经性皮炎：神经性皮炎患者

在发病的前一年内，往往受到不同程度的不良事件刺激，如家庭成员矛盾、经济问题、工作学习压力等。性格急躁、情绪不稳定的人，对这些不良刺激应变能力差，反应强烈而持久，就容易发生神经性皮炎。

银屑病：早在 1000 年前，波斯医生就已经发现了紧张的人际关系对银屑病的影响。最近研究发现，40%以上的银屑病患者在发病

前有精神紧张史。临床经验证明，保持乐观向上的心态有利于银屑病患者的恢复。

斑秃：俗称鬼剃头，是受情绪影响最明显的皮肤病。常常是由于精神上受到冲击或严重焦虑而发病，约 80%的斑秃患者有明显的心理原因。通过心理支持疗法可以解除患者的焦虑情绪，有利于病情的好转。

（梁海清）