

缺乏营养素 身体有信号

缺不缺营养素，是很多人非常关心的问题。其实，只要留心，就能发现营养素缺乏有信号。

眼干、皮肤粗，缺维生素 A。大家可以从两部分食物中摄取维生素 A：一部分如动物肝脏、蛋黄、奶油和鱼肝油，另一部分为富含胡萝卜素的黄绿色蔬菜和水果，如胡萝卜、南瓜、辣椒、红薯、番茄等。应注意维 A 溶解于油脂而不溶解于水，因此用植物油烹炒胡萝卜，比生吃对维

A 的吸收率高。

食欲不振、消化不良，可能是维生素 B1 不足。富含维生素 B1 的食物有：谷物、麸皮、全麦麦片。需要注意的是，主食应注意粗细搭配，不要常吃精米精面，以减少体内维生素 B1 的消耗。不要过分浸泡、淘洗大米，煮粥时不要加碱，采用蒸或煮的烹调方法都有助于减少对维生素 B1 的破坏。

舌炎、口角炎，是缺维生素 B2

的表现。口蘑、紫菜、绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏等都能提供维生素 B2。

虚弱、易致皮损，维生素 B6 缺乏。维生素 B6 参与人体正常代谢，缺乏它会出现虚弱贫血症状，以及皮肤干燥粗糙，眼、鼻、口周围发炎，并向前额、眉毛蔓延的皮损现象。如需要补充，可从猪肝、金枪鱼和鸡肉等食物中摄取。

牙龈出血、膝部皮肤下呈现出

血点、骨质疏松、免疫力下降等可能缺乏维生素 C。新鲜蔬菜和水果中含量丰富。烧煮富含维生素 C 的食物时，时间应尽可能短，以减少高温破坏。

佝偻病、严重的蛀牙、软骨病、老年性骨质疏松症是维生素 D 缺乏的表现。建议在补充钙的同时，应同时补充点维生素 D。它在鱼肝油、动物肝、蛋黄中含量较丰富。

(芮莉莉)

► 健身跟我学

几个简单动作 防治“电脑脖”

长时间低头工作很容易造成颈椎过度劳损，有人因此患上颈椎病、腰椎病等所谓职业病。目前国内医学专家和健康专家研制了一套保健人体各部位的健身操，整套操由 20 个主要动作组成，在柔和的音乐下缓慢地练习，每次约 15 分钟即可。这里特为您介绍几个训练动作。

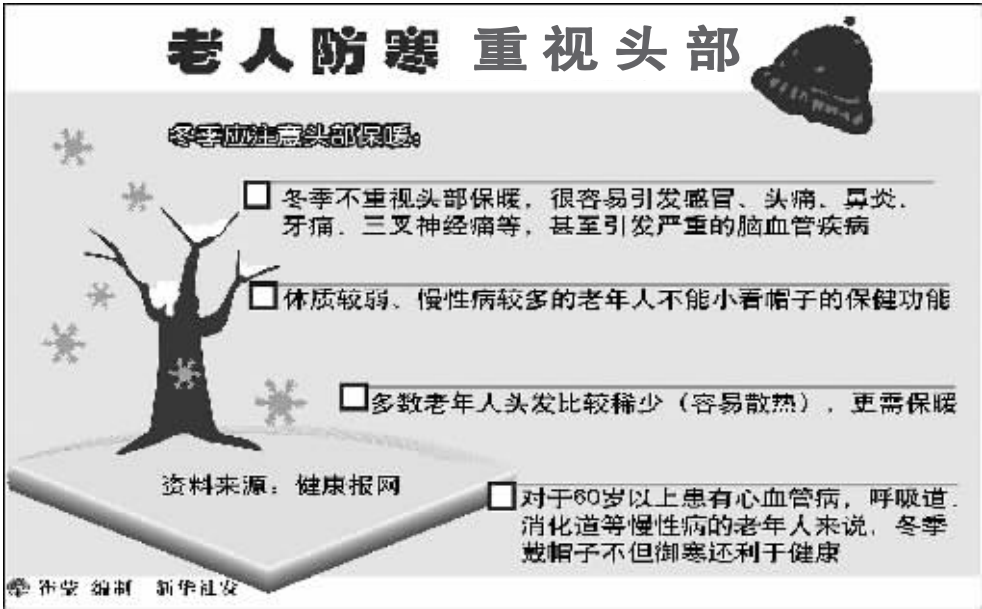
前俯后仰：双手叉腰，先抬头后仰，同时吸气，双眼望天，停留片刻；然后缓慢向前胸部位低头，同时呼气，双眼看地。做此动作时，要闭口，使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻后，再上下反复做 4 次。动作要旨是，舒展、轻松、缓慢，以不感到难受为宜。

提肩缩颈：做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩平行，双手自然下垂。动作时双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放下，头颈自然伸出，还原自然，然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，停留片刻后，双肩放松，并自然呼气。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式后，再反复做 4 次。

左右摆动：做操前，先自然站立，双目平视，双脚略分开，与肩平行，双手叉腰。动作时头部缓缓向左户倾斜，使左耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位；然后再向右肩倾斜，同样右耳要贴近右肩，停留片刻后，再回到中位。这样左右摆动反复做 4 次，在头部摆动时需吸气，回到中位时慢慢呼气，做操时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。

波浪屈伸：做操前，先自然站立，双目平视，双腿略分开，与肩平行，双手自然下垂。动作时下颌往下前方波浪式屈伸，在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起，下颌慢慢屈起，胸部前挺，双肩往后上下慢慢运动。下颌屈伸时要慢慢吸气，抬头还原时慢慢呼气，双肩放松，做两次停留片刻；然后再倒过来做下颌伸屈运动，由上往下时吸气，还原时呼气，做两次，正反各练两次。

如果刚开始不能标准地做好动作，要循序渐进，不可冒进，以免对颈椎等部位造成更大伤害。（王凌杉）



► 健身提醒

很多老人运动过量了

强度太大损伤关节 建议一周最多 5 次

已经 78 岁高龄的史老一直是干休所里的运动尖兵——每天早晨 6 点起床，然后去爬山，而后回到院子里打打门球；午睡过后，又是运动时间，等孙子放学了，还要陪着打半小时羽毛球；晚上的散步，史老已坚持了几十年。可就是这么一个“标兵”，却被查出患有严重的骨关节炎。医生不得不提醒：史老，运动是好事，可不能过了火。

“体育运动固然有利于健康，但不可太过，老年人各系统、各脏器的功能全面低下，因此更要遵照科学的健身方法，防止运动过量。”专家提醒道，“现在许多老人练得勤，风雨无阻，各种项目一起上，其实这种超强度或超时间的运动不但不能起到健身的作用，

反而可能危及健康。”

首先，长期大强度的运动，会增大骨折的风险。而长期用力过度牵拉骨膜，还可导致疲劳性骨膜炎并引发疲劳性骨折。其次，长期过量运动会使关节软骨经常受到细微损伤，加速退行性病变，甚至造成软骨溃疡、剥离等。再次，过量运动后，心脏供血难以满足需要，易诱发心功能不全和心电异常。

最近，《美国运动医学杂志》撰文指出，一般的中老年人，适宜的运动频率和强度是每周 3~5 次，每次 40 分钟、中等强度。“我认为，运动到底算不算过量，老年人要考虑两点。一是运动后会不会觉得特别疲惫无力，二是第二天早上的晨脉是否稳定。如果这



两项都达标，那就不算过量。”专家说，运动也应该张弛有度，最好的方式是每周锻炼 3~5 次，每次锻炼 1 小时左右。

(胡楚青)

► 心理健康

当众出丑时怎么化解

走为上策不给旁人谈笑机会 将计就计幽自己一默

当众摔跤、叫错人名、没拉拉链，每个人或多或少都有过当众出丑的经历。同样是尴尬，有些糗事让我们一笑而过，有些丑事却可能让我们担负长久的心灵阴影。

从本质上说，当众出丑多是社会角色错位的缘故。人有自然属性和社会属性之分，前者如打嗝摔跤之类，后者则是在社会舞台上依据情境需要扮演不同的角色。但是，由于疏忽大意、错误判断情境等原因，人的角色偶尔会产生错位。

同样的出丑经历，有的人一

笑而过就完了，但敏感性高、对社会角色期望值大的人却会因此心有余悸。所以，学会几招出丑化解术很必要。

情绪稳定 心慌让人觉得懦弱且更容易出错，而在人际互动中，你的镇定会让看到你出丑的人也觉得此事不严重。

走为上策 台上主角已经不在，观众们自然会散场。

拉近角色距离 一个淑女跌了一跤，其中既包含安静淑女的社交角色，又包含遭受意外的自然人角色。这时可以把两个角色拉近，比如提醒自己“什么人都会

摔跤，但我起来的姿势还比较淑女”。

幽自己一默 弗洛伊德说：“最幽默的人，是最能适应的人。”摔倒后爬起来问问别人“我屁股成两瓣了吗”，这可能让你的印象分扭亏为盈。

将计就计 你不小心把“总经理”叫成了“总理”后，可以接着表达你对两者同样的尊敬。

其实，出丑并非都是坏事。心理学研究发现，比起无可挑剔的人来说，有些小缺点的人更显得真诚、可信。

(迟毓凯)

► 铁与健康小知识

人体对常见食物中铁的吸收率

人体对动物性食品中铁的吸收率：猪肝 22%，瘦猪肉 20%，猪肉 20%，鱼肉 11~14%，蛋类 3%。

人体对植物性食品中铁的吸收率：黄豆 7%，小麦 5%，玉米 3%，大米 1%。

用食物来补铁，即便是含铁量较高的植物性食品，由于人体对其中的铁质吸收率低，也只能作为补铁的辅助性食品，还是应以摄入动物性食品为主。

食物补铁应注意的问题

- 1.食物要多样化，做到平衡膳食。纠正不妥的饮食习惯，改变膳食结构，合理安排饮食，不可挑食、偏食，更不应盲目节食和长期素食。
- 2.家中炒菜尽量使用铁锅，以增加铁的摄入量。
- 3.提高植物性食品的铁吸收率，如吃经发酵过的馒头、面包等。
- 4.多吃新鲜的蔬菜水果，所含维生素 C 丰富，可以有效提高铁的吸收和利用。
- 5.体内只属于铁缺乏，通过食物补铁就可以了；对于中度以上的缺铁性贫血，必需及时补充铁剂进行治疗。
- 6.缺铁者一定要禁喝浓茶水，茶叶中的鞣酸会抑制铁吸收。

(韩国素)

慧眼巧选豆浆机

市面上的豆浆机种类繁多，到底哪一款既操控安全、得心应手，又能磨出口感好、营养足的新鲜豆浆呢？其实很简单，只要掌握几个判别技巧，就能轻松挑到好机器。

慧眼识机第一式

科学聚强力 粉碎才彻底

豆浆机里的五谷精磨器设计，充分运用了力学原理。它将刀片高速旋转产生的气流汇聚到中央，如同在小空间内掀起龙卷风，强聚流碰撞令食料在短时间内得到超大频率的反复切割，植物蛋白、微量元素等被充分释放，营养价值自然高。

慧眼识机第二式

听音辨性能 强劲好马达

电机性能是一台豆浆机的灵魂。好的电动力道足、发力集中，开动的时候声音急促而连续。

慧眼识机第三式

刀片巧设计 磨浆更细腻

除了电机性能以外，刀片的设计合理与否，是决定豆料粉碎效果和豆浆出浆率的另一关键所在。好刀片要具有一定的螺旋倾斜角度，令刀片旋转起来之后在立体空间里碎豆，同时产生巨大的离心力甩浆。X 型旋风刀片便是如此，它能够充分粉碎谷料，令营养精华彻底释放、溶解、乳化，避免碎料不均导致的豆浆沉淀现象。

慧眼识机第四式

智能不粘 精确测温

豆浆机通过智能不粘技术的应用，严格控制打浆温度，精确测温，使机器将水加热到 86 度才开始打浆，大火煮开，文火反复熬煮，豆浆营养释放更彻底，更加利于身体吸收。

慧眼识机第五式

易洗不伤手 使用才舒心

机身使用易清洗材质，用水冲洗 3~5 秒，一擦一抹就干净。清洗更安心，享用美味更舒心。

(晓晴)

