

儿童咳嗽 饮食八忌

眼下，不少家长对孩子长期咳嗽感到非常头疼，其实如果在咳嗽期间注意饮食禁忌，可以起到事半功倍的效果，具体来说应该注意以下八点：

一忌寒凉食物
咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料。中医认为身体一旦受了寒，就会伤及人体的肺脏，而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。同时，痰的多少还跟脾有关。过多进食寒凉食物，还会伤及脾胃，造成脾的功能下降。

二忌肥甘厚味

中医认为咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味会产生内热，加重咳嗽。此外，油炸食物也不宜多吃。因为油炸食品会加重胃肠负担，滋生痰液，使咳嗽难以痊愈。

三忌鱼腥虾蟹
咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽会加重，这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾食品的蛋白过敏有关。尤其是对某些鱼、蛋过敏的孩子更应注意避免这类食物。

四忌甜酸食物
酸食会敛痰，使痰不易咳出，导致咳嗽难愈。多吃甜食会使炎症难

以痊愈。

五忌食用橘子
许多人认为橘子是止咳化痰的，其实，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而会生热生痰。

六忌吃得太咸
吃得太咸易诱发咳嗽或使咳嗽加重。

七忌花生、瓜子、巧克力等
上述食品含油脂较多，食后易滋生痰液，使咳嗽加重。

八忌食用补品
不少家长会给体质虚弱的孩子服用补品，但孩子咳嗽未愈时应停服补品，以免使咳嗽难愈。（解放）



老年保健

多动手指 延缓大脑衰老

研究显示，手与大脑关系密切，中老年人多活动手指或刺激手掌，有利于延缓大脑衰老，对预防老年性痴呆有一定帮助。

专家说，手指触觉神经和大脑直接联系，手指活动可刺激中枢神经系统，有利于加强人脑皮质区域的管理功能。

而且，当手脚等人体末梢部位的血液循环不畅时，心脏输出的血液就不能顺利回流，进而会使包括大脑在内的全身血液循环受到影响。研究表明，多动手、勤练手指，能锻炼大脑，延缓大脑衰老，有助预防或减少老年性痴呆的发生。临床上，手指运动也是老年性痴呆康复治疗的一个重要方法。

专家说，中老年人最好每天坚持手指运动，具体做法如下：将小指向内折弯，再向后拨，反复做屈伸运动 10 次；揉捏小指根部正中，早晚各 10 次；双手十指交叉，用力相握，然后猛力拉开，对肌肉给予必要的刺激；刺激手掌中央，即从中指根部向手腕横纹垂直画一条线，用手指揉按刺激该线正中部位，每次揉按 20 次，这既有助于血液循环，又对安定自律神经有效；常揉搓中指尖端，每次 3 分钟，这对大脑血液循环很有好处。

上述方法可交替使用。此外，中老年人应尽量利用各种机会活动手指，双手转健身球或转核桃及弹钢琴等，也都是不错的活动手指方法。

（任勇）

日常保健

糖葫芦 最好别在饭前吃

有不少人喜欢饭前吃糖葫芦，觉得酸酸甜甜的山楂比较能开胃，其实这样做是错的。

专家介绍，空腹时最好不要吃过多山楂。

山楂味酸，无毒，可以消食积，补脾，还有健胃，通结气的功效。但是，由于山楂味酸，空腹吃容易伤害脾胃。

对于健康人，饭前胃部已经处于空的状态，而进食山楂对胃部是一个刺激，久而久之，可能也会造成胃酸分泌较多，甚至引起胃部不必要的疼痛。

患胃病的人，如胃酸过多、胃炎、胃溃疡、反流性胃炎、反流性食管炎患者不适合空腹吃山楂。

对于脾胃虚弱的人，一般建议少吃山楂，患有龋齿的人，特别是小孩子不宜多吃，易损坏牙齿。同时因为山楂易耗气，体虚之人也要避免多吃。

当然，对于身体强壮的体实之人，倒是可以饭后吃山楂助消化，尤其是油腻的肉类食物吃撑了，用山楂助消化的效果很好。

（陈烨菲）

运动生活

锻炼腿部力量 调节烦躁心情

工作间隙蹲一蹲

一提起健身，很多人马上就会想到设施齐全的健身房，或者带好装备去做户外运动，而对于忙碌的上班族，或者没有运动习惯的人来说，这些似乎都成了“奢侈品”。其实，只要想运动，就能找到合适的运动方式，比如说我们常见的下蹲运动，动作不难，但锻炼效果却非同一般。

“下蹲运动不但能锻炼肌肉，对关节也很有好处。”专家说。下蹲时，人体两个最大的关节——膝关节和髋关节会折叠到最大程度，几乎不承受身体重量，而其他部位的肌肉却能得到活动，能够有效防治下肢静脉曲张及小腿抽筋等症状。长时间坐着的人，更容易遭受肌肉劳损、骨质增生的困扰，而下蹲可以活跃血液循环，使肌肉、骨骼得到充分的营养。此外，很多女性，特别是生育后的女性盆底肌肉容易松弛，通过蹲位训练能有效改善这种情况。

别看下蹲动作很简单，做起来也有一定讲究，否则会物极必反。“下蹲时，最好不要深蹲，也就是说膝关节弯曲的角度不要小于 90 度，否则起身时很容易头晕眼花。”专家说。练习时，主要有以下几种方法：

借物蹲。用自己的背部、腰部靠在墙壁上，或是手握栏杆，借以分解身体重量，使下蹲训练变得容易进行，时间可以从开始的 1 分钟，逐渐延长到 5 分钟。

踮蹲。两只脚的前脚掌着地，脚后跟抬起离开地面。双膝弯曲，躯干下沉，大腿紧紧压在小腿上。踮蹲有一定的难度，初次练习时不要太勉强，时间控制在 30 秒到 1 分钟。

跟蹲。与踮蹲相反，脚底的后 2/3 部分接触地面，时间控制在 30 秒到 1 分钟。

弓箭蹲。左脚着地，右脚呈踮蹲状态，下蹲时将身体重量落在右脚，每 30 秒调换一次



左右脚，以改变两脚的受力情况。

如果你不爱运动，或者长期久坐，那就赶紧动起来吧！每天抽空蹲一蹲，会收到意想不到的锻炼效果，需要提醒的是，老年人和慢性病患者不要尝试。另外由于下蹲时会发生体位改变，可能会出现头晕等症状。因此动作不要过猛，膝关节弯曲的角度可以由大到小，循序渐进。

（李婉）

女性别做负重下蹲

下蹲运动锻炼效果不错，因此，也衍生出很多以此为基础的运动动作，负重下蹲就是最常见的一种。负重下蹲可以有效锻炼臀部和腿部肌肉，让它们变得更有力量，但这也并非人人适合，特别是女性。据美国《芝加哥论坛报》近日报道，美国著名健身教练克里斯托尔·理查森指出，女性的关节通常不如男性牢固，如果从事的运动不当，容易导致关节僵硬甚至损伤。

“手举哑铃或是别的重物下蹲，是锻炼腿部力量的好方法，但这样会加大身体负担的重量，不但让女性的肌肉更发达，破坏女性的形体美，对生理方面也有一定的影响。”理查森说，建议用压腿法代替，一条腿前跨，膝盖弯曲成 90 度，数分钟后换另一侧腿前跨。如果你一定要用哑铃锻炼的话，可以做仰卧举重，以增强胸部和肩膀肌肉的力量：身体平躺，双手握哑铃上举至臂伸直

处，缓缓放低至胸前，直到双臂与胸部成 90 度角，胸部有轻微伸张感为止，10 次为一组，每次三组。

除此之外，女性在运动时，不要伸直双腿做俯卧撑，它往往是女性颈部、肘部、后背和肩膀疼痛的罪魁祸首，因此，做俯卧撑时可以屈膝，但身体重心要放在双手，这样对胸部能起到较好的锻炼效果。

（韩运旗）

健康提醒

男性饭后喝茶易得脂肪肝

脂肪肝的形成与饮食和生活习惯密切相关，因此，预防脂肪肝应注意养成良好的生活习惯。

最重要的是控制饮酒。90%~95% 的酒精都是通过肝脏代谢的，一般是每千克体重每小时代谢 60~200 毫克酒精，需要 3~10 个小

时后体内才能清除掉所有的酒精。经常饮酒，肝脏负担太重，即使每日饮酒不超过限量，也会危害身体特别是肝脏的健康，因此饮酒不仅要少饮，还要稀饮。

另外，现在人们经常在酒足饭饱后要喝杯茶，这很不利于脂

肪肝的预防。吃荤食之后不要立即喝茶。茶叶中含有大量鞣酸能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加了有毒物质对肝脏的毒害作用，从而引起脂肪肝。

（张健）

生活提示

冬天脸红多喝水

冬天到了，外边冷了，室内暖了。于是，不论男女老少，空调房里都是一张张绯红的脸。专家建议，空调房内，应多喝水；不分男女，适当护肤。

室外寒冷空气使得面部毛细血管收缩，血液循环不畅，形成局部血液淤滞。进入室内温度迅速升高，血管弹性扩张，进而“雪上加霜”。专家提醒，空调房内，应多喝水，多吃富含维生素的蔬菜和水果；室内放些花卉、喷些水，使用空气湿度调节器或空气加湿器；通过锻炼提高肌肤免疫力，亦可缓解症状。晚上回家后，用温水和冷水交替洗脸，反复 3 次~5 次，就如同给肌肤打了一支免疫针。同时，应尽量减少洗脸次数，忌用碱性香皂。洗脸后要及时涂抹保湿、滋养护肤产品。脸部如若出现死皮，不要用手去剥，以免感染。用护肤霜在脸上轻轻按摩、拍打即可。

此外，金盏菊、甘草、胡萝卜均具有镇静皮肤的功效。办公室里备上一款相应的喷雾，在脸灼热时喷一喷，再轻轻按摩使之吸收，便可逃脱红霞的困扰。在长期开放空调的密闭房间内，最好过一两个小时就使用一次喷雾。

饮食方面，尽量少吃可能导致血管扩张的食物，如咖啡、茶、可乐、烟、酒及辛辣刺激的食品。

（刘迪）

保健食话

鲜豆浆与保健

鲜豆浆不仅是一种营养饮品，还是一种绿色健康的保健品，其保健功效适合于各类人群。

癌症患者
豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，它可以提升人体免疫力，并抑制癌细胞生长。

大豆皂素的抗氧化、抗自由基的功能，能防止细胞发生癌变。并由于其具有亲水亲脂的双亲结构，能以简单扩散或主动运转的方式进入癌细胞内部，抑制其生长。

免疫力低下的人群

大豆皂素还能提高机体的免疫功能，提高免疫细胞和免疫因子识别和杀伤肿瘤细胞的能力，并能直接杀灭病毒，增强机体局部吞噬细胞和自动杀伤细胞的功能，增强机体细胞抗病毒的能力。

长斑人群

豆浆中的皂素有一个明显的功效就是抗氧化。身体的氧化会导致皮肤老化长斑。而皂素能够消除氧化产生的自由基，同时补充体内的抗氧化物质。

心脑血管疾病患者

皂素还具有扩张血管、畅通血流、软化血管、降低血液黏稠度的作用，能清除血管壁钙质沉着，激活血管内皮素，调节血脂异常。皂素还与维生素 P 协同，可提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。

（晓晴）



专注好豆浆
九阳 15 年
咨询电话：8230822
8239708
九阳豆浆机