

药膳:增强记忆 改善睡眠

中、高考临近,很多考生容易产生焦虑、紧张、烦躁、失眠、记忆力下降等症状。下面介绍几个有利于增强记忆力和改善睡眠的常见药膳:

增强记忆力药膳

山楂首乌熟地炖猪脑: 山楂、熟地各30克,首乌20克,猪脑2个。将猪脑剔去血筋,洗净,加入以上3味中药,一同放入砂锅内,加水适量,文火慢炖,炖至熟烂后加入盐、味精调味,喝汤吃猪脑。每周1~2次,可经常服食。

核桃枸杞山楂汤: 核桃仁500克,枸杞、山楂各30克,菊花12克,白糖适量,将核桃仁洗净后磨成浆汁,倒入瓷盆中,加清水稀释、调匀;山楂、菊花、枸杞洗净后,水煎两次,去渣取汁1000毫升与核桃仁浆汁一同倒入锅内,加白糖搅匀,置火上烧至微沸即成。代茶饮,连服3~4周。

改善睡眠药膳

酸枣仁粥: 炒酸枣仁60克,大米400克,将酸枣仁用水煎熟,去渣取汁,与大米一起煮粥,每次适量食用。适用于心肝之阴血不足所致的失眠、健忘、心悸等。

远志枣仁粥: 远志、炒酸枣仁各10克,大米50克。先将远志、酸



枣仁水煎,去渣,取汁,再与大米煮成粥,睡前食用。适用于血虚所致的惊悸、失眠、健忘等。

核桃茯苓粥: 核桃仁50克,茯苓25克,大米100克。将核桃仁、茯苓研末,与大米一同煮粥,用盐和香油调味,早、晚各服1次。适用于心脾两虚所致的失眠、健忘、多梦等症。

另外,平时身体素质差、免疫力低的考生,可常食以下几种食物:鲜牛奶、豆浆、动物肝脏、西红柿、菠菜、芹菜、生姜、大蒜、洋葱、萝卜、黑木耳、百合等。

注:文中提到的中药,性甘、平、微温,无副作用,可以放心使用。

有利于考生睡眠的食物

▲**桑葚:**能养血滋阴,补益肝肾。常用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕失眠。

▲**莲子:**研究表明,莲子含有莲心碱、芸香甙等成分,具有镇静作用,可促进胰腺分泌胰岛素,使人入眠。

▲**葵花子:**睡前嚼一些葵花子,可以促进消化液的分泌,有利于消化停滞、镇静安神、促进睡眠。

▲**核桃:**是一种很好的滋补食物,能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。

▲**牛奶:**是理想的滋补品,临睡前喝1杯,可催人入睡。

(摘自《家庭保健报》)

这几种病 遗传可能性大

你知道吗?父母能把糖尿病、哮喘、肥胖,甚至耳朵发炎这种小病的基因都传给孩子。一种长期困扰父母的疾病遗传给孩子的最高可能性大约有80%左右。虽然爸爸妈妈不能改变孩子的基因,但是至少可以把自己的病史当做一种警示,及早采取有效的预防措施,把危险系数降到最低。

● 过敏症和哮喘

遗传系数:★★★★★
如果爸妈中只有一人患有哮喘或者过敏症,孩子患病的几率是30%~50%;如果爸妈都患有哮喘或者过敏症,那么孩子患病的几率就会提高到80%。

预防措施:研究显示,母乳喂养能够防止哮喘和过敏性皮炎的发生,应尽量选择母乳喂养。有过敏症家族史的孩子最好在1岁之前不吃奶制品,2岁之前不吃鸡蛋清,3岁之前不吃花生酱和海鲜。另外,要减少孩子与花粉和宠物的接触。

● 高血压和高血脂

遗传系数:★★★★★
如果爸妈中的一方患有高血压或者高血脂,孩子的患病几率是50%;如果爸妈双方都患有高血压或者高血脂,那么几率将提高到75%。

预防措施:3岁和3岁以上的孩子应该进行常规血压检查;如果爸妈的血脂指标很高(超过180毫克/分升或者更高),或者爸爸妈妈、爷爷奶奶和姥姥姥爷当中有一个人曾被确诊为心脏病,那么最好在孩子5岁的时候,带他去进行一次相关检查。宝宝过了婴儿期后,应该确保每天营养均衡,锻炼身体,避免过多脂肪的堆积。

● 肥胖症

遗传系数:★★★★★
如果爸妈中有一方是肥胖症,孩子超重的可能性是40%;如果爸妈双方都是肥胖症,那么可能性就会提高到70%。

预防措施:医生并不赞成让孩子只吃低脂食品的限制方法,而是认为以下做法非常重要:限制孩子喝那些含糖分的碳酸饮料;少吃甜点;缩短看电视的时间(一天不超过2小时)。孩子2岁以后,应该按时检查身体,判断他身体的总体指数是否正常。

● 糖尿病

遗传系数:★★★★★
如果孩子的爸爸患有糖尿病,那么遗传几率就是七分之一;如果是孩子的妈妈患有糖尿病,遗传几率是二十五分之一;如果父母双方都患有糖尿病,遗传几率将提高到四分之一至二分之一。

预防措施:研究表明,坚持母乳喂养可以降低1型糖尿病的患病几率。对于2型糖尿病来说,要确保孩子的身体得到充分的锻炼,以脂肪堆积;确保孩子的饮食营养丰富,多吃水果、蔬菜、全麦食品,多给孩子吃蔬菜油(如橄榄油等);适当限制孩子食用细加工的淀粉类食品,比如精白面;如果孩子超重,并且有糖尿病家族史,最好在孩子10岁以后通过血液检查来断定他是否患有2型糖尿病。

● 皮肤癌

遗传系数:★★★★★
如果爸妈中有一方患有黑色素瘤,孩子的患病几率是3%;如果爸妈双方都患有黑色素瘤,那么孩子患病几率就会提高到8%。

预防措施:虽然到了成年皮肤癌才会发作,但是80%导致癌症的皮肤损伤是发生在18岁以前的。因此,应尽量避免让孩子在太阳下直晒,孩子外出时给孩子使用防晒霜。

● 视力差

遗传系数:★★★★★
如果爸妈都是从年龄很小的时候就开始戴近视眼镜,那么孩子出现近视的几率比常人要高6倍多。

预防措施:孩子在幼儿时期就应做常规眼科检查。对那些有眼科疾病家族史的孩子来说,更要做详细的检查。如果孩子是近视,3岁以前就开始治疗的效果是最显著的。

(摘自《家庭保健报》)

四五月份,长个“黄金季节”

多吃牛奶瘦肉 睡够8个小时

任何事情要想事半功倍,一看时机,二看方法。单就孩子长个这事,春夏之交,抓好营养、运动、睡眠三项,必然可以有所收获。

世界卫生组织的一项调查研究



发现:少年儿童的生长速度在一年四季中并不相同。每年四五月份,儿童身高增长明显,平均能长高7.3毫米;10月份最慢,平均长高仅3.3毫米。

究其原因,一则春夏之际万物生长,人体的新陈代谢也变得旺盛,所分泌的激素,尤其是生长激素增多,为正处于生长发育期的儿童创造了“黄金条件”。二是阳光增多,紫外线也更充足,有利于钙的吸收,从而为骨骼生长提供足够的“原料”。三则此时宜于户外活动,而活动的增多能对骨骼产生良性刺激,也会促进骨骼生长。

要想抓住这个生长的“黄金季节”,建议家长从营养、睡眠、运动等方面加强护理。

营养:蛋白质、矿物质一样不能缺。蛋白质是长个的重要营养素,矿物质,尤其是钙、磷都是骨骼生长的必要物质,所以多喝牛奶,多吃瘦肉、鱼虾、禽蛋、紫菜、海带、排骨、花生、豆制品等,都有利于生长。通常来说,10~13岁的青少年,每天需要蛋白质70克,13~18岁需要80克,如果蛋白质摄入不足,就会造成发育迟缓。

运动:每天必须户外活动1小时。婴幼儿可做主动或被动体操;学龄儿童可做向上跳的运动,如跳皮筋、踢毽、抓竿、单杠和各种球类等;青少年可做弹跳运动,如跳高、跑步及全身性运动,如篮球、排球等。每天尽量保证户外活动1小时。

睡眠:一定在10点前睡觉。孩子长个需要“动力源”生长激素,而生长激素在夜间深度睡眠时分泌达高峰。一般说来,3~6岁儿童要每天睡10~12小时;小学生、初中生9~10小时;高中生每天8~9小时。为了尽快进入深度睡眠状态,最好让孩子晚上10点之前入睡。

孩子身高的增长速度比绝对身高更重要。通常,孩子出生后第一年约长25厘米,第二和第三年各约长10厘米和8厘米。青春期(男约14岁,女约12岁)开始,每年长5~10厘米,持续约5~7年,前3年较快,后缓慢。在3岁至青春期之间每年长4~7厘米。若低于上述值的70%,均为生长缓慢,需带孩子到医院进行检查。

(生时)



矮家具害你一身病

现在市场上低矮家具大行其道,相关专家提醒,许多低矮家具高度不合理,长期使用容易影响到脊椎、腰椎、颈椎、视力、肩肘、膝盖及腿关节,埋下很多疾病隐患。

桌子:站立时平摊双手,掌心与地面之间的距离,就是最适合你的桌子的高度。桌子太矮,上半身趴在桌面上,头部也跟着低下去,长期弯腰低头,颈椎、腰部、颈部会因此酸痛疲劳,甚至会引发颈椎病、腰肌劳损、颈椎病等疾病。

椅子:两脚平放,如大腿与地面平行,小腿基本垂直于地面,椅子高度就合适。椅子离地面太近,腿部很难伸直,下肢处于弯曲状态,腿部关节不能放松,腿部、腰部和手臂极容易疲劳,导致一些腰部疾病及关节炎发生。

床:自然坐立时,双脚高出地面1~2厘米即可。床沿过低,坐在床边腿部不能自然放松,长时间腿部神经会受到挤压。而且,床面还易受潮,人睡眠时会吸入一些地面灰尘。

沙发:沙发的座高应与膝盖弯曲后的高度相符,这样才能让人感到舒适。沙发靠背高度则是

根据腰椎曲线来设计,腰部以上肩胛骨以下必须有支撑点才能让身体放松下来。如果沙发太低太软的话,人坐在上面很容易让整个身体都窝在里面,这也会影响脊椎健康。特别是正处于生长发育阶段的儿童,有可能因此出现驼背或脊柱侧弯,而老年人更容易使腰背疾病加重。

茶几:茶几的高度应与沙发座位持平,这样我们可以很轻松地取台面上的东西。茶几太低矮,人在取物时,手臂和腰背的力量都得往下使,很容易使腰背受损。

电视柜:电视柜的高度,应保证就坐后视线正好落在电视屏幕的中心。如果柜子太过低矮,会造成俯视,头会不由自主地垂下去,对颈椎及视力都不好。

厨房用具:灶具台面的高度大约以65~70厘米左右为宜,操作台及洗碗池大约以80~85厘米为宜。如果厨房用具过于低矮,人在做饭时常需弯腰,颈部、腿部都容易因劳累而疲惫,容易使腰背、颈椎和颈部反复劳损而受伤。

(王蓉蓉)

周口市烧伤医院
穴位埋线减肥
无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便 繁忙现代人的首选方法
电话:13592208703 6199197

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康