

食疗养生

# 一顿饭吃20分钟较合适

“狼吞虎咽”、“三扒两拨”常用来形容某人吃饭快,这种进餐习惯会带来消化系统疾病,如果再经常吃得过烫,则会导致食道癌。专家建议人们,每顿饭吃20分钟左右比较合适,饭菜的温度以37℃左右为宜。



### 咀嚼的作用:

- 1.将食物由大变小、由粗变细,即由食物变为食物团;
- 2.让口腔消化液——唾液与食物充分地混合,使食物润湿变软,以利于口腔消化活动的充分进行;
- 3.咀嚼到一定程度时,把食物团输送到下一个消化器官。食物在口腔得到充分的咀嚼,口腔消化减轻了胃部负担,反之,就会造成胃部负担加重,时间一长,就会造成胃病疾病。

口腔本身有部分消化功能,有些食物从口腔开始就在消化,如淀粉类食物。因此,细嚼慢咽可促使人体充分产生消化酶,减轻胃的负担。进餐太快,会使食物不能进行充分的咀嚼,颗粒粗糙的食物可能划伤食管;进餐过烫,可能灼伤食管黏膜。这些物理损伤很容易造成本身就很脆弱的食管黏膜破损,引发急性炎症。如果是长期的慢性刺激,则使食管出现炎症,可能由此造成细胞变性或食道癌。年轻人特别爱吃麻辣烫、烧烤、铁板烧。专家提醒,麻辣烫对胃肠道的刺激很大,消化功能弱的人应少吃;而烧烤类食物在烤制过程中不可避免地产生致癌物,也应少吃。

# 您吃对“顺序”了吗

什么食物先吃,什么食物后吃,这可是有学问的,乱了顺序,便会苦了肠胃。

您进餐的时候,是采取什么样的“顺序”?先吃饭吃菜,再喝汤润喉?饭后来点甜点,最后,再吃水果?

在东方社会,这是人们传统的进餐习惯,过去也没有人质疑它有什么不对。但随着肠胃疾病的与日俱增,近几年来一些健康专家开始探究其中潜藏的一些问题,才赫然发现,大多数人都吃错了“顺序”。

各类食物中,水果的主要成分是果糖,无需透过胃来消化,而是直接进入小肠就被吸收。米饭等淀粉类食物以及含蛋白质

成分的食物,则需要先在胃里停留一两个小时,甚至更长的时间,跟消化液胃酸产生化学作用,等完全分解之后,才会被小肠所吸收。

如果进餐后立即吃水果,消化慢的淀粉蛋白质会阻塞着消化快的水果。所有的食物一起搅和在胃里,水果在体内三六十七摄氏度温度下,容易腐烂产生毒素,这就是身体病痛的原因之一。因此,水果应在用餐半小时之后吃。

如果饭后立即吃甜点,最大害处是会中断、阻碍体内的消化过程,胃内食物容易腐烂,被细菌分解成酒精及醋一类的东西,产生胃气,形成肠胃疾病。

饭后喝汤的最大问题,则在冲淡食物消化所需的胃酸,所以,吃饭时最忌一边吃饭、一边喝汤,或是以汤泡饭(食物不容易充分咀嚼即吞下去),或是吃过后,再来一大碗汤,这都容易阻碍正常消化。

那么,汤该在什么时候喝呢?西餐的汤总是第一个上场,并且量不太大,一小碗而已。其实这才合乎养生原则;因为适量的汤既可餐前用来暖胃,又可以避免一下子狼吞虎咽而吃得太多、太急。

另外,平日固然应该多喝水,但吃饭前15分钟,最好不要喝(包括汤、酒、茶等流质液体)。

陈志元

用药常识

## 干燥人参不要切片用

人参确有大补作用,但如果不熟悉参性,不了解人参的用法,不但不能进补,还可能产生副作用。干燥的人参不宜切片,最好把人参在锅中蒸软后再切片,之后把切好的薄片晾干备用。

一般来说,煎服人参需加水200毫升浸泡1~2个小时,慢火煮半小时以上,取汁饮用。服用人参要掌握其剂量,红参、野生参不宜多服。服参时不要饮过浓的茶,因为茶叶中的鞣质会影响肠道对人参有效成分的吸收。

生晒参为清补之药,主要用于胃弱虚弱、食欲不振等;红参为温补之药,主要用于气虚者;野生参药性强,长时间煎煮毒副作用最多;西洋参可清热凉,但不适合虚寒症老年人,也不适宜在秋冬季服用。

李尤佳

## 冬天吃点糯米好

糯米又叫江米,是大米的一种,常被用来包粽子或熬粥。中医认为,其味甘、性温,能够补养人体正气,吃后会周身发热,起到御寒、滋补的作用,其实最适合在冬天食用。

糯米的主要功能是温补脾胃,所以一些脾胃气虚、常常腹泻的人吃了,能起到很好的治疗效果。此外,它还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腿坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。中医典籍《本草经疏论》里对糯米的养生保健作用做了充分的说明,说糯米是:“补脾胃、

益肺气之谷。脾胃得利,则中(指人体胃部)自温;温能养气,气顺则身自多热,脾肺虚寒者宜之。”

冬季不同病症的人吃糯米主要有以下几种方法:由阳虚导致的胃部隐痛,可用糯米、红枣适量煮粥食用;若脾胃虚弱、腹胀、倦怠、乏力,可用糯米、莲子、大枣、山药一起煮粥,熟后加适量白糖食用;由脾胃虚导致的腹泻、消化不良,可用糯米煮粥后加鸡蛋煮熟食用。由于糯米黏滞、难以消化,所以吃时一定要注意适量,儿童最好少吃。



专家提醒

## 一天睡两次更健康

在欧美一些国家,提倡一天睡两次,因为美国一项最新科研成果显示,分段睡眠更有利于健康。

人的睡眠是有节律的,睡眠的前半段多为深睡眠,后半段多为浅睡眠。人在长时间睡眠的情况下,深睡眠并不增加,只是延长了浅睡眠的时间。因此,美国科研人员研究发现,将一天的睡眠分为两次进行:中午一次,晚上一次有益于人体健康。

科研人员还表示,睡眠时间的长短因人而异,“睡眠分段进行”正顺应了“只要能消除疲劳和恢复精力。”

黄西



美容护肤

## 寒冬去角质 还你闪亮肌肤

处于换季的皮肤由于受到大风、温度降低等因素刺激,肌肤需要调整到一个新的状态来适应温度冷、风很大的环境,加上整个夏天强烈的阳光使退化表皮大量堆积,最需要给皮肤表面做彻底清洁工作——去角质,不是洗脸就能完成的。

1:在额头涂3mm厚的去死皮膏,额头角质层比较厚,深层肌肉走向是椭圆形的,需

要轻轻打圈顺着肌肉走向去死皮。

2:鼻梁涂3mm厚的去死皮膏,这个出油比较厉害的区域深层肌肉走向是竖形的,揉搓手法也是竖着从下往上。

3:在两颊涂1mm厚的去死皮膏,两颊的角质层比较薄。深层肌肉走向是斜长条形的,揉搓的时候,要主要可以打圈成“三角形”。

## 中医美容先分清体质

30~40岁的女性好发黄褐斑,但是黄褐斑不能用激光、光子嫩肤来治疗。当出现黄褐斑等皮肤问题,最好先分清体质,接受中医护肤美容。

湿热的人容易出现暗疮粉刺,重点是注重清洁,防止毛孔堵塞。寒湿的人应注重消除角质,提高皮肤新陈代谢能力。燥热的人间有红斑和粉刺出现,重要的是要保持肌肤的水分。寒燥的人容易有皱纹,应多做按摩和补充皮肤所需的营养,增强血液循环。

如果不知道自己属于哪一类,不妨请教专业医师。中药护肤美容包括消炎抗菌、增强皮肤弹性、保护皮肤黏膜,预防粉刺、雀斑和皱纹、洁

净皮肤抗脂溢出,预防过敏性皮肤病、润泽皮肤,防止老化、敛汗、除汗、减少头皮屑,美化毛发等。

与普通美容院不同的是,中医美容除了用面膜外敷外,更注重内在调理。中医美容不仅内服,还会配制一些中药的面膜进行治疗。像当归含丰富的微量元素,能营养皮肤,防止粗糙,扩张毛细血管,增强血液循环。升麻、槐花和桔梗具有润泽皮肤、治疗过敏性皮炎和消炎的作用。杏仁、胡麻、熟地、大枫子、杏仁等均有护肤润肤之效。芦荟则有治疗雀斑并有防晒作用。这些中药或内服或外敷,可以起到内外结合的功效。

于伟

## 磨砂洗面奶 一周用一次

男人的脸皮“厚”,“油”多,耐“磨”,而磨砂洗面奶去油能力较强,用后皮肤感觉特别清爽,很多男人会选择。

但含有磨砂成分的洗面奶,即使是标明可天天用,也没有必要每天使用。因为尽管男人的角质层较厚,角质细胞也会自然地新陈代谢,就算受各种因素的影响,部分老废角质没有及时脱落,只靠定期“大扫除”就够了,一般来说,磨砂洗面奶一周用一次就可以了。其实,用温和的洗面奶洁面时轻柔按摩,就能使大部分的老废角质脱落。而大多数男人脸上会有痘痘,这部分皮肤很脆弱,让磨砂粒磨破了很容易造成细菌感染,即使没有破,摩擦的刺激也会激发炎症的加剧。

因此,男人眼睛里只盯着磨砂功能的洗面奶,对于15至25岁处于青春期的男士,应该使用控油兼具保湿功效的洗面奶。过了30岁以后,皮肤水油状态会比较平衡,这时,就该把重点放在保湿上了。



男人在选择洗面奶前,最好进行皮肤测试,然后再选择相应的洗面奶。干性皮肤宜选择滋润度高的洗面奶;油性皮肤则最好选用有控油作用的水质洁面产品。而洗脸的手法也有讲究,由里向外,由下到上涂抹洗面奶,同时用手指按摩或轻拍两颊,注意双手不要过度用力,否则时间一长,容易使皮肤松弛。清洁完的皮肤需要立即拍上爽肤水,可以舒缓面部压力,防止肌肤干燥。

健身有道

## 向印度人学大笑瑜伽

印度的爱笑瑜伽是以模仿动物表情为特点的特殊瑜伽,最能迅速激发人的爱笑细胞,让欢笑的人大笑不止。据说,世界上最不爱笑的国家是德国。因为长期情绪压抑,德国政府很严肃地引进了印度的爱笑瑜伽,并在短时间内成为风尚。目前,我国深圳也出现了爱笑俱乐部,目前已有3000人参与其中。

爱笑瑜伽热身预备式——林中步行

爱笑瑜伽也是一种运动,所以,热身一样很重要。练习爱笑瑜伽的现场通常是在含氧丰富的树林中,所以,在树林中慢走就是爱笑瑜伽的热身方式。步行时间可以是10~30分钟,边走边拍手,同时不时地做深呼吸。目的是让身体和情绪都彻底放松下来,为后面的内容做准备。



爱笑瑜伽进行式——学动物表情

在瑜伽师的带领下,活动面部肌肉,然后模仿瑜伽师的动物表情,如狮子、老虎、猿猴等等。印度爱笑瑜伽一共包括24个不同的制笑表情,这些表情看上去本身就滑稽,即便是

很拘谨的人,只要按照瑜伽师的样子去做,也能自然而然沉浸其中,树林中很快就充满了笑声。

爱笑瑜伽结束式——调整呼吸

经历过了一场酣畅淋漓的大笑,面部表情松弛了好多,汗水出了若干,心情也舒畅了十分。与其他的瑜伽一样,爱笑瑜伽一样需要预备式和收式。大家慢慢收回笑容,调整呼吸,一边在森林中散步一边大声向自己说“我们是世界上最快乐的人”、“我们是世界上最健康的人”。等情绪和心跳慢慢恢复平静后,大家带着轻松和愉悦离去。

赵真白迪

## 大吃大喝警惕痛风病发

年前应酬太多,痛风患者猛增5~6倍!专家说这估计与近来天气寒冷,吃火锅或煲汤进补的人增多以及节假日前后应酬和饭局应接不暇,大吃大喝有很大关系。

据介绍,痛风是指由于嘌呤代谢紊乱所引起的一种疾病,包括高尿酸血症、反复发作的急性关节炎、痛风石沉积、痛风性慢性关节炎以及痛风性肾病等。典型的发病者往往起病突然,常见午夜足痛如刀割,首发部位常在第一趾关节。

近10年来,随着人们生活水平的提高,饮食结构发生变化,痛风的患病率逐年升高,且发病年龄呈年轻化趋势,年轻人绝大部分都是平时应酬多、饭局多、运动少,并且多伴有肥胖。其中很多人是头一天晚上吃了较多的海鲜或饮酒等,第二天醒来就发现脚趾或其他关节剧痛难忍。

雷坤 袁毅恒

## 多做“立正”能减肥

用“立正”这一动作健身可谓简单、方便。多做立正姿势能使全身筋骨、肌肉形成一条线,使呼吸气流畅通,犹如一座直立的烟囱,越直越高,越能排除废气;通过深呼吸使人体吸入大量氧气,氧能助燃,能燃烧体内的脂肪,是对减肥最直接、最有效的方法。此外,保持良好的心态,能促进内分泌产生有益健康的激素,尤其是酶类和乙酰胆碱等。这种珍藏藏在人体内部的奇妙物质,会把全身的血流量、脑流量和神经细胞的兴奋性等调节到最佳的状态,从而增强机体的免疫功能和焕发青春的魅力。

“立正”要掌握以下四个要点:第一,要腿直、腰直、背直、颈脖子直和两肩平。立正姿势,双脚自然开立,做到腿、腰、背、颈形成一条直线,使全身骨骼、肌肉伸展,经络血脉畅通。第二,两肩下压,两臂垂直,尽力下伸,并紧贴两体侧,但手腕、手指要自然放松。第三,颈椎向上伸,抬高下颌,闭嘴,舌尖轻



抵上齿龈。挺胸能扩大胸腔,激活胸腺,增强抗体功能和免疫力。收腹和提臀对减肥和健身都具有重要作用。第四,头正颈直,集中意念,双目平视或微闭,做深呼吸12次(以后可慢慢增加到24次、36次),使你全身氧气充裕,还能刺激循环系统,给你带来轻松的感觉。