

# 冬天粗粮这样吃,不胖又营养



冬天很容易食欲旺盛,有些人总是有饿的感觉。确实,冬天既要保证营养,又想保持体型,这一矛盾如何破解?用粗粮替换部分主食是答案之一。

实际上,粗粮和细粮在等量的前提下,两者所含的能量是一样的。但是粗粮的优势在于膳食纤维的含量偏高,吃粗粮可以更快、更多地增加饱腹感,这样对于后面食物的摄入量就会产生轻微限制,再吃进去的食物量就会变少了。比如,有人可能一天要吃五两细粮,换成粗粮以后可能吃三两就够了,这个过程中,总能量下降,所以粗粮对控制总

摄入量是有帮助的。

《中国膳食指南》推荐成人每天摄入主食的量是生重250克~400克,粗粮跟细粮的比例是1:3。按照这个标准,一天至少吃50克粗粮。

吃粗粮一种比较简单的方法是喝粗粮粥。很多粗粮都可以混着煮粥,家里可以多备一些种类的粗粮,每次煮粥随机抓几种,简单又实用。比如玉米燕麦粥,就是不错的选择。玉米里含有一种抗癌因子——谷胱甘肽,这种物质能够把致癌物控制住,使它失去毒性,然后再通过消化道排出体外。玉米中还含有硒和钙,硒能加速体内氧化物的分解,能抑制癌细胞的生长。燕麦富含膳食纤维,既有可以溶解在水里的可溶性纤维,也有不溶于水的不可溶性纤维。可溶性纤维可以帮助人体减少吸收外界摄入的胆固醇、油和糖。不可溶性纤维能够加速肠道蠕动,使大便成形,容易排便,减少便秘、肠道炎症甚至肠癌

的发生。煮粥的时候可以将25克玉米糝和25克燕麦一起煮。当然,也可以按自己的喜好,调节比例。

如果患有糖尿病,就尽量不要单纯喝粥,可以先吃点其他主食,再喝小半碗粥。吃饭要“干”“稀”搭配,而且“干”的要放在前面吃。当然,如果没有血糖高的问题,晚上单喝点粥,那没问题。

有些朋友煮粥时喜欢加很多其他东西,比如枸杞、百合、莲子、红枣等,能加的都加进去,最后变成了一锅“大杂烩”,觉得营养全面。其实粥就是粥,粥是把固态主食变成半流质或者流质主食的过程,不要给粥赋予过多的责任,比如希望通过喝粥来达到营养的平衡、全面,粥没有这么大的作用。在粥里添加很多粮食以外的东西不是不行,但首先,它们不见得能起到多大的作用;其次,还可能造成麻烦,加的食材太杂,万一喝粥引起肚子胀,都不知道是哪一种东西造成的。

据《人民政协报》

## 寒潮来袭 清晨更易触“冻”脑梗

寒潮来袭,气温骤降。这个时候,高血压人群要警惕,冬季更容易发生脑梗。目前研究认为:寒冷天气下,收缩压明显升高,心脑血管发病率明显增加,年龄越大者,受影响越大。

脑梗死是脑血管病中最常见的一种类型,约占全部急性脑血管病的70%,以中老年患者多见。脑梗死又称缺血性脑卒中,是一种脑部血液循环障碍,由缺血、缺氧导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。

寒冷刺激导致脑血管强烈收缩;夜间入睡后,迷走神经兴奋,血压偏低,血流减慢;长时间处于睡眠状态,水分摄入少,血黏度增高,是脑梗死高发的三大原因。

寒冷天气可引起微动脉收缩,交感神经兴奋导致血压升高,如果既往身体本身有其他危险因素如动脉硬化、高血脂或高血糖,导致脑梗发作的几率就大为增加。因此,寒冷天气里,特别需要注意保暖,避免受寒引发血压波动。

据介绍,脑梗死的救治效果具有极强的时间依赖性,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。

如何快速识别脑梗?120急救中心医生教大家学会运用中风自测法进行早期识别:一看,脸是否对称、嘴巴是否歪斜;二查,两只胳膊是否能抬举;三听,说话是否口齿含糊不清。

发生脑梗死后,病情较轻者可表现为语言困难、口眼歪斜等,严重者可出现肢体瘫痪、晕厥甚至昏迷。如果通过以上三点观察怀疑患者是脑梗,家属应保持冷静,立即拨打120呼叫急救车,带上患者的病历卡及就诊卡。

脑卒中急性期的治疗原则为尽早改善缺血区的血液循环,促进神经功能恢复。现场急救人员应尽快进行简要评估和必要的急救处理,主要包括:处理气道、呼吸和循环问题;心脏监护;建立静脉通道;吸氧;评估有无低血糖。

与此同时,对于脑梗患者的处置也有其禁忌。切忌随意挪动病人;不要给非低血糖患者输含糖液体;不要过度降低血压;不要大量静脉输液。

摘自人民网

## 冬季咳嗽别乱用药 小心陷入四大误区

冬季天气寒冷,比较容易出现一些呼吸道疾病,稍不注意就会伤风感冒、咳嗽。有些比较敏感的人群,可能长期呼吸时被干燥寒冷的空气刺激到就咳个不停。但是治疗咳嗽不能单纯见咳止咳,而应通过辨清体质、病症类型后,再对症下药。如果一咳嗽就随意用药,小心陷入四大误区:

### 一、一咳嗽就选用止咳药

孩子感冒,一咳嗽就用止咳药,其实不妥。适当咳嗽可以促进痰液排出,帮助呼吸道清除异物,利于疾病康复。如果一咳嗽就选用止咳药,虽然部分症状暂时缓解,但会使细菌的“肥料”痰液持续停留在呼吸道内,易引发二次感染,导致肺炎等更严重的呼吸道感染性疾病。

而年老体弱、无力咳嗽或痰量多者应以祛痰为主,避免使用强镇咳药物,以防抑制呼吸中枢,加重呼吸道阻塞,使病情恶化。医生一般会尽量鼓励患者咳出来,这样有利于治疗疾病,但需在医生指导下科学使用止咳化痰药,如橘红颗粒、麻杏石甘汤等。

### 二、咳嗽用抗生素好得快

一般气管炎所引起的咳嗽,急性期要先控制感染,在发热、咳嗽及喘息加重时,会采用抗生素治疗。但并非所有人一咳嗽就要用抗生素,抗生素针对的是细菌感染,多数咳嗽可能与细菌感染无关,盲目服用会促使细菌产生耐药性。一般3周内的急性咳嗽多与感冒有关,大部分是病毒所致,可使用解热镇痛类药物、联合抗组胺药物等。

### 三、咳嗽能扛尽量扛过去

轻微咳嗽对身体无碍,不必用止咳药,若咳嗽严重时,则需尽快查明病因对症治疗。大部分咳嗽是身体的预警,如结核病人有咳嗽症状,结核引起的咳嗽可能会将病菌扩散到身体其他部位,或传染给别人。若久咳不愈,易引发支气管扩张、呼吸道咯血、气胸、加重心脏负担等,有损健康。

摘自人民健康网

## 孩子咳嗽时为什么不能吃甜食?

当孩子咳嗽时,医生总会告知家长,不要给孩子吃甜食,这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等,甚至一些甜的水果,这是为什么呢?广州中医药大学第一附属医院儿科廖永涛副主任医师今天为读者来解答。

**原因一:高糖会刺激咽喉。**甜食含有糖分过高,过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适,刺激咳嗽增多,会影响患儿进食、睡眠和活动。

**原因二:甜食不利于排痰。**咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍滞脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影响,则水湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣漉漉,迁延不愈,对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加

剧的原因。因为小儿服药困难,为改善口感,止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此患儿在咳嗽期间,我们建议饮食要清淡,少吃或不吃甜食,这对于患儿的咳嗽好转是大有帮助的。

据《羊城晚报》



## 锻炼前后喝水大有讲究

天气越来越冷,不少运动达人“转战”室内,继续挥汗如雨、燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动,更要注意补水。不过,运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。专家介绍,如果你理解的运动补水,就是运动前后要多喝水,那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝什么、喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴。我们运动的过程中,肌肉收缩,蛋白质合成增加,通过出汗和呼吸,把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候,水和盐分都在丢失,水丢得多、盐丢得少,称为高渗性脱水。这时候体内既缺盐也缺水,人们就会感到口渴。

而当体内出现盐少水多时,就会造成低渗性脱水。低渗性脱水症状是大量地出汗,却越喝水越渴。这时就不应单纯地补水而是要适量补盐。单纯地补水可导致意识丧失甚至猝死的严重后果。

那么,如何科学补水呢?诀窍是“少量多次”。我们可以:第一,运动前2小时补充500毫升水,前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水;第二,运动15至20分钟补充一次,一次补充50至100毫升的水,可分5至6次喝完;第三,运动后补充800至1000毫升的水,也采用“少量多次”的方法喝完。

据《北京青年报》

## 冬季护肤要掌握三个知识点

冬季皮肤干燥发痒,洗澡后涂润肤霜也没多大用,这可能是因为你没有用对方法。冬季皮肤保湿,要掌握三个知识点。

### 一、洗澡水过热毁皮肤

冬季频繁洗澡,尤其是频繁洗热水澡,可能导致皮脂流失,不利于护肤。一般建议冬季三天洗一次澡。但对于必须天天洗澡的人来说,冬季不要泡热水澡,洗澡时间不要过长。算上洗头发的时间,中青年洗澡时间控制在15~20分钟左右已经足够。老年人因皮脂腺分泌减少,皮肤相对干燥,一次洗澡时间不要超过10分钟。皮肤病患者因皮肤屏障作用已被破坏,洗澡5分钟也就是所谓的“一过水即可”,且水

温务必控制在37℃左右。

婴幼儿一次洗澡时间不要超过10分钟,温度控制在37℃左右。有些宝宝一到冬天脸上就会变得红肿,家长以为是“湿疹”,其实跟孩子皮肤屏障功能弱,干燥缺水有关。此时更要注意保湿,少用热水洗脸。

从小用凉水洗澡,有助于增强体质。对于大一点的孩子,除了不用过热的水洗澡外,家长也可以尝试将孩子的洗澡水温降到25℃、26℃左右,但要注意洗澡更衣时避免受寒着凉。

### 二、不强求“洗干净”

冬季洗澡不要强求“洗干净”,搓澡不要太大

力。皮肤干燥者少用或者不用洗浴液,可以选择隔天用一次。

皮肤干燥的中老年人不要用香皂,可以用温水冲洗,或者使用有滋润效果的沐浴液,且沐浴液要用洗浴起泡网来打成细腻的泡沫,以降低对皮肤的刺激。

### 三、润肤霜涂抹讲究时机

润肤霜涂不对起不到补水保湿的作用。有些人怕冷,洗澡后喜欢穿好浴袍,开了暖气,再慢慢地涂抹润肤霜;做全身皮肤护理。其实正确的做法是,在皮肤水汽还没干的情况下马上涂抹润肤产品。

润肤乳应该全身涂抹,以四肢为重点,因为四肢皮脂腺少,皮脂分泌少。尤其是小腿,如果出现纵横交错的干白痕,有可能是护肤产品的滋润力度不够,需要换用质地更厚的霜,如果皮肤依旧干燥,则换用油性更强的护肤膏如凡士林等。

摘自人民网

## 老年人健身走怎样才能效果好

每天清晨或傍晚,总能在小区、公园中见到很多老年人在健身走。北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽介绍,健身走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对老年人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用,也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是,简单易行不代表绝对安全,陈雪丽提醒,老年人身体状况与年轻人不同,要注意以下几个细节:

### 一、速度不宜快

老年人常伴有多种基础病,身体状况也随年龄变化。因此,老年人健身走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

### 二、步幅别太大

健身走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的45%~50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,走路时想

像自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

**三、及时补水** 健身走时身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高,可能导致脑血管意外等严重后果。因此,老年人在健身走前可先喝1~2杯水(50~100毫升);健身走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充1~2口水,注意小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。老年人可根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或运动饮料。

### 四、至少20分钟

健身走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。陈雪丽提醒,每次运动时长、强度都要根据当时的身体状况决定,以主观“稍感费力”为宜;锻炼后的状态应是微微有汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好,身体稍感疲劳、肌肉酸痛,但休息后可以消失,次日感觉体力充沛,有运动欲望。一定要避免健身后出现大汗淋漓、气喘胸闷、头晕眼花等情况,尤其是心脑血管疾病患者,若脉搏在运动后15分钟尚未恢复,需要及时请医生判断,更改自己的运动方案。

据《生命时报》

## 有关睡眠的几个误区值得注意

人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。日常生活中,一些有关睡眠的误区值得大家注意。

**误区一:边看电视边睡觉** 边看电视边睡觉,对健康和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯,有了困意就要去床上睡觉。

**误区二:喝酒有助于睡眠** 酒精对于入睡是有一定的帮助,但是酒精会损害我们的睡眠质量,破坏正常的睡眠结构,而且容易导致早醒。事实上,喝酒不仅不能解决已有的睡眠问题,还会导致其他睡眠问题的出现。

**误区三:睡前剧烈运动有助于睡眠** 睡前做一些剧烈运动,让身体疲劳有助于睡眠,这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动,会增强我们交感神经的活动,使得大脑过度兴奋而影响入睡过程。

**误区四:晚上失眠白天补觉** 晚上没睡好,白天补一觉;工作日睡不够,周末补个大懒觉。对健康人来说这不是太大的问题,但这种方法是不可取的。白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,导致晚上继续睡不好。所以,即使一整晚不睡,白天也不要补觉,可以适当地进行一些体育活动,把觉都留到晚上去睡。

**误区五:打呼噜的人睡得香** 实际上,晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香,反而会引发第二天早上头疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题,同时还影响了伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消化不良等多种身体问题,一定要予以重视。

**误区六:长期忍受睡眠障碍困扰,却没有意识到要去寻求专业治疗** 很多人觉得睡不着不是病,即使失眠了也只能忍着。其实,睡眠障碍对人的伤害是非常大的。它不但会使患者精神萎靡、头昏脑涨、情绪失落,而且长期下去有可能发展成为抑郁症而自暴自弃,进而产生悲观厌世的想法。同时,长期睡眠障碍还会严重影响身体健康,特别是对于有基础心血管病和慢性病的人群,改善睡眠障碍必须要重视起来。如果自我调节不成功,效果不明显,一定要到正规医疗机构寻求专业医生的帮助。相信通过医生系统的评估、治疗之后,睡眠质量一定能够得到改善,睡眠障碍一定能够被克服。

摘自人民健康网

