

生活細節決定健康水平

好習慣

讓你吃出健康



吃飯別開電視 更享受美食

常聽家長們對孩子說，吃飯時不要看電視，以免消化不良或發生意外。美國明尼蘇達大學一項研究還顯示，吃飯時開着電視，哪怕只是把電視聲當作背景音，都可能讓人吃下更多不健康食物。

研究人員在《食欲》雜誌上發表報告說，為了解吃飯時看電視與兒童肥胖問題之間的關聯，他們徵募了明尼阿波利斯市120個家庭，讓他們錄下一天中兩餐的進餐過程，並報告吃了哪些食物、是否享受進餐過程。這些家庭有6至12歲的孩子。

錄像顯示，三分之一的家庭進餐時不開電視，約四分之一家庭在其中

一餐時間開電視，43%的家庭兩餐都開電視。開電視的家庭中，三分之二邊進餐邊看電視，三分之一只把電視作為背景音。

分析顯示，與兩餐都開着電視的家庭相比，不開電視或只有一餐開電視的家庭更享受進餐過程；此外，與不開電視的家庭相比，開電視的家庭吃快餐的數量明顯增多。

路透社援引塞奇學院助教艾琳·菲茨帕特里克的話報道：“一個不開電視、不會讓人分心的進餐環境，是讓孩子享受美食、嘗試新鮮食物和自我調整進餐的機會。吃飯時開電視可能導致無意識進食，讓人吃得過多。”

兩處皮膚瘙癢 可能是“神經病”

乾燥的冬季，皮膚瘙癢問題又成了季節病，但是，有兩處皮膚的嚴重瘙癢，用盡各種皮膚科藥物却無效，這兩種瘙癢不是皮膚病，可能是神經病，一種在胳膊上，一種在後背，醫學上稱之為“神經病性瘙癢癢”。

第一種是在胳膊上。將上臂抬起，從胳膊肘到手背的這一段是瘙癢的發生地。這種瘙癢的最常見誘因是頸椎病，特別是第6、7頸椎出問題時，多出現這裏的瘙癢。除了常見的頸椎病，頸椎的神經孔狹窄、椎間盤突出和椎管狹窄也可以引起。還有一種瘙癢發生在後背。一般情況下，皮膚病引起的瘙癢，用上含有激素的外用藥，都能緩解，但這兩種因為神經病引起的瘙癢却無效，因為病起自神經。

因為是神經病，所以對於這種瘙癢的診斷比治療更重要，祇有診斷清楚了，才能及時處理潛在的脊椎問題。

皮膚瘙癢不僅可能是神經病，還可能是癌癥的癢狀，曾經有個三十幾歲的女白領，後背瘙癢嚴重，為此查遍了皮膚科、內分泌科，都沒找到原因，最後有個醫生提醒她，最好做個肺部的X光，結果就在這次檢查中，發現她已經是肺癌中晚期了。

其實，中醫早就有“肺開竅于皮毛”的理論，從中醫角度看，皮膚的問題很多和中醫說的“肺”有關，祇不過中醫說的這個“肺”，不單純包括西醫裏負責呼吸的肺，更指的是整個身體的“衛外”系統，這就是中醫說的“肺主衛外”，而參與人體“衛外”的，有無形的免疫系統，還有有形的皮膚，自然也就有皮膚上的神經末梢。這兩種因為神經病引起的皮膚瘙癢，也屬於“衛外”系統出了問題，所以才以瘙癢的形式不斷地向大腦“謊報軍情”。

秋冬熬粥



不能少的食材

說到秋冬養生，喝粥一直占有重要地位。下面給大家推薦幾種適合秋冬熬粥的食材。

百合 秋冬氣候乾燥，人們常覺得皮膚幹、口渴，甚至出現肺燥咳嗽。百合味甘微寒，入心、肺經，具有潤肺止咳、清心安神的功效。推薦大家常喝百合粥，具體做法是：將糯米洗淨，與百合一起加水煮熟即可，或與蓮子和紅棗熬成蓮子百合羹。

紅薯 正大量上市的紅薯，是典型的高鉀低鈉食物，其膳食纖維含量很高，有助腸道健康，預防便秘。它還能養胃、暖胃，非常適合秋冬食用。有些人直接吃紅薯會腹脹，可與小米或糯米一起煮粥喝，有助緩解不適。

菊花 它有散風熱、清肝火、明目等功效，對秋冬風熱型感冒、心煩

咽燥等有較好的療效，對心血管疾病也有較好的防治作用。用菊花熬粥時，可先將其用少量水煎成湯，再同大米煮成粥。

南瓜 南瓜是健胃消食的高手，秋冬吃南瓜對養護脾胃很有好處，其所含的果膠可以保護胃腸道黏膜免受粗糙食物的刺激，適合患有胃病的人食用。將南瓜切成小塊，和小米或大米一起加水熬粥即可。

蓮子 秋冬食用蓮子可養心安神、健脾補腎、止瀉固精等，不僅有助緩解失眠，還可以通過補腎增強免疫力，達到潤肺的效果。蓮子煮粥前應先浸泡，能節省烹調時間。和小米、糯米等容易煮爛的食材搭配時，可先將蓮子煮10分鐘，再放入容易熟的食材。

生活細節決定健康水平。尤其在飲食上，有時候祇需要做出一點點改變，就能獲得健康。良好的飲食習慣能夠幫您握住長壽的鑰匙。

早飯後，吃粒復合維生素、鈣片

由於市場上暢銷的鈣片多為碳酸鈣，早餐後吃，可以有一整天的時間喝水助排泄，防止其在體內形成結石。

餐前喝點水或湯

這樣做有助於控制食物攝入量。但胃動力不好、有消化問題的人應避免餐前喝水。

吃完快餐後，來一大杯水

快餐裏的熱量和鹽一般都嚴重超標。吃完快餐後喝上一大杯白開水，能加快鈉鹽和油脂排出。

晚餐吃粗糧

晚上吃些低熱量的碳水化合物有助於睡眠。食用粗糧是最簡單的方法，比如喝些燕麥粥。

晚飯後吃一把堅果

每天吃一點堅果，有助於保護血管。通常以晚飯後半小時吃效果最好，因為堅果有一定的養胃作用，飯後吃可以幫助營養的消化和吸收。

有些“素”菜要“葷”吃

南瓜、胡蘿卜等蔬菜中含有的β-胡蘿卜素，屬於脂溶性維生素，其消化吸收有賴於油脂的參與。因此，吃這類蔬菜時，可以配上肉一起炒。

柑橘類水果帶着“白絲”吃

柑橘類水果內都有一層“白絲”，“白絲”中含有比較多的纖維素和多酚類物質，具有一定的抗氧化抗衰老作用。

熱水洗肉

熱水有助於洗去肉上沾染的灰塵及其他污染物。實驗發現，用熱水清洗後，將肉立即下鍋烹飪，更易于入味。

感覺心跳不正常怎麼查

不少人反映自己心臟跳動的不太正常，或咚咚咚亂跳，或心臟突然停跳了一下，又或是心臟咯噔一下……面對這些癥狀，應該如何去醫院檢查呢？

一直都存在 如果感覺不舒服的心跳每時每刻都存在，那麼一份簡單的心電圖就能確診。心跳異常時描記的心電圖可初步判斷心律失常的類型及嚴重程度。

幾天出現一次 有些心跳問題是每天、幾天甚至會很久才出現一次，需要做一個動態心電圖檢查，也就是holter檢查，能記錄24小時、48小時甚至7天的心電圖。而如今通過單導聯的可穿戴式心電采集貼片，甚至可以監

測14天甚至1個月的心電圖情況。但若心跳異常發作很少，即便holter也不能記錄到，就需要在出現癥狀時盡快到醫院做份心電圖。

偶爾發生但癥狀重 有些心跳異常發作時間短，時間不定，癥狀重，甚至出現暈厥，眼前發黑等，用常用方法無法記錄到，可採用一種輕微有創的方法，叫做植入式心臟事件記錄儀，也叫植入式holter，類似口香糖大小，埋在胸前的皮膚下，能持續使用2~3年，這樣能提高心律失常的診斷率。

祇在特定情況下發生 還有些心跳問題是在特定環境或條件下發生，不妨模擬當時的情景看能否出現癥狀。



天氣冷為何容易胖

不是說“熱脹冷縮”嗎？為什麼寒流一來，身材却像氣球似的膨脹起來了？一夏天的成果，轉眼就被冷風吹回來了。為什麼天冷容易發胖呢？

胃口大開 人體內有一個“溫度調控器”，把體溫控制在一定的範圍內。外在環境氣溫降低，體溫也會隨之改變，為了維持人體溫度，身體需要攝入更多熱能，在加上天冷，促使胃酸分泌，人們更容易胃口大開。

脂肪合成代謝加快 脂肪不易傳熱，分布在皮下的脂肪具有減少體內熱量散失和防止外界輻射熱侵入的作用。氣溫降低，為了維持體內恆溫，人體會本能地儲存更多的脂肪來抵禦寒冷。此時，人體脂肪合成代謝速度比平時快2~4倍，而脂肪分解代謝速度低於平時的10%。如此一來，脂肪合成多於代謝，脂肪囤積，進而導致肥胖。

趁熱吃 天氣變冷，人們喜歡吃一些熱乎乎的食物來驅趕寒意。研究證明，食物的溫度尤其是澱粉類食物的溫度，對食物的消化吸收有着重要影響。吃熱馬鈴薯要比吃冷馬鈴薯後血糖升高幅度高50%。也就是說，熱的澱粉食物血糖生成指數更高，轉化為葡萄糖速度快，更有助於消化吸收。食物越快被消化，飽腹感越微弱。為了達到同樣的飽腹感，人們會吃進更多的食物，攝入的熱量也就增多了。而澱粉食物放涼後，會產生抗性澱粉，它屬於膳食纖維，是一種不易被消化吸收的碳水化合物，能增強飽腹感。

運動減少 溫度降低，人們的惰性開始滋生，運動量變少，消耗的熱

量自然變少了。在熱量攝入變多，消耗變少的情况下，剩餘熱量就會轉化為脂肪。

天黑得早，不出門 入冬後，天黑得更早，吃完晚飯就七八點了，人們懶得出去，往沙發上一坐，開始看電視、玩手機，這樣一來，食物沒有充分消化，最容易長胖了。

甜食吃得多 甜食總是讓人無法抗拒，其中所含的糖分比米飯或面包中的復合糖質消化速度更快，在胃中停留的時間很短，吃了不久就會感到餓，若長期空腹食用，將導致惡性循環。再者，如果糖在血液中急速增加，會大量產生製造脂肪的胰島素，人就容易變胖。

穿衣多，忽略體型 夏天，粗壯的胳膊露在外邊，你肯定會督促自己減肥，而冬天穿着厚重的衣物很容易忽視贅肉，即使在不經意間長胖了也不容易察覺。

那麼，天氣冷就讓體重猛增嗎？不行！這裏教大家幾條低熱量菜單及運動方法。一是堅決戒掉甜食、零食和宵夜。二是養成不在家中囤積零食和甜食的習慣。三是在月經前期服維生素B6和B12，緩解嗜吃、嗜睡不適癥狀。四是改變狼吞虎咽的飲食習慣。最重要的一條，就是持之以恆地堅持鍛煉。每天、每周給自己定一個目標，把戰綫拉長，每周減1公斤以內是正常而健康的。有些“微運動”也會消耗掉一些能量，比如提前一站下車步行回家；拖地及擦拭家中的門窗；經常泡泡熱水澡。