

# 碗豆尖養肝補鈣降“三高”

最近兩年有很多新品種蔬菜不斷被大家熟悉，比如豌豆尖。它是豌豆枝蔓的尖端，播種30天後可採摘豆尖。栽培豌豆即可採摘豌豆尖也可收穫豆莢，可謂一舉兩得。

## 排毒養肝，調節體質防衰老

豌豆尖富含胡蘿蔔素、維生素C、鈣、鎂和膳食纖維等營養成分。此外，豌豆尖還是不錯的鹼性食物，搭配肉類等溫熱食物可以做到酸鹼平衡。經常適量地吃豌豆尖對熱性體質具有很好的調節作用和防衰老功效，含有大量的鎂以及葉綠素，有助於體內毒素排出，保護肝臟。

## 改善視力，熬夜的人要多吃

豌豆尖還有清肝明目的食療功效，其中含大量胡蘿蔔素、葉黃素，這些元素對於保護視神經、改善視力有很好的幫助。豌豆尖中的胡蘿蔔素每百克含2710微克。食物中的胡蘿蔔素在肝臟中轉化成維生素A，可以保護上皮細胞完整、預防炎症、提高肌體免疫力。尤其是經常熬夜用眼、眼睛疲勞幹澀、視力模糊的朋友更適合常用。

## 高鉀低鈉，防高血壓并發癥

豌豆尖是高鉀低鈉食物，鉀的比例是鈉的50倍。高鉀低鈉的食物有消腫利尿的作用，不但對緩解經常熬夜出現的“熊貓眼”、腫眼泡有效，而且高鉀低鈉的



食物也是“三高”疾病人群非常好的經常性膳食，可以降低血壓、幫助預防并發癥。

## 補鈣佳品，老人孩子最適合

豌豆尖尤其適合鈣、鐵、鋅等老人、孩子、孕產婦等礦物質容易缺乏的人群食用。

豌豆尖口感鮮嫩，易于烹制，操作起來非常簡單。因為草酸含量不高，所以不用切的很碎，甚至可以大段的烹制。

## 哪些因素誘發哮喘



哮喘，是由多種細胞特別是肥大細胞、嗜酸性粒細胞和T淋巴細胞參與的慢性氣道炎症；在易感者中此種炎症可引起反復發作的喘息、氣促、胸悶和咳嗽等癥狀，多在夜間或凌晨發生；此類癥狀常伴有廣泛而多變的呼氣流速受限，但可部分地自然緩解或經治療緩解。下面這些隱匿在日常生活中的細節，都是引發哮喘的導火線，及時發現，就可以有效預防哮喘病的發作，保障患者的健康。

動物皮毛是引發哮喘的常見變應原。因此，有哮喘患者的家庭應從家中移走動物，或至少在患者臥室以外的地方飼養動物。如果目前家中有飼養動物而且不能移走，每周將其清洗幹淨可能稍有幫助。

塵蟎包括粉塵蟎和屋塵蟎。塵蟎很小，肉眼無法看到，通常以人的皮膚脫屑為食，生存于床墊、毛絨毯、長毛玩具和沙發家具中，在陰暗、潮濕的環境中繁殖尤其快。塵蟎本身既不叮人，也不傳播疾病，却是所有室內外環境引發哮喘的最常見變應原。故有哮喘患者的家庭，需每周用熱水(55攝氏度以上)洗滌床上用品和毛絨物品，并用熱烘幹器或在陽光下曬使其幹燥；使用外罩不透氣的褥子和枕頭，可以防止塵蟎誘發哮喘。地毯雖然漂亮華貴，但有哮喘患者的家庭應避免使用，尤其在臥室中更應如此；此外，還要避免使用有布面的家具。經常洗滌窗簾、長毛玩具和空調濾塵網等，也是掐滅哮喘導火線的常用方法。

讓哮喘患者保持良好的心境、穩定的情緒，是預防哮喘發作的良策。

烟草烟霧是一種觸發因素，不管患者本人吸烟或被動吸烟，都可能誘導哮喘發作。烟霧對哮喘患兒(尤其是嬰兒)危害更大，可增大其對變應原的致敏程度的危險，并加重哮喘癥狀。遠離烟草烟霧是掐滅哮喘導火線的必要措施。哮喘患者除了不吸烟，還應盡量避免到吸烟的公共場所；家人也不應該或不許在哮喘患者房間裏吸烟。這些都是常識性的預防措施，關鍵是能否做到。

運動可以誘導哮喘發作，尤其是劇烈運動。但運動也能增強體質，提高哮喘患者的肺活量，預防感冒等多種疾病，因此，哮喘患者應多參加各種體育運動，但運動前必須做足預防措施，以避免運動誘發的哮喘》：選擇合適的運動項目。游泳是哮喘患者的首選項目，一般不會誘導哮喘發作，當然氣溫應該合適。做好運動前的準備工作。寒冷的空氣會刺激支氣管痙攣，誘發哮喘。因此，哮喘患者進行室外運動時，應在運動前15分鐘吸入速效平喘藥，要避免在寒冷的天氣下進行劇烈的室外運動。選擇良好的運動環境。不要在空氣污染大的環境中運動，尤其是灰霾天氣時，應盡量避免室外運動。

感冒是誘導哮喘發作的常見疾病。因此，哮喘患者應定期注射流感疫苗。出現感冒的早期癥狀時，即予短效吸入型β<sub>2</sub>-激動劑治療，早期使用口服皮質激素或增加吸入皮質激素的劑量，防止感冒誘導哮喘發作。當然，哮喘患者最重要的還是注意鍛煉，增強體質，盡量減少感冒。

## 老年人“八多”助長壽

美國老年研究中心經對27871名90歲以上長壽老人研究發現，祇要鼓勵老人做到“八多”就有益于他們長壽。

**多說話** 通常人們不喜歡老人“嘮叨”，美國專家却主張老人應多說話。多說話既可以活躍老人已變得遲鈍的思維，又可以為老人提供許多寶貴的信息和知識。

**多串門** 作為社會交往的一種形式，串門可使老人變得性格開朗，使他們在晚年依然擁有一個良好的社交圈。

**多動腦** 老人多動腦，不僅可以豐富晚年生活，還能鍛煉大腦，預防大腦功能的衰

退，甚至還能延緩或遏制老年痴呆癥的發生。

**多動手** 美國專家鼓勵老人參與諸如編織、彈琴、剪貼、做手工等動動手指的活動。

**多唱老歌** 唱老歌可以幫助老人回憶過去的美好時光，帶來的是活力，驅走的是傷感。

**多運動** 體育鍛煉能強身健體，延緩衰老。

**多交忘年友** 老人如能擁有幾個忘年交，心理上便可以變得更為年輕。

**多投身大自然** 讓老人投身于大自然的懷抱，有助于其身心兩方面的健康。

## 空腹鍛煉促脂肪燃燒

不少人都喜歡採取運動的方式減肥，但如何運動也有訣竅。據外媒報道，有證據表明，完全空腹時鍛煉更能促進脂肪燃燒，延緩體重增加。

據報道，在一項開創性研究中，比利時的研究者們要求一些年輕健康的男子在6周時間裏比之前多攝入30%的卡路里和50%的脂肪。其中一些志願者在暴食期間保持久坐不動。另外一些在早餐後的上午中段時間進行劇烈運動。第三組采用同樣的鍛煉模式，祇不

過在早餐前進行。

6周後，久坐不動的那組人果然體形變胖，出現健康問題，體重增加了約6磅。他們還出現胰島素抵抗的狀況，肌肉上長出新的脂肪細胞。早餐後鍛煉的那組人體重也增加了約3磅，出現胰島素問題。

但研究顯示，早上一起床就空腹鍛煉的人體重幾乎沒有增加，仍保持健康的胰島素水平。他們的身體每天燃燒的脂肪也比其他組的人多。

## 四種食物給皮膚補水

由于天氣變化原因和飲食習慣，皮膚很容易幹燥，幹燥的皮膚容易脫皮、下垂，臉部特別容易顯老。在肌膚保濕方面，不僅要聰明用好保濕水，更要選擇一些有保濕效果的食物，才能更好地從體內保證肌膚的濕潤。祇要吃對食物，就能輕鬆享受肌膚保濕效果。

### 三文魚+堅果

三文魚和堅果中富含的Ω-3脂肪酸，具有抑制細胞內水分流失的作用，有良好的保濕作用。此外，它還能夠促進細胞再生，有效預防皺紋生成，可以說是一種萬能保濕美容營養素。

魚油、堅果類食材與橄欖油中均含有Ω-3脂肪酸，在烹飪料理時用橄欖油代替黃油能更積極地攝取Ω-3脂肪酸，有助肌膚保濕。

### 鷄翅+軟骨

如果要從膠原蛋白含量來考慮，首先想到的就是魚翅，不過如果同時考慮價格問題，那麼鷄翅就是可推薦的食材之一了。由于鷄翅和軟骨中的主要成分是膠原蛋白，對於肌膚保濕和保持肌膚彈性有一定的作用，最好每日能夠攝入膠原蛋白5克以上。另外，想要促進膠原蛋白的吸收，良好補充

維生素C非常重要，因此在補充膠原蛋白時，最好搭配富含維生素C的黃綠色水果和蔬菜會更好。

### 胡蘿卜+雞蛋

胡蘿卜中富含β-胡蘿卜素，它能夠有效預防肌膚幹燥。β-胡蘿卜素能在人體內合成為維生素A，具有防止肌膚角質化的作用，同時對肌膚幹燥、脫皮等癥狀有一定緩解效果。β-胡蘿卜素在胡蘿卜、南瓜等黃綠色蔬菜中含量較多，雞蛋、海藻類食品中也有較豐富的含量。

### 沙丁魚+生菜

沙丁魚及金槍魚等魚類中富含維生素E，它具有保護皮膚黏膜的作用，此外能將氧氣和各種營養素搬運給肌膚使用，對於預防肌膚幹燥、保持肌膚濕潤有良好的作用。維生素E在魚類和其他的蔬菜如生菜、蘿卜葉中含量也很豐富。

## 早老性痴呆癥與精神分裂癥有關

英國一項最新研究發現，早老性痴呆癥(阿爾茨海默氏癥)與精神分裂癥的病變發生在同樣的大腦區域，證實了此前對這兩種疾病相關的猜測，將有助于探索它們的發病機制。

早老性痴呆癥是一種神經系統退行性疾病，精神分裂癥則屬於功能性精神障礙，目前科學界對兩者的發病原因和機制尚無定論。有研究人員推測，儘管這兩種疾病的癥狀幾乎完全不同，但它們之間似乎存在某種關聯。

英國牛津大學等機構研究人員在新一期美國《國家科學院學報》上報告說，他們對484名8歲至85歲之間的志願者進行了腦部核磁共振掃描。結果顯示，大腦發育和老化存在一個規律，即大腦發育最晚的區域反而最早出現老化迹象。而對於早老性痴呆癥和精神分裂癥患者，他們大腦中出現病變的正是這些區域。

這些大腦區域主要由神經細胞和灰質組成，負責處理一些“高級信號”，比如聲音信息和視覺信息的協同處理等。研究人員認為，核磁共振掃描結果預示着這些大腦區域發育欠佳的人，可能是早老性痴呆癥和精神分裂癥兩種疾病的高危人群。

研究人員指出，今後仍需大規模專項研究證實這一研究結論，而要把這一發現轉化到臨床早期診斷，還有很長的路要走。

## 下午兩點刷牙提神醒腦抑制食欲



美國科技博客“石英”網站稱，除早晚以外，其他時間刷牙除了能保持牙齒健康，還有許多好處。

英國國民醫療服務機構數據表明，人的精力水平約在下午2時許降至最低。如果此時離開辦公桌刷牙，會讓你馬上精神起來。需要提醒的是，進食後30分鐘內不要刷牙，否則會傷害牙釉質。此外，刷牙還會降低食欲，抑制吃零食的欲望。

對於大部分人來說，上班刷牙很不方便，建議在辦公室準備一套旅行裝牙具。如果牙刷暴露在辦公室裏，容易沾染灰塵和病菌，旅行裝牙具可以保證牙刷及牙杯潔淨，但要注意，刷完牙後要用牙刷刷幹後再收起來。如果條件不允許，可以備一瓶漱口水，既能保證口氣清新，又能防止蛀牙。

## 吃鹽多臉“大”按摩可減“大餅臉”

擁有一張“巴掌臉”是很多女孩子的夢想，專家指出，要想“瘦臉”，除了動刀打針之外，日常的一些動作和飲食，也可以幫助有效瘦臉。

### 按摩可減“大餅臉”

如果是因為面部水腫而出現“大餅臉”，可以試試中醫按摩的面部減肥操，通過按摩一些穴位可以達到消除水腫“瘦臉”的目的。

想要“瘦臉”的話，首先，可以用中指和無名指的指腹，從額頭邊揉邊往太陽穴的位置推一推。然後用中指和無名指交替輕按鼻翼兩側，重複數次。再從下顎往兩側耳朵推動，最後用中指螺旋狀由下往上按摩雙頰。拇指和食指捏住下顎中間，同時向兩邊輕捋下顎輪廓綫，反復幾次。最後雙手交替由下至上輕撫頸部至下顎。

### 瘦臉瑜伽堅持才有效

除了中醫按摩瘦臉外，目前網絡上很多瘦臉瑜伽的做法也頗受追捧。中國北京體育大學原瑜伽培訓部首席導師鄭先紅表示，如果堅持做的話，一些瘦臉瑜伽的動作的確可以起到瘦臉的效果。

具體做法，首先雙手手指伸直，掌心輕輕地捂住臉頰，保持笑容，輕輕地按摩着臉頰。然後用五根手指指指尖輕輕地按壓下面的臉部肌肉，保持微笑的姿勢，眼睛直視着前方。

做完上述動作後，雙手握拳豎起拇指，然後閉上眼睛，用雙手拇指按住雙眉的眉頭，動作保持20個呼吸左右。然後用雙手的食指和中指按壓住唇邊兩指寬處，輕輕地按壓着，臉上保持微笑。最後再用4根手指按摩臉頰的肌肉。

### 吃鹽越多臉越“大”

飲食也會影響面部大小。專家指出，通過日常飲食的調整，也可以對面部大小做出微調。

首先，每天至少喝800ml水，因為喝適量的水是幫助面部消除浮腫的有效方法之一。但不能喝酒，因為無論是啤酒、鷄尾酒、白酒，還是其他形式的酒精飲料，都可能讓你面部浮腫和皮膚鬆弛。此外，酒精飲料的熱量很高。

其次，多吃水果和蔬菜不僅容易產生飽腹感，還能幫助減少吃甜品的強烈欲望。

最後最好能控制鹽分的攝入，每天攝入的鹽分越多，意味着面部浮腫的可能性越大。應少吃罐裝食物、腌制的魚、香腸、熟肉，還有薯片。