

多少省事误了健康

加热食物不再上蒸屉，微波炉一转很轻松；有事沟通不再跑路折腾，一通电话搞定；撰文起草不用写字，敲字打印很方便……随着科技进步，过去很多事儿都有了更加便捷的方式代替。

然而就在我们图省事的同时，无形中健康也就慢慢流失了。

微波炉加热代替蒸煮： 营养流失口感差

加热食物时，很多人都习惯放在微波炉里“转”一下，但就是这轻轻的一“转”，食物的营养和口感就这样转没了。

“不知道你有没有发现，用微波炉加热馒头等主食时，会发现馒头变得很干、硬，有时候外面是凉的，但吃到里面发现馒头芯儿反而是热的。”国家二级公共营养师李文冬解释，这是由微波炉特殊的加热方法所致：电磁波使食材中的分子高速转动摩擦，这种运动势必会导致食材中部分水分子流失。

“我们都有蒸馒头的经验，馒头出锅时，热气腾腾，能闻到馒头特有的香味。”李文冬表示，这是因为，蒸的方式可以最大限度地保存食物的水分和口感，食物更加鲜、香、嫩。这是微波炉很难实现的。

专家建议，如果时间允许，尽量还是用传统的蒸煮加热方式更健康，加点水，放上蒸屉，不管是营养上还是口感上，都远比微波炉加热要健康得多。如果实在不方便蒸煮，微波炉加热时，可以在食物表面淋一点水。

漱口水代替刷牙： 菌群失调留死角

很多年轻人都有过这样的经验：加班或者聚会、回家晚了，往床上一躺就不愿动了。懒得起来刷牙，那就用漱口水漱漱口吧，也能起到清洁的作用吧？

解放军302医院口腔科副主任医师李雅彬表示，漱口水和刷牙相比，起到的作用简直天差地别。

人的牙齿排列是有弧度的，牙齿分为颊侧面、咬合面等，在刷牙时使用正规的巴氏刷牙法将牙齿的几个面都刷到，才能起到对牙龈按摩和清洁牙齿的作用。

“在门诊，我们会根据病情开治疗型漱口水进行消炎，但也不建议长期使用，炎症消除后，就停用漱口水，否则会造成菌群失调。”李雅彬说，生活中用的保健型漱口水也不建议长期使用，和牙膏一样，要经常换。不要依赖漱口水，还是要正确地刷牙。

电话代替面谈： 情感交流很受伤

你相信吗？其实在人际交往中，口语所起的作用只有7%！

“打电话其实就是把口语之外的一切其他交流方式都阻断了。”北京回龙观医院副主任医师宋崇升表示，对方的肢体语言、表情都看不到，自然容易产生误解、甚至吵架。

其实，不只是爱情，亲情更是如此。父母年纪大了，儿女大多靠每周几次的电话联系。很多年轻人觉得电话跟父母没什么可说，往往陷入沉默，你觉得尴尬，父母觉得心凉。

电话、邮件、社交网络等方式，正在改变我们传递情感的质和量，你觉得每周给父母打几次电话很方便，但他们可能接收到的，还不如你回家呆一天接收到的亲情更多。

因此，情感交流有时真的需要“不计成本”，平时就算再忙碌，也应该和亲人多见面，一次见面可能胜过每天打电话。

打字代替书写： 键盘肘很常见

上班族一天坐在电脑前敲八个小时的字是家常便饭，时间长了，我们也

习惯了这种敲键盘“写字”的方式，凡是可以用键盘敲字，打印机打印，就一定不会用手写。

“现在很多人经常陷入提起笔来就忘了字怎么写的窘境。”武汉大学人民医院骨科主任医师陶海鹰教授说，这种窘境暗示了现代人颈椎腰椎和网球肘、键盘手、腱鞘炎等骨科疾病的高发。

“一天十几个小时都是一个姿势，身体的各个部分关节都会长期处于紧张状态，久而久之，各种病就找上门了。但人在用笔和打字时，肌肉和骨骼的运用是完全不同的，也是让紧张的肌肉得到休息。”

此外，打印的字虽工整，可是千篇一律的字体间，却少了一份情感温度。因此专家建议，在工作之外的人际交往和生活中，可以尝试多用手写，少打字。“逢年过节，给客户寄一份手写贺卡，其实更显出诚意。”

塑料袋套碗： 食品安全无保障

把外卖带回家，把食物直接装在塑料袋里，然后套在碗上，吃完塑料袋一扔，碗一擦就万事大吉了——相信很多人都“躺枪”了吧？

塑料袋的主要成分是聚乙烯，还有增塑剂、抗氧化剂等工业成分。虽然现在一直强调塑料袋的安全问题，但仍然有很多人用不符合安全标准的塑料袋盛放高温食物，使一些有毒物质加速释放到食物中，危害身体。

此外，即使是用符合安全标准的塑料袋盛放食物，塑料袋不透气的材质也会破坏食物的原本口味和口感。

“所以你说，是刷碗省事儿呢，还是生病省事儿呢？”李文冬建议，一定不要图省事，就大量用塑料袋套碗，除非你的塑料袋是成分明确的耐高温材料制成，就算要用也应该尽量盛放一些温度低的食物和半成品食物。

提醒

慎入“推拿”、“按摩”场所

合肥市卫生监督所执法人员提醒，现在市面上推拿、按摩等场所并非医疗机构，没有相应资质，一旦发生纠纷，吃亏的往往是消费者。

合肥市卫生监督所在接到群众举报调查时发现，有些“推拿、按摩”机构和人员形式很隐蔽，有的在居民小区居民住宅内，多采用熟人介绍，或通过微博、微信等方式传播信息，吸引了消费者前往。为招徕生意，打着各种各样的旗号开展经营活动，误导消费者。

卫生监督部门提醒，诸如此类开展一般性的推拿、按摩等项目的场所属于一般性服务场所，非医疗机构。社会公众在该类场所接受服务所产生的纠纷，往往事实难以认定，存在着维权困难等情况，建议消费者慎入该类场所。

如果市民希望通过中医推拿、按摩、刮痧、拔罐等方法达到治疗疾病的目的，则需要到取得《医疗机构执业许可证》的正规医疗机构。

记者 李皖婷

美丽

3招对付头发毛糙

美国“美丽”网站1月13日刊文，介绍了几个去除头发毛糙的方法，值得一试。

护发素里加点酒。卡特勒沙龙资深造型师艾米丽·海瑟说，在护发素中混入一些白酒或啤酒，有助于发丝角质层闭合，让毛糙的头发直顺。

芹菜汁喷头发。把芹菜榨汁后装进喷雾瓶中，然后喷到头发上，保持15~20分钟，然后正常洗发即可。海瑟说，每次洗发前使用可以使头发顺滑。

香蕉木瓜汁防卷翘。将一根熟透的香蕉和少许木瓜捣成糊状，加入两汤匙蜂蜜，拌匀，将其涂在头发上，然后梳理，等到头发干透后正常洗发即可。这么做可以滋养发丝，防止卷翘。摘自《生命时报》

养生

阿胶枣虽美味 但非人人适合

阿胶枣就是加了阿胶的红枣，阿胶和红枣都有养血补血的功效，阿胶还有补脾和胃、益气安神等作用，很多女性都会在自己的包里或者办公室放上一袋，作为营养零食食用。

然而，河南省中医院体检中心赵莉娜说，阿胶枣并不适合每个人，气虚或血虚的人经常吃些阿胶枣是有一定好处的，有助于改善疲劳、乏力等症状，但是枣是温补品，阿胶也属于滋补品，二者放在一起，吃得过多不利于消化、吸收。如果你是胃热或者消化不良的人，多吃阿胶枣会滋腻、碍胃，日久容易上火，一次食用不要超过7颗。

摘自《河南商报》

快报

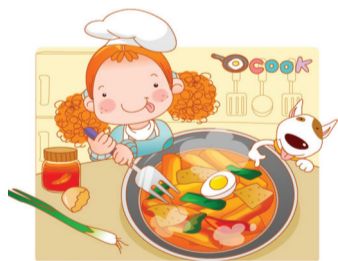
每天快走20分钟活得长

英国剑桥大学一项针对33.4万人的研究得出结论：每天快走20分钟，或与之相当的运动量，可以燃烧90到110卡路里，降低三分之一早死亡的可能性。肥胖者如能坚持这样运动有望降低16%早死风险，体重正常者有望降低30%。

英国《每日邮报》援引研究牵头人乌尔夫·埃克隆的话报道：“虽然我们发现（每天）快走20分钟就能起作用，但我们应该做的比这更多，体育运动有很多已被证实的健康益处，应该成为我们日常生活的重要一部分。”

摘自《新浪健康》

吃火锅 两双筷子两个碗



首都保健营养美食学会副会长王旭峰给大家介绍一个吃火锅的小窍门，让你吃得更加健康和美味。

准备两个碗。这样有三个好处。首先，在欢乐的气氛下大快朵颐，难免会吃了太多分量。如果有两个碗，就可以先把夹出来的菜，放在一个碗里，这样对于自己吃了多少分量，会比较容易掌握。其次，火锅热气腾腾，香气逼人，许多人吃完火锅才发现，嘴里的黏膜被烫伤了，如果经常这样，就会增加患食道癌的风险。而用两个碗吃火锅，可以在一个碗里把菜晾凉了再吃，减少了烫伤的风险。再次，准备两个碗，可以把菜品上的底料和小料都控一控，能减少吃进肚里的盐分和油脂。

准备两双筷子。是为了夹生食和熟食的筷子分开，以免吃进病菌或者寄生虫卵。有的人以为夹了生食的筷子，在锅里涮一涮就能消毒了，其实锅里因为菜品多，温度很难达到能消毒的程度。同时，涮一涮只有几秒钟，也难以彻底杀菌。

老人吃药配些粗粮好

安眠药+小米 常用的安眠药有地西泮（安定）、艾司唑仑片（舒乐安定）等。中医认为，小米有和胃安眠的功效，在服药的同时食用小米可提高药效。小米50克，常法熬成稀粥，不烫时用小米粥送服安眠药即可。

降压药+玉米 常用的降压药有氢氯噻嗪、普萘洛尔等。研究发现，玉米含有丰富的亚油酸、卵磷脂、维生素E等营养素，可辅助降压药减轻周围血管压力。取100克细玉米面，用少许凉水调匀，倒入开水锅中，煮一二沸即可，早餐服食，每日1次。

利尿药+红豆 常用的利尿药有氯噻酮、依他尼酸等。在服药期间配合食用红豆，不仅可促进利尿药的药效，还能减轻药物的副作用。红豆还能有效补充钾，预防低血钾症出现。红豆30克，浸泡4小时后加水2500毫升熬汤，熟后吃红豆喝汤，服药期间每日1次。

降糖药+荞麦 常用的降糖药有磺脲类（如格列本脲片、格列喹酮片等）、双胍类（如盐酸苯乙双胍片等）、糖苷酶抑制剂（如阿卡波糖片等）。荞麦中的

直链淀粉可影响水分子进入，延迟糊化与消化速度。加强双胍类药物的降糖作用，辅助糖苷酶抑制剂抑制餐后血糖。荞麦中的槲皮素、芦丁等黄酮类物质可降低血管通透性，辅助磺脲类药物促进胰岛素分泌。荞麦100克，炒熟，装瓶备用。每次取6克，开水冲泡，当茶频饮，每日1剂。

补血药+花生 常用补血药有葡萄糖酸亚铁、阿胶补血颗粒等，通过补充造血原料铁、加强骨髓造血功能，起到治疗效果。每次吃完补血药之后，嚼食5~8粒带红衣的花生即可。

降脂药+燕麦 常用的降血脂药有他汀类（如辛伐他汀、洛伐他汀等）、贝特类（环丙贝特、苯扎贝特等）。燕麦30克、粳米20克一同熬粥，每日早餐食用1次。

通便药+红薯 常用的通便药有果导片、番泻叶等。红薯含有大量的植物纤维，能协助通便药加快肠道蠕动，缩短大便在肠道内的滞留时间，从而提高通便药疗效。吃通便药期间，每日中午吃1个蒸红薯即可。