

M 美食

紫苏焖青头鸭

鸭肉是四时食材，民间认为它有清热解毒、滋阴降火之功效，多在夏天进食。

材料：青头鸭400克，拍蒜、姜片各25克，小米椒和柱侯酱少许，紫苏、蚝油、老抽、花生油、米酒、胡椒粉、盐、糖各适量。

做法：将青头鸭洗净斩件，沥干水备用。开锅下油，爆香姜片后放入青头鸭件大火翻炒后加入拍蒜、小米椒和柱侯酱炒至刚好出油，洒米酒，加入适量水、紫苏、蚝油、老抽、胡椒粉，继续以中火焖约20分钟，慢火收汁至鸭肉入味软淋，以盐、糖调味便成。 ■ 据《广州日报》

菱角冬菇鲜鸡汤



主要功效：健脾益胃、安中补虚。

推荐人群：一般人群，尤其是肿瘤人群。

材料：菱角250g、干冬菇15g、母鸡500g、姜片适量(3~4人量)。

烹调方法：菱角洗净去壳后备用；薏米洗净；冬菇洗净用清水泡发半小时；鸡肉洗净切成小块后飞水；将所有材料放入锅中，加入清水2L后大火煲开，转小火1小时后加入盐调味即可。

X 新说

美国、瑞典联合研究：胖妈妈的孩子易得脂肪肝

瑞典卡罗琳斯卡医学院、美国哈佛医学院和英国诺丁汉大学等机构的流行病学家和生物统计学家发现，母亲在怀孕早期体重指数(BMI)大于30，她们的孩子患脂肪肝的风险增加。

研究人员选取1992~2016年期间出生，平均年龄为12岁的参试者，其中超过60%是男孩，近一半患有脂肪性肝纤维化。研究人员从瑞典医学出生登记册中检索这些孩子的母亲在怀孕早期的体重指数等信息。分析结果显示，肥胖母亲(BMI超过30)的儿童脂肪肝的可能性是怀孕期间BMI正常的孩子3倍多。

■ 据《生命时报》

M 妙方

痛风发作，试试土茯苓威灵仙

近年，痛风发病人数猛增，多见于40岁以上男性，且有年轻化的趋势。北京市宣武中医医院急诊科主治医师姜楠介绍一个小验方。

痛风饮：土茯苓、威灵仙、草薢(音bì xì è)、生地黄、车前子(包)各15克，虎杖10克。诸药混合后一起煎煮30分钟，每日一剂，早晚各服用100~200毫升，可以连续服用14天，也可以间断服用。

土茯苓有清热解毒、益肾敛精、健脾祛湿、通利关节的功效；威灵仙能祛风除湿、通络消痹；虎杖具有祛风利湿、破瘀通经的作用，善于治疗风湿筋骨疼痛；草薢可清热解毒、祛风除痹、消肿痛、祛湿浊；生地黄能清热凉血、养阴生津；车前子善祛痰渗湿、清热利水消肿，可引药下行，给邪以出路。 ■ 据《生命时报》



酷暑天，一味贪凉，可能导致寒气入体，累积新疾。美国健康网站为大家推荐了7种能帮人体“降温”的食物。

■ 据《生命时报》

酷暑天，七种食物帮身体“降温”

1.苹果。富含维生素、纤维素和胡萝卜素等营养成分的苹果，单个热量还不到100卡路里，其中的纤维含量会减缓消化速度，有助产生饱腹感。苹果也是一种低糖食物，会减少夏天昏昏沉沉的感觉。

2.甜菜。甜菜好闻又好看，热量低且营养丰富。一杯甜菜汁仅含有75卡路里和3克蛋白质。此外，甜菜还含有人体必需的维生素和矿物质，如镁、铁和维生素B等。

3.彩椒。一个中等大小的甜椒含有37卡路里和2.5克纤维素，还有包括钾、钙、维生素A和维生素C等营养物质。彩椒中发现的辣椒素已经被证明具有抗炎作用，还能降低心血管疾病的风险。美国梅奥诊所研究发现，吃彩椒还能增强人体免疫力。

4.黑莓。一杯黑莓含有大约60卡路里和7克纤维素，而且黑莓中的维生素C含量是蓝莓的两倍。它不仅有助增强免疫系统、保持心血管健康、降低高血压，还能改善人体对饮食中铁的吸收。

5.芹菜。伏天多喝水是保证健康的前提，而芹菜含有95%的水分，可以帮你减轻“饮水负担”，还有清热解毒的功效。芹菜当中含有丰富的膳食纤维，能够对排便困难的人有润肠通便的好处。芹菜还含有丰富的钾元素，可以有效控制血压。

6.黄瓜。黄瓜因其具有清热解毒、健脑安神的功效，被称为夏天的明星蔬菜之一。它含有97%的水分，还能提供大量维生素C、E和纤维素。黄瓜中富含的纤维素还有助于促进人体肠道的运动，在消暑的同时还能起到减肥的功效。

7.秋葵。秋葵富含维生素A、钙、磷、铁等微量元素，是一种含有丰富纤维素的绿色蔬菜。一杯秋葵仅含有50卡路里和4克膳食纤维。研究发现，黄秋葵种子中的类黄酮和有益的抗氧化剂能有效帮你应对疲劳。

Q 前沿

人类一生至少“吃掉”5万个微塑料颗粒

微塑料是指1微米到5毫米的小塑料颗粒，可以从各种来源摄入人体，如瓶装水、盐和海鲜。日前，荷兰瓦格宁根大学的科研人员开发出了—种模型，可以估算人体摄入微塑料的数量。

研究团队使用不同国家、不同年龄组的食物消费数据来估计微塑料摄入的范围。将这些信息结合胃肠道的微塑料吸收率、肝脏排泄速率后，该模型预测，到18岁时，儿童平均在其组织中积累8300个微塑料颗粒，而到70岁时，成年人平均积累了5.01万个微塑料颗粒。 ■ 据新华社

饮用绿茶或能预防和延缓老年痴呆



记者从安徽农业大学了解到，该校茶树生物学与资源利用国家重点实验室(安徽省实验室)宛晓春教授，与中国科技大学申勇教授研究组合作研究发现，绿茶可以预防和延缓5XFAD转基因小鼠脑内β淀粉样蛋白(Aβ)形成，减少神经突触损伤，改善学习记忆能力。该研究主要结果日前在线发表于《分子营养与食品研究》杂志上。该项研究表明绿茶或能预防和延缓老年痴呆，并为阐明饮茶预防AD的机理以及进一步转化应用提供了理论依据。 ■ 据《科技日报》

T 提醒

久坐做做微运动



久坐引起很多慢病的重要因素。在此向大家推荐3种非常简单的微运动，能有效预防下肢深静脉血栓、关节僵硬等。

足踝运动 先将一条小腿向前伸，脚背尽可能地用力向上勾，然后再向下踩。一勾一踩为一组，左右腿各做五组。做这个动作时，可以明显感觉到小腿肌肉的收缩，有助下肢静脉血液回流。

挤压运动 先将一条小腿抬起，用对侧手掌从下往上挤压小腿的肌肉。三次为一组，左右腿各做五组。这个动作适用于年纪较大及小腿肌肉收缩功能较弱的人群，通过被动挤压的方式来帮助下肢静脉血液回流。

环抱运动 膝盖尽可能向胸前靠拢，双手环抱小腿，左右交替为一组，一共做五组，以让大腿肌肉感觉到明显收缩为最佳。虽然大部分下肢血液是通过小腿肌肉泵帮助回流的，但大腿肌肉也发挥了部分作用。因此，环抱运动主要是促使大腿肌肉收缩，促进下肢血液的回流。 ■ 据《家庭医生报》

L 常识

突然眩晕可就地躺下

眩晕临床表现为头晕、视物旋转、行走不稳、头重脚轻，或伴有恶心、呕吐、耳鸣、眼花、出汗、肢体麻木等。若眩晕短时发作，一般几秒至几分钟可自行缓解；若眩晕持续性发作，需经2~5天才能缓解。在户外出现眩晕时，应立即停止活动，条件允许的话，最好可以就地躺下，以保证大脑的血液供应。卧倒休息数分钟后，多数眩晕会自行停止。然后可给家人打电话，或请路人帮忙拨打“120”，原地等候医生救护。 ■ 据《保健时报》

过敏体质者当心被蚂蚁咬伤

蚂蚁会释放蚁酸和毒液，蚁酸注入人体皮肤后会发生变态反应，而毒液中含有大量毒性蛋白。通常情况下被蚂蚁咬伤并无大碍，但过敏体质者被蚂蚁咬伤会引起全身性皮疹，出现皮肤红肿、身上起斑等症状，严重者甚至会出现胸闷、呼吸困难、四肢麻木、血压下降等症状。 ■ 据《医药养生保健报》