



### M 美味

#### 木耳冬瓜三鲜汤



**【配料】** 冬瓜 150 克,水发木耳 150 克,海米 15 克,鸡蛋 1 个,食盐、水淀粉、味精、麻油适量。

**【做法】** 冬瓜去皮洗净切片。木耳、海米洗净备用。鸡蛋打匀摊成蛋皮切宽片备用。

锅内加鲜汤上火烧开,下海米、木耳煮沸 5 分钟,再将冬瓜放入,开锅后撒入食盐、淀粉,起锅前倒入蛋皮,淋上麻油。

**【功效】** 生津除烦,清胃涤肠,滋补强身。

■ 据四川在线

### Y 养生

#### 冬天煲汤加点“根”



入冬之后,各种根茎类新鲜食材上市。与蔬菜的花、果、叶相比,根部是植物储存能量最多的部位,营养丰富。冬天煲汤时加点“根”,具有一定调节代谢、养护胃肠的辅助功效。

**1. 山药** 山药中的 B 族维生素、矿物质钾的含量极其丰富,还富含多种生物活性成分,包括山药多糖、黏液蛋白、皂甙、尿囊素、脱氢表雄酮等。山药中的黏液蛋白可以滋养胃黏膜,有较好的养胃功效。可以做成山药排骨汤、红枣山药汤,还能配鲫鱼、乌鸡、羊肉等肉类,及百合、南瓜等蔬菜一起煲汤。

**2. 莲藕** 莲藕中含有鞣质,具有健脾止泻的作用;吃莲藕还可以增进食欲,很适合食欲不振的人。莲藕中的黏液蛋白与膳食纤维可以与人体内的胆酸盐、食物中的胆固醇结合使其从粪便中排出,减少脂类吸收。冬季人们经常会因为天气干燥、饮食过热而导致上火,吃些莲藕可以清热润燥。

**3. 萝卜** 萝卜有“消积、清热、化痰、理气、宽中、解毒”之功效。萝卜中的芥子油和膳食纤维也可以促进肠胃蠕动。冬季在煲汤时不妨加些萝卜,可以促进肉类的消化。比如萝卜肉丸汤、排骨萝卜汤、香菜萝卜粉丝汤、羊肉萝卜汤等。

**4. 冬笋** 冬笋含有丰富的胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C 和多种氨基酸,热量比较低,膳食纤维丰富,能够促进肠胃蠕动。冬笋搭配各种肉类入汤,不仅味道更鲜美,还能够解腻。比如冬笋老鸭汤、冬笋肘子汤、冬笋排骨汤、冬笋雪菜鱼汤等。

■ 据《保健时报》



## 该睡睡不着,该醒醒不了!

### 上夜班的你试试这个方法



你需要上夜班吗?

上夜班的你是否经常在上上班时打瞌睡,下班后却难以入睡呢?

你的生活规律有没有常常被夜班打破呢?

夜班会不会影响了你的家庭生活和人际交往呢?

被夜班困扰的你,以下提到的方法,值得你试一试……

世界上大约有 20% 的人跟你感同身受,那么上夜班的你,该如何做来改善这种情况呢?

■ 据新华网

#### 夜班前小睡

在上夜班前 14:00~18:00 小睡 90~180 分钟,减少睡眠债。

保持睡眠环境安静幽暗,避免强光和电子设备屏幕。

合理膳食,准时吃正餐,不吸烟,不饮酒。

#### 夜班中提神

小睡联合咖啡因可提高警觉状态,改善工作表现,恢复精力体力。

推荐夜班中进行 10~30 分钟的小睡,不宜超过 30 分钟。

适量摄入咖啡因(咖啡、茶等),但睡前 3 小时内不宜饮用。

少量加餐,消除饥饿引起的肠胃不适,但应少吃甜食。

处理重要事情时,加强检查,避免出错。

#### 夜班后修整

夜班后修整的主要原则是及时补觉,适量户外活动,保持规律作息,享受社交生活。

1. 下班途中减少自然光线的刺激,勿暴露在强光下,可佩戴墨镜;

2. 回到休息的地方后,保持规律的进餐时间,不要饿着肚子睡觉;

3. 睡前静坐或者慢慢拉伸身体,舒缓紧张的神经和身体,然后卧床休息;

4. 准备睡觉前,把窗帘拉紧合上,保持睡眠环境安静、幽暗、舒适;

5. 小睡 90~180 分钟,醒后尽可能去户外活动或参加人际交往;

6. 接下来几天如果没有夜班,白天尽量避免小睡,以便从夜班中调整过来。

■ 来源:北京大学第六医院

### 常识

#### 用筋膜枪缓解颈肩痛

当进行大量运动或长期保持一个姿势后,出现的肌肉酸痛、乏力等症状,多数是由肌肉疲劳引起的。这时可以用筋膜枪进行缓解和放松治疗。以缓解斜方肌紧张为例,被治疗者俯位,治疗师手持筋膜枪轻轻放置于肩颈部,根据肌肉的走行放松斜方肌,可使用直线、划圈、“Z”字形三种方式。首次使用推荐 10 分钟为宜,之后可逐渐增加时间、强度。

■ 据《上海大众卫生报》

### S 释疑

#### 长黑点的大白菜能吃吗?

一些大白菜的外皮长了黑点,这样的大白菜能不能吃是分情况的。

1. 如果是附着的小黑点,可以被水冲掉,这样的小黑点一般是小菜蛾的幼虫,对人体无害,烹饪之前将这样的小黑点洗去即可。

2. 如果是冲不掉的小黑点,可能是白菜得了小黑点病,致病原因有多种,种植过程氮肥施用过多、运输储存条件不当都有可能导致小黑点病。

小黑点病属于白菜自身细胞死亡、破裂,不会致病,如果小黑点直径小、数量不多,白菜无腐坏,这样的大白菜还是可以吃的。不过,如果小黑点直径大、范围广,且白菜出现叶片萎缩或腐烂变质的情况,就不可以再吃了。

■ 据《北京青年报》

### Z 支招

#### 教你冬日巧吃梨



一进入秋冬季节,天气就越来越干燥了,梨子有润肺止咳的功效,如何吃梨更健康? 专家推荐了以下吃法。

1. 跟其他水果一起换着吃,混着吃。我国膳食指南建议大家要注意饮食多样性,争取每周吃的蔬菜水果至少有 10 种。尤其是非常喜欢吃梨的朋友,水果不能只吃梨,可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等混合,每种水果吃一点。

2. 吃梨要适量。成年人每天建议吃 200~350 克的新鲜水果。不同品种的梨个头大小、单个重量差异很大。水果吃过量了,也容易有糖分过量、能量过剩的问题,不要吃太多就好。

■ 据《北京青年报》

### X 新说

#### 3 类人不能吃辣椒

辣椒是一种常见的调味蔬菜,不过辣椒虽让人提高食欲,但有禁忌人群。以下 3 类人不能吃辣椒。

1. 孕妇:辣椒是一种刺激性食物,有些人在吃完后会现大便干燥,口舌生疮等问题,让身体聚集火气。特别是过度吃辣会导致便秘,使人在排便时出现困难。若是孕妇过多食用辣椒导致便秘,会让血管被局部挤压而出现供血不足,会影响胎儿吸收营养,而且孕妇抵抗力较弱,一旦上火会带来一系列症状。

2. 正在服用中药的人:服用中药期间要保持饮食清淡,辣椒属于辛辣刺激食物,它所含的辣椒素会影响中药疗效。不仅中药,在服用西药时也要禁辛辣刺激食物,包括辣椒、生姜、八角、桂皮等。

3. 有消化系统疾病的患者:辣椒具有刺激性,会使肠道蠕动加快,促进消化液分泌,但对于消化系统存在问题的人群来讲会加重疾病。如胃炎、慢性溃疡等患者。

■ 据家庭医生在线