



## 花叶搭配 清热散热

天气炎热,人体头面部最易上火,出现口咽干燥、面红目赤等症状,甚至发生皮肤疖痈等现象。配制薄荷叶菊花茶,能清咽喉散肝火,两者各3~5克加少许冰糖,清透凉爽,适合午休后饮用。如果出现暑热头昏、恶心腹泻等情况,更适宜饮服藿香叶菊花茶。



当天气闷热、环境潮湿时,在外皮肤多汗,在内湿邪困脾。苍术草、佩兰叶有芳香化湿功效,各4~6克代茶饮适合祛除湿燥、醒脾开胃。佩兰又称兰草,芳香怡人、化浊辟秽,自古就是配制香囊主要原料之一。南方地区可采到两者的鲜品,外用效果更佳。煮水外洗,可祛湿爽身,清除因多汗导致的身体异味。

据《人民日报》

## 给馒头做个“营养强化”



“营养强化”是营养学的一个术语,指的是向食品中添加特定的食物成分或营养素,以提高其营养价值。我们日常吃的馒头,也可以来一个营养强化,不但让馒头风味更加丰富,还能增加蛋白质、膳食纤维、钙、维生素等营养。下面就介绍几个给馒头加营养的简单方法,大家可以试试看。

**1.加杂粮粉。**常见的杂粮粉包括荞麦粉、燕麦粉、玉米粉、小米粉、高粱粉、薏米粉、青稞粉、藜麦粉等,也可以加入一些预煮过的整粒红豆、绿豆、芸豆等。研究表明,杂粮添加比例在30%以内,不会影响面团发酵成型,还能让馒头筋道耐嚼,风味更加独特。

**2.加蛋奶。**加入蛋和奶,增加了馒头的蛋白质和钙含量,也让馒头更加美味。蛋黄中的卵磷脂有良好的乳化效果,蛋白质则有发泡作用,加入鸡蛋让面团更加疏松有弹性。每半斤面粉加1个鸡蛋即可,不会带来蛋腥味。蒸馒头时面粉加水约40%~45%,如果把水换成牛奶,可以让一斤面团的蛋白质含量增加4~5克,钙含量增加1200毫克。

**3.加果蔬汁。**许多蔬菜水果可以打成汁用来和面,做成营养、颜值、口味与香气兼具的果蔬馒头。常用的果蔬包括菠菜、艾草、西芹、紫薯、红苋菜、紫甘蓝、火龙果、南瓜、胡萝卜等。颜色较深的果蔬汁蒸出来的馒头色泽会更为鲜艳,一般面粉与果蔬汁的比例在2:1左右。

**4.加大豆粉、豆浆、豆渣。**面粉的蛋白质组成中缺乏赖氨酸,而大豆蛋白中的赖氨酸含量丰富。在面粉中加入大豆粉,可以实现氨基酸互补,提高馒头中蛋白质的利用率。大豆粉的添加量在10%左右,就可以达到提高营养价值的效果,不会影响面团成型,也不会带来较重的豆腥味。

中国注册营养师 曹展 据《生命时报》



## 颈椎难受不能乱治

由于不良的体态姿势,长期伏案的工作习惯,长时间玩电脑手机,越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。东南大学附属中大医院中医骨伤科副主任医师屈留新提示,常见的错误方式有以下四种。

据《生命时报》

**错误一:“吊”脖子。**这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式,但它并不适用于治疗肌肉劳损。建议大家在进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作,以免造成二次伤害。

**错误二:长时间仰头看手机。**很多人知道低头看手机会伤害颈椎,那反过来,一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎?其实,长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。因此,不要保持同一个姿势时间过长,要定时放松身体。

**错误三:大幅扭动脖子。**有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声,觉得整个人都舒服了。其实,颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变,出现颈椎病的前兆。如果长期反复这样做,很可能加速颈椎的退变。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心呕吐等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

**错误四:多睡硬床板。**目前,并没有研究能证明硬床板对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来,可能更让人浑身不适,让肌肉无法得到放松,影响睡眠。

那么,如何正确预防颈椎病呢?

- 1.建议平时要多做户外运动,游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。
- 2.纠正坐姿,避免低头久坐。
- 3.选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。枕头要枕在颈部和肩部中间,支撑颈部的生理曲度。如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时,应及时到医院就诊。

## 清晨异常信号需注意

**1.头。**如果晨起头脑昏沉沉的,或者有头晕症状,提示可能有颈椎骨质增生、血黏度增高等疾病。

**2.早醒。**有些老年人在早晨4~5点钟即从睡梦中醒来,睡醒后疲乏无力,且醒后心情一点也不轻松,反而郁闷不快。临床观察,早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,以抑郁症患者多见。

**3.浮肿。**如果老年人在清晨醒后,头面部有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示可能有肾脏病或心脏病。

**4.晨僵。**晨僵是指清晨醒后,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限。在活动后,关节和肌肉才逐渐伸展开来。此时应警惕类风湿、风湿、骨质增生等疾病。

**5.饥饿感。**有些老年人在凌晨4~5点钟醒来后感到饥饿难忍,心慌不适,还伴有疲惫无力,进食少量食物后症状有所缓解,但仍口干舌燥、想喝水,这些症状在吃早饭后逐渐消失。这提示可能患有糖尿病。如果已知糖尿病患者凌晨出现上述症状,说明服药方法或用药剂量不妥。

据《医药养生保健报》

## 多吃富含黄烷醇食物 或延缓记忆衰退

据英国媒体日前报道,研究表明,饮食中富含黄烷醇的人可能不太容易出现与年龄相关的记忆力衰退,茶、苹果和浆果中都富含黄烷醇。

报道称,一项为期3年、对3562名年龄在71岁左右的人进行的研究发现,饮食中经常富含黄烷醇的人比那些饮食中不含黄烷醇的人拥有更好的海马体记忆功能,包括短期记忆。这项研究表明,每天摄入500毫克黄烷醇补充剂可扭转老年人黄烷醇摄取不足对记忆功能造成的负面影响。

据《参考消息》

## 肠道菌群多样助长寿

人体肠道内寄生着大约10万亿个细菌,它们影响着人们方方面面的健康,甚至还能控制人体对癌症治疗药物的反应等。科学期刊《自然》旗下的《老龄化》子刊日前发表中国广西科学院的一项最新研究成果指出,肠道菌群多样化和肠道内有益菌群的存在能起到延年益寿的效果。

广西科学院研究人员对包括近300名百岁以上老人在内的1500多人的肠道菌群状况进行长时间跟踪研究。研究分析认为,保持健康的肠道菌群状况有助于人们健康地变老,从而实现健康的老龄化进程。

据《生命时报》

## 冷藏绿叶菜最好不超3天



绿叶菜不适合储存过久。一般来说,室温下储藏1~3天,绿叶菜中的亚硝酸盐含量就会达到高峰;冷藏条件下,则会在3~5天达到高峰。因此,绿叶菜不宜一次性购买太多,可以选择冰箱冷藏储存,且最好在3天内吃完。

据《健康咨询报》

## 丝瓜三鲜汤



**主要功效:**滋阴降火。

**推荐人群:**胃口不佳人群;胃肠燥热人群。

**材料:**丝瓜2个,鸭蛋2个,口蘑300g、虾仁8~10个、生姜数片(3~4人量)。

**烹调方法:**锅中放入鸭蛋翻炒后捞起备用;锅中加入少许油及葱蒜末,放入后翻炒,加入口蘑片炒出汁水。丝瓜削皮,切成小块和姜丝放入锅中翻炒至变软。加入清水1000ml,放入虾仁及炒鸭蛋,大火烧开后转小火5分钟,加盐及白胡椒调味即可。

据《广州日报》