

辰时， 吃好早餐养胃气



辰时指早晨7点~9点，此时阳气浸润，逐渐张扬，万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为，辰时为胃经当令，此时人体气血将汇聚到胃腑，是吃早餐的最佳时间，因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯，对机体保持充沛精力十分重要。

吃好。“吃好”代表着要营养充足、全面，最好能够包含谷物蔬果。建议早餐以五谷类为主，如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃，并适当进食肉奶类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血，水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效，根据口咽干燥情况，适当配合进食果蔬，如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

吃慢。现代研究证明，细嚼慢咽能促进胃液分泌，将食物磨得更细，便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀松、消化功能逐渐减退，各种消化液分泌减少，加之肠道蠕动减弱，更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。因此，建议早餐不要少于15分钟，老年人每口食物最好嚼20~50次，给饮食中枢足够的兴奋时间，帮助食物消化。

宜温。早餐食物应以温为主，保护胃中阳气非常重要。反之，若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料，很容易耗伤脾胃，引起腹胀、暖气、食欲不佳，甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题，尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主，面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃，蔬果建议最后吃，且比例宜少。平素胃寒者，早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚，煮水代茶喝，或兑入牛奶饮用，有温阳益胃、祛湿助运的效果。

□ 据《生命时报》

□新说

马齿苋缓解小儿百日咳

百日咳是一种急性呼吸道传染病，以小儿多见，主要特征为阵发性痉挛性咳嗽、咳时有鸡鸣样回声。中医称其为顿咳、痉咳等，认为多是由于内蕴伏痰，感染时行疫邪，影响到肺导致的。治疗上，应以清热解毒、止咳化痰为主。

推荐一个缓解小儿百日咳的方子：取鲜马齿苋20~30克，水煎2次，合并两次滤液，浓缩至100~150毫升，一日分三次口服，每日一剂，七天为一疗程，可治小儿百日咳。

马齿苋味酸性寒，主要有清热祛湿、散血消肿、利尿通淋等功效，主治热毒泻痢、痈肿疮疖、瘰疬、崩漏、痔血、赤白带下、阴肿、湿癣等。百日咳痉咳的根本病机是邪毒留恋、郁而化热、痰热蕴肺，发病初期清泻热毒尤其重要。民间应用证明马齿苋治疗咳嗽、哮喘有明显疗效。

马齿苋用法简单、无毒副作用，疗效较佳，值得一试。如接受不了马齿苋煎汤服的酸涩感，也可用鲜马齿苋500克加蜂蜜50克，熬成膏，每次服一汤匙，一日三次。

□ 据《生命时报》

□常识

心脏不适者 多抬高双腿

心脏不适者有的是心脏瓣膜闭合功能存在问题，有的是肌肉收缩力量减弱，如果把双腿抬高，甚至是高于心脏的位置，就能使下肢的血液尽快流回心脏，再经过肺与氧的结合，形成新鲜血液供应全身。

□ 据《家庭保健报》

衣服干洗后不要直接穿

许多人从干洗店取回衣服直接穿，或还套着塑料袋就放进衣柜里，然后用时拿出来就穿，这些做法是错误的。刚干洗完的衣服往往有股特殊的味道，这是干洗剂里的四氯乙烯所散发的气味。衣服在干洗时，这种化学物质往往会被衣物纤维吸附，而后逐渐释放出来。这种化学物质会诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、接触性皮炎。因此，干洗的衣服拿回家后应立即将塑料罩拿掉，并将衣服挂在通风的地方，待衣物上的干洗溶剂挥发后再穿。

□ 据《医药养生保健报》

□养生

三个小动作 养生大学问

坐着捏膝盖：中老年人平时坐着时，要养成双手捂住膝盖，同时加以适当按摩的习惯。

两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上，利用手心的温热对膝盖进行加温。自然散开的五指则发挥按摩作用，相当于施以针灸般。按摩时先用五指在髌骨周围放射状向外点按，八九个来回即可；然后五指合力轻轻抓揉膝盖，最后再搓一搓膝盖。

走路握拳头：握力是有效的长寿特征，而握拳正是提高握力的方法。

翘起手腕，五指向前，掌心向下，然后从前向后旋转手腕，并顺势握拳。握拳有两个动作要点：一是旋转手腕，二是中指点击劳宫穴。可以边走路边练习握拳，注意先运腕，然后握拳点按劳宫穴3~4秒钟，重复动作。

卧时练提肛：长期坚持提肛有助预防痔疮。

微微向内收缩肛门，坚持3~4秒后放松，然后再提肛，反复做几分钟。

□ 据《老年日报》

正确使用颈椎枕



大家可能都有过这样的经历，出差住在酒店里，怎么用酒店的枕头都不合适，不是高就是低，不是软就是硬，这是因为平时在家里长期使用的枕头对于我们的颈椎来说已经适应了，突然换了枕头，颈部的肌肉、骨骼都要重新适应，这也是造成颈部疼痛和不适的原因之一。因此尽量不要突然更换枕头。颈椎枕的设计从大体上讲都是以恢复颈椎生理曲度、缓解肌肉疲劳为主要目的。大部分人的颈椎曲度都存在变直的可能，有的人甚至出现了“反弓”现象，如果从之前的枕头突然换成了颈椎枕，之前的颈椎曲度就得适应颈椎枕的设计曲度，自然而然地就会造成不适。

颈椎枕是恢复颈椎曲度的辅助手段，每天睡觉前半小时躺在上面，再换成之前的枕头，如此，每天使用颈椎枕的时间逐渐增加，一般两周后，颈椎适应后就可以完全使用颈椎枕了。

但是，如果用了颈椎枕，仍然反复出现颈痛或不适，就要警惕颈椎病的可能了，这就到专业的医院进一步检查和确诊了，千万不要认为颈椎枕是能治疗颈椎病的，以免延误病情，造成更严重的后果。

□ 据《中国中医药报》

□前沿

美国癌症报告： 运动不足相关癌症发病率上升

新一期美国《国家癌症研究所杂志》刊登的美国癌症状况年度报告显示，1999年至2016年间美国人癌症总体死亡率持续下降，但是近年来与超重和运动不足相关的一些癌症发病率上升。

这份由美国国家癌症研究所、美国疾病控制和预防中心、美国癌症学会等机构合作完成的报告显示：由于吸烟率长期下降，美国人的肺癌、膀胱癌和喉癌等癌症发病率在降低；但近些年来，与超重和运动不足相关的子宫癌、绝经后乳腺癌、青年人中的结直肠癌发病率持续上升。

□美味

粉葛马蹄瘦肉汤祛湿热



夏季潮湿闷热，人们容易出现疲倦乏力、肌肤瘙痒、四肢困重、心烦易怒、口干黏腻、排便不畅等不适，这些属于湿热的症状。推荐一款药膳方“粉葛马蹄瘦肉汤”，可有效疏解水液代谢，缓解上述症状。

取猪瘦肉350克、粉葛250克、马蹄6个、生姜1块（约拇指大小），食盐适量。所有食材洗净，粉葛、马蹄去皮、切块；猪瘦肉切片；生姜去皮拍碎。锅内加入适量清水煮沸，放入上述食材，慢火煮50分钟，调味即可。

《随息居饮食谱》中记载，荸荠（马蹄）“味甘性凉，煮熟性平，可入肴馔，清热消食，除黄泄胀”，其色白，入肺与大肠二经，常有生津止渴、润肠通便之效；搭配具有生津止渴、解肌发表、升阳止泻的粉葛，即成一道肉质味鲜、清甜爽口的药膳。

□ 据《广州日报》

□提醒

哪些隔夜食物不能吃



隔夜饭、隔夜菜、隔夜水、隔夜茶、隔夜银耳、隔夜肉……不知从什么时候开始，这些隔夜食物被扣上了“致癌、有毒”的罪名。到底哪些隔夜食物不能吃？

实际上，隔夜食物到底能不能吃，关键看储存条件。比方说室温过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃，因为容易细菌超标，造成腹泻等疾病。科学界的一般建议是，剩菜剩饭在室温存放不超过4小时，气温高时不能超2小时。专家建议，剩菜剩饭尚有余热的时候就装盒放进冰箱，虽然稍微多费一点电，但更加安全。这是因为，20℃~30℃时细菌繁殖最快，因此要尽快降温到冷藏条件。此外，剩菜剩饭再吃时需要彻底热透，而且在冰箱中存放的时间不要过长。对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少，剩的就扔了吧，以免带来食品安全风险。如果是卤味凉菜或肉食舍不得扔的，比如酱牛肉，吃前上锅蒸一下才安全。

□ 据《生命时报》