

六个动作缓解“宅家酸痛”

疫情期间居家久坐，是不是常让您感觉到胸椎不适、肌肉酸痛呢？经国家体育总局推荐，北体大教授晏冰带来了六个简单的锻炼动作，可以缓解“宅家酸痛”。

□ 据《北京日报》



第一个动作：扩胸呼吸练习。准备一个气球衔在嘴中，用鼻吸气，用嘴呼气，呼气完成后憋住五秒钟，再进行新的呼吸。如此进行5次为一组，做3组。呼吸训练可以缓解胸椎的压迫状态，打开胸廓，灵活胸椎，并缓解颈部不适。

第二个动作：胸椎练习。跪坐在瑜伽垫上，左肘贴于地面，右肘背于腰部，转头转肩尽力看天花板，注意左肩保持不动，做5至10次，反方向重复动作。

第三个动作：还是胸椎练习。右侧卧在瑜伽垫上，左腿弯曲膝盖接触瑜伽垫，左脚置于右腿膝关节外侧，平伸双臂，左臂经头顶向身体背侧做半圆运动，左手在运动时大拇指要接触瑜伽垫，同时左腿膝盖也要贴紧瑜伽垫，做5至10次，反方向重复动作。做这个动作的时候，眼睛及颈部要跟着手掌移动。

第四个动作：放松大腿前侧肌群。趴在瑜伽垫上，将泡沫滚轴置于大腿前侧，前后滚动滚轴找到肌肉酸痛的那个点，反复滚动并微微屈膝，直至酸痛的肌肉缓和。如果家中没有泡沫滚轴，用包裹毛巾的玻璃瓶代替亦可。

第五个动作：改善大腿后侧肌群无力。平躺在瑜伽垫上，屈膝勾脚尖，脚跟向臀部方向发力，但不移动，发力过程中将臀部缓慢悬空，注意自己大腿后侧肌群的发力，5至10次为一组，做3组。这个动作脚跟离臀部越远难度越大，个人视自身能力控制距离。

第六个动作：肩关节灵活训练。跪坐在瑜伽垫上，左手握拳垫在额前，前伸出右臂，伸至最大程度后翻转手掌并尽力抬起手臂，做5至10次，反方向重复动作。

□ 前沿

膳食纤维 摄入越多死亡风险越低

日本国立癌症研究中心的研究小组自1995年至2016年连续调查了各种生活习惯与癌症、脑卒中和心肌梗塞等疾病之间的关系。在多地11个保健所辖区内，针对45~74岁的居民开展了饮食问卷调查，并对参与问卷调查且没有患癌症和心血管疾病的约9万人实施了追踪调查。

结果显示膳食纤维摄入量越多，男女双方的死亡风险越低。从死因来看，男女都是膳食纤维摄入量越多，心血管疾病的死亡风险越低。而在癌症死亡方面，男性总膳食纤维摄入量越多，癌症死亡风险越低，但女性未发现二者的相关性。 □ 据《科技日报》

□ 养生



口罩戴久了来杯清心润肺茶

长期戴口罩，一天下来难免咽干口渴，甚至干咳少痰、心烦气躁、胸闷。这是口罩戴久的正常反应，摘掉口罩后不妨试试这款清心润肺茶。

材料：花旗参9g、百合15g、麦冬15g、甘蔗若干。
做法：1.上述材料洗净，花旗参切片，甘蔗切成小段。2.放适量清水加上述材料中火煮15分钟。3.熬好的茶水盛出，放至微温后可调入少许蜂蜜饮用。

适宜人群：一般人群皆可饮用，特别是心肺阴虚者。
功效：滋阴润肺，清心安神。
温馨提示：虚而有火者花旗参宜用，“虚寒”者服之则“即作腹痛”“反生寒热”。百合、麦冬、甘蔗皆为甘凉滋养的食疗佳品，故脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用此茶。

□ 据《保健时报》

□ 食养

防疫期，这样吃清热解毒补正气

新冠肺炎防控期间，合理饮食也很重要。以下几款食养方不妨试一试：

香椿炒鸡蛋



材料：香椿芽150克，鸡蛋4只，适量调味品。
做法：先将香椿芽洗净，放进沸水中焯烫，取出沥干水分，剁碎，与鸡蛋液、少许精盐拌匀，花生油起锅快炒至熟即可。
特点：健脾化湿，解毒杀虫，滋阴降火，养血润燥。

芦笋百合炒带子

材料：芦笋250克，鲜百合、马蹄各2只，鲜带子肉8只，大蒜2瓣，适量调味品。
做法：将芦笋洗净斜刀切小段；马蹄削皮，洗净、切片；将两种食材放入锅内水煮至八成熟后捞起；带子肉洗净切成两半；大蒜切片；在热锅内加入花生油、大蒜片、带子肉炒至八成熟再加入芦笋、马蹄翻炒至熟，适当调味即可。
特点：健脾开胃、清热利湿、滋阴润肺、清心安神。

金菇木耳蒸土鸡

材料：黄雌鸡1只(约1250克)，金针菜100克，香菇8只，黑木耳100克，红枣3枚，生姜、香葱、调味品适量。
做法：鸡宰杀去羽毛及内脏，洗净、斩小块，用少许淀粉、花生油、酱油拌匀；金针菜、黑木耳、香菇分别用温水泡开，去除硬梗，洗净；红枣劈开，去核，切碎；生姜洗净，切片；香葱洗净，切段；将所有备好食材置于蒸盘内，隔水蒸熟，精盐调味即可。
特点：健脾益肺，补气益血。

□ 据《广州日报》

□ 新说

低血糖赶紧吃块巧克力？错！

糖友大量运动后会导致能量的消耗，血糖下降，稍有不慎容易造成严重的低血糖，而一旦出现了低血糖症状应尽快服用高糖食物，但尽量不要选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高，吸收速度慢，所以，不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物，消化吸收也会更慢一些，也不推荐；奶糖内的含量除了简单的糖之外，还加入一些奶制品和胶质物品，消化吸收就会慢一些，也不推荐；而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖，到胃肠道直接吸收，5~10分就可升血糖。

无口腔疾患和牙齿完整的患者，可选择所有高糖食品；口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品；晕倒、吞咽功能障碍的患者，选方糖，千万不要选果汁等液体类的高糖食品，以免发生误吸。

□ 据《保健时报》

体湿虚胖 多喝祛湿减肥茶

大家宅家多日，缺乏运动，不觉间心宽体胖。惊蛰节气已至，雨水将增多，痰湿体质人群特别是肥胖者感觉春困来袭，出现精神困倦、头脑昏沉、喉咙老是有痰、面色青白、手脚冰凉等症状。广州市中医医院杂病门诊高三德副主任中医师介绍，痰湿体质是一种常见的体质类型，其发生多以脾胃虚弱为本，与饮食不节有关，比如多饮多食，会导致脾的运化功能下降，而使水湿内阻，聚为痰湿，痰湿阻留肌肤组织之间，就会使人渐渐变得肥胖。这种肥胖，看起来大腹便便、肌肉松软，属于虚胖。

当春季潮湿天气，虚胖遇上春困，高三德建议经常喝点荷叶山楂陈皮祛湿减肥茶，强健脾胃，运化水湿，邪去正安，保持健康。成分：干荷叶12克，山楂15克，陈皮15克，北芪10克，枸杞5克等。

□ 据《广州日报》

□ 释疑

哪些疾病患者不宜吃大蒜



肝病患者：大蒜中有一些成分会刺激胃肠，肠道消化液的分泌会被其抑制，人体消化食物的功能也会受到影响，肝炎病人的恶心等症也会加重。而且，大蒜中所含的挥发性成分也可降低血液中的红细胞和血红蛋白，引起贫血等症。

非细菌性腹泻患者：如果出现非细菌性的肠炎、腹泻，是不宜吃大蒜的。肠道局部黏膜组织有炎症时，肠道会受辛辣味的大蒜素刺激，使肠黏膜充血、水肿加重，会导致病情恶化。

眼病患者：长期、大量吃蒜，对眼睛是有害的。蒜辛，而且它是走清窍的，通眼睛，容易造成眼部损伤。所以，吃蒜要注意不要过多，尤其是有眼病的人，在治疗时必须忌辛辣食物。

重病患者：蒜属发物。所谓发物，是指特别容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物。食用像大蒜、辣椒等辛辣食品，对患有重病或者正在服药的人来说，很可能出现明显的副作用，不但可能引发旧病，还可能使药物失效或与药物产生连锁反应，影响身体健康。 □ 据《医药养生保健报》