



前沿

喝咖啡降低痛风风险,这是真的!

据《日本经济新闻》报道,日本防卫医科大学和大阪大学的联合团队在全基因组关联分析的研究中发现,保持喝咖啡的习惯将有助于降低痛风发病的风险。研究团队通过对超过15万人的咖啡饮用习惯和痛风发病风险进行关联研究,发现长期饮用咖啡有助于缓和痛风的发病,并认为今后通过对咖啡成分的分析,或许能够揭开痛风发病的机理原因和预防方法。

■ 据《科技日报》

新研究发现:苦参缓解帕金森

《美国国家科学院院刊》近期发表研究报告指出,从中药苦参中提取出的苦参酮能减轻帕金森病症状。

苦参系传统中药材,苦参酮为苦参中提取的黄酮类物质。近年来研究发现,苦参酮在抗癌、抗真菌、抗炎症方面都表现出一定潜力。中国大连医科大学同美国加州大学戴维斯分校的合作研究发现,采用苦参酮治疗后,实验小鼠的帕金森病症状得到缓解。

■ 据《生命时报》

释疑

怕长胖要少吃6种“豆制品”



豆制品是公认的营养高手,近些年,人们对豆制品的摄入量在不断提升,但这中间不乏存在错误吃法的情况,导致豆制品的好处被抵消,且会不知不觉让人长胖,以下几种尤其要注意。

豆腐泡

豆腐泡虽然原料是豆腐,但属于油炸食品,每100克的热量高达245千卡,是我们平时吃的豆腐的两倍多。豆腐泡外表色泽金黄,内部鲜嫩,富有弹性,很容易在不知不觉中吃多,导致摄入过多热量。

鱼豆腐

也称油炸鱼糕,是由鱼糜、大豆分离蛋白、淀粉、盐、味精、糖、植物油和水等按一定比例加工成块状,经熟化油炸而成,不是真正的豆制品。市场上多数鱼豆腐中鱼和豆的含量都很少,加之含有较高的糖、盐和油,经常食用可能增加肥胖、糖尿病、高血压等患病风险。

干叶豆腐

干锅干叶豆腐深受不少人喜爱,鲜为人知的是,其原料里没有大豆,主要原料是大豆油和大豆分离蛋白,还有玉米粉和食用盐、白砂糖、增稠剂等。相较于传统豆制品,干叶豆腐的钙、大豆磷脂等含量很低,热量和钠含量又较高,肥胖和高血压人群要少吃。

杏仁豆腐

是以糖、杏仁、牛奶、琼脂等制成的一款甜品,因其制作中添加了大量的糖分,不宜大量或经常食用,否则可能增加龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病等发病风险。

冻豆腐

它是真正的豆制品,但内部疏松多孔,容易吸收汤汁入味,涮火锅时吃太多容易导致油盐摄入过量。所以,烹调冻豆腐一定要减油减盐。

■ 据《生命时报》

初春“上火”季 手把手教你清火解毒



初春是上火的高发季节。《黄帝内经》记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”意思是说,要顺应四时来养生,春季阳气旺盛,养阳能抵御外邪入侵,使正气存内、邪不可干。阳气充足,自我的温煦、推动力才强盛,有助于人体气血运行畅通,体内的垃圾及时清除体外。但任何事情都过犹不及,养阳过度也会伤害身体。如果饮食过于温燥,会导致阳气相对过剩,造成“气有余便是火”的上火现象,这就是为什么很多人一到春季就有口干舌燥、大便干结症状的原因。

出现上火症状时,可以对症选择一些传统的中成药,如京制牛黄解毒片。功效:清热解毒、散风止痛。用于肺胃蕴热引起的头目眩晕、口鼻生疮、风火牙痛、暴发火眼、咽喉疼痛、耳鸣肿痛、大便秘结、皮肤刺痒等症。

这里给大家推荐一些既能养阳又不上火的方法,不妨一试。

1.补阳不可温燥

春季肝气最旺,而肝气旺会影响脾,容易出现脾胃虚弱的病症,饮食应清淡可口,少吃油腻、生冷和过度刺激性食物。口味以少酸增甘为主,因为酸味主收,入肝。如果多吃些酸味食品,会抑制肝气的升发,但肝火过旺者可适当吃些酸味的食物,防止肝气过度发散。甘味入脾,适当增加甜的食物,可以健脾益气,甘润不滋腻的食物有百合、雪梨、山药、莲子、甘蔗等。

2.增加户外活动

适当的体育锻炼能使阴阳平衡,避免上火。清晨早起到室外散步或慢跑,呼吸新鲜空气,舒展人体阳气。户外运动时不要剧烈的运动,避免大汗淋漓。

3.调畅情志

在春季要自我调畅情志,保持乐观、开朗、豁达的情绪,尽力做到“不急、不气、不怒”。遇到事情要恬静虚无,泰然处之,这样才能使肝木坚实,肝气调达。

■ 据《生命时报》

新说

好胆固醇并非越多越好

高密度脂蛋白胆固醇俗称好胆固醇,是因为它可以将胆固醇从周围组织(包括动脉粥样斑块),转运到肝脏再循环或以胆酸形式排泄,一方面清除了动脉管壁的胆固醇,抑制了新生斑块生长,另一方面在降低胆固醇的同时,增加了斑块的稳定性,使心血管事件风险降低。

以往人们一直认为,好胆固醇越高越好。其实,好胆固醇过高或过低都可能增加早亡风险,只有处于中间水平才能延长寿命。

好胆固醇水平在50~79毫克/分升时心血管死亡风险最低,处于60毫克/分升时为风险最低点。高于60毫克/分升的人群,在标准区间外,数值越高,心源性猝死、脑出血风险越高。

不过,我们需要理性、科学地看待各种研究结论,即便是高于好胆固醇限值,也无需紧张,坚持良好的运动、饮食习惯,控制体重,才是护心的基础措施。

■ 据《老年日报》

食疗

去春困 川贝陈皮猪腱汤



天气回暖,人们白天也易疲倦发困。广东省人民医院中医科副主任医师林举推推介的川贝陈皮海蜇皮煲猪腱汤有宣肺气、健脾胃、消痰涎的辅助止困食疗功效。也可缓解春困症状。

【材料】川贝母12克,海蜇皮150克,猪腱肉500克,老陈皮10克,生姜3片。

【制作】购买泡制好的海蜇皮,洗净,切成小块;猪腱肉洗净,飞水后切成大块;老陈皮浸泡软后刮去白囊。所有材料一起放进瓦煲内,加入清水2000毫升(约8碗水分量),武火煮沸后改文火慢煲约1.5小时,调入适量食盐温服。这是三四人分量。

【功效】宣肺气,健脾胃,消痰涎。

■ 据《羊城晚报》

养生

锻炼前后喝水的诀窍



运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。北京市疾控中心健康教育所的专家介绍,如果你理解的运动补水,就是运动前后要多喝水,那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝多少、什么时候喝。

那么,如何科学补水呢?诀窍是“少量多次”。

运动前2小时补充500毫升水,前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水;

运动时15至20分钟补充一次,一次补充50至100毫升的水,可分5至6次喝完;

运动后补充800至1000毫升的水,也采用“少量多次”的方法喝完。

■ 据《北京青年报》

老年人要学会优雅地变老

老年人要想优雅地变老,最主要的就是心理健康,有良好的心态。那么,老年人该如何进行积极的心理建设呢?

接纳 一年有春夏秋冬,生老病死都是自然规律。我们只能坦然面对,谁也无法阻挡时间的年轮,但却可以选择优雅地老去。接纳即接受不能改变的部分,把注意力转向可以改变的方面,并制定行动计划。

社交 建立良好的社会支持系统,结交几个朋友,与家人常联系、多沟通,有规律地参加兴趣团体。老年人一定要从家里走出去,每周至少参加一次社交活动。

感恩 每天留意或记下发生的三件好事情,并思考这些好事情发生的原因,即使很小的帮助,也要说出你的感激。感恩可以帮助我们加深对美好生活的体会,对抗消极情绪。

乐观 当负面事件发生时,尝试以乐观的态度去应对。

大脑锻炼 积极参加智力活动,可以减缓大脑老化甚至痴呆的风险。下棋打牌、解字谜、阅读、写作、练习乐器,甚至玩游戏、打麻将等,都有助于改善我们的大脑功能。

运动 适当强度和一定时间的运动可以促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等让人感到快乐的神经递质。长期运动还可以改善睡眠、延缓衰老等。

■ 据《健康报》

长寿