

A13版 身体:对付腰椎间盘突出和脂肪肝,看看原卫生部副部长咋做的 A14版 日子:为安全,检查一下你家电动车

每期一招

新买的烤箱  
烤盘要预先处理一下

新购买的烤盘在使用时,先将烤盘清洗干净,在烤箱内烘干,然后在烤盘上涂上固体的油脂(酥油或猪油),放在烤箱内,空烤8分钟,温度180℃,烘烤结束后待温度降低后,擦去油脂即可使用。经过这样的处理,烤盘可以增加不沾的性能及使用寿命。

生活风向标

菜价指数

蔬菜	单价
西红柿	3.43
胡萝卜	1.48
油菜	1.82
芹菜	1.77
大白菜	1.01
黄瓜	2.66
萝卜	1.19
茄子	3.37

粮油副食指数

品名	单价
小米	5.05
玉米	0.80
挂面	2.32
绿豆	5.95
鸡蛋	3.54
豆腐	2.07
羊肉	24.50

应季水果指数

品名	单价
苹果	3.08
香蕉	1.76
橘子	2.28
梨	2.18
橙子	4.80
红枣	13.22
西瓜	3.28

△以上指数均据济南市物价局官网12月29日数据

当季养生贴士

风湿发作,用五花药浴

天气寒冷,风湿患者往往容易出现关节肿胀、僵硬、疼痛,或屈伸不利等功能障碍。

五花药浴是蒙医用来祛风湿的好办法,用小白蒿3份,水柏枝、麻黄各2份,刺柏、杜鹃叶各1份,按比例配好后,取适量煎煮,将煮好的药汁放进干净的盆中温浴即可。

药水的温度保持在38-40℃,利用水温和药物刺激皮肤,可以改善血液循环,排出皮肤、肌肉、关节腔内的积毒。诸药功效各异,如果合用,则可起到恢复筋络功能、祛风湿的作用。

此法建议每天两次,每次20分钟到1小时,药浴及浴后护理期间要特别注意防受风、受潮、受凉,尤其是出汗后更需要注意。

综合

编辑/组版/李杰

# 晚上吃粗粮你可能会失眠

红薯、玉米、豌豆等食物在消化过程中会产生较多的气体,妨碍睡眠

看生活家  
look life

国际知名TNS市场研究公司对北京、上海、南京、天津、杭州、广州六城市2657名15-69岁市民进行的随机调查显示,广州成年人失眠率最高,达68%。专家认为,饮食结构不合理、心理压力、睡眠习惯不好等,是失眠几率高的主要原因。



身边提示

一斤地瓜叶能顶十斤参?别逗了!

有人说,“1斤地瓜叶能顶10斤人参”,最近,地瓜叶摇身一变竟成了蔬菜皇后。作为一种绿叶蔬菜,地瓜叶有什么营养价值?它真的能跟人参相比吗?

尽管地瓜叶中含有不少活性成分,但功效的发挥也是需要达到一定量的。也就是说,如果不是经常吃,就不要指望它能有什么食疗效果。所以,把它当成一种普通蔬菜来吃就好了,在日常饮食中更重要的是保持食物多样,保证营养均衡。

地瓜叶,的确在营养价值方面比大部分绿叶蔬菜稍高些,但从营养,还是功效上来说,跟人参都是没有可比性的。地瓜叶中的蛋白质虽然比较丰富,但毕竟不属于优质蛋白质,所以炒地瓜叶时可以和豆腐、虾仁、牛肉等一起搭配。

据《北京晚报》

卵巢保养可以杜绝早衰?纯瞎说!

首都医科大学附属北京世纪坛医院妇产科主任、教授、博士生导师白文佩说,如果能摸到卵巢,那就说明卵巢太大了,需要做手术;如果摸不到揉不着,那许多美容院宣传的“卵巢保养”的治疗手段对卵巢能产生多大的帮助呢?

卵巢的“上级”是脑垂体,它每个月指挥卵巢干活儿,分泌激素,排卵,维持育龄女性的正常特征,而如果女性不太像正常人去生活(熬夜、加班、抽烟),身体就会顾不上指挥大脑干活儿,激素分泌就不正常了。

女性朋友与其做“卵巢保养”,不如对自己好一些,别暴饮暴食、急剧减肥,大悲大喜,否则会导致激素紊乱。据《网易健康》

吃粗粮已成为一种时尚。因为不少“富贵病”都是由于吃得过于精细造成的,结果造成部分市民对过精食品产生恐惧,过度追求吃粗粮。营养学专家指出盲目吃粗粮并不一定有利健康。

比如说,许多人晚餐就吃了一些容易影响睡眠质量的食物,比如红薯、豌豆、玉米等。很多人都知道多吃哪些食物有助于促进睡眠,但很少有人知道,有些食物不利于睡眠。

现在正是吃烤红薯的季节,香甜的口味让人大快朵颐,而如果晚餐吃多了这些食物,很可能会引起失眠。因为红薯、玉米、豌豆等食物在消化过程中会产生较多的气体,等到睡觉前,消化未尽的气体会产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

除了有饱腹作用的食物和咖啡、茶叶等引起中枢神经兴奋的食物,还有一些辛辣、咸味食品,比如麻辣小食、香蒜面包也会影响睡眠

质量,辛辣食物不仅容易造成胃中有灼烧感和消化不良,而且在消化过程中会消耗掉体内的促睡眠物质,从而会影响睡眠。

过于油腻的食物也会引起失眠,因为油腻食品在消化过程中会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担,刺激神经中枢,让它一直处于工作状态,导致睡眠时间推迟。

温馨提示:晚餐尽量以清淡口味为主,晚上8点前吃完晚餐比较合适。

据《大河报》

## 一便秘就吃香蕉喝蜂蜜?错了

生香蕉不仅不能通便,还有“收敛”的可能,反而加重便秘

引起便秘的原因很多,对于中老年人来说常见的原因有:年老体弱,肥胖或运动过少所造成的肌力下降;饮食过少,食物过于精细,膳食中纤维少所造成的刺激不足;此外,饮食中缺水 and 油脂也是常见的原因。

“便秘吃香蕉和蜂蜜,马上就通。”很多人这么认为。其实,还是要搞清楚病因,才能确定是否要食用香蕉和蜂蜜来缓解便秘。如果是某些病

引发的便秘,就要先积极治病,再考虑饮食干预。

部分因糖尿病引发便秘的患者,多吃香蕉可能引发血糖波动,这对身体的影响更大。因此不提倡对此类便秘患者采用“香蕉疗法”。

再次,香蕉也要“一分为二”来看才行。成熟的香蕉,或许有润肠通便的作用。但生香蕉不仅不能通便,还有“收敛”的可能。

最后,许多老年人喜欢

用“蜂蜜疗法”。一次性大量摄入蜂蜜,可能引发腹胀,降低食欲。这对老年朋友而言是不合适的。

营养师建议晨起喝一杯清水,此时的身体会完全吸收水分,刺激“胃-结肠反射”,对缓解便秘有效。适当增加油脂食物,如花生油、芝麻油、豆油等,植物油能直接润肠,且分解产物脂肪酸有刺激肠蠕动的作用。对肥胖、糖尿病、高脂血症者不宜。

据《澎湃新闻》

## 喝粥时根据体质“配色”,最补身

红色粥抗寒暖身,白色粥润肺止咳……

在寒冷的冬日,喝粥时如果能根据体质“配色”,不仅暖身,进补效果也更好。

●红色粥抗寒暖身

红豆、红枣、枸杞搭配,就是不错的暖身粥,三味食材都有补益气血的作用。

熬制此粥需要注意,红豆和红枣最好先用冷水泡一晚,第二天与粳米和枸杞一起煮,口感更好。这款粥偏温补,上火的人少喝。

●白色粥润肺止咳

气候干燥,容易导致燥邪伤肺,可以喝些具有润肺止咳的“白色粥”,最具代表

性的是银耳百合莲子粥。

做法是:先将银耳、百合、莲子用冷水泡好备用,大米与莲子加水煮熟后,将百合、银耳撕成小块一起加入煮沸,小火3分钟左右即可。银耳、百合有助于润肺、润燥、止咳,特别适合用来改善肺燥咳嗽、虚烦不安等症状。不过,此粥清热润燥,所以肺寒的人不适合多吃。

●黄色粥养胃健脾

冬季很多人出现胃痛、四肢发冷等脾胃虚寒的症状,不妨来碗“黄色粥”——小米南瓜粥。

具体做法:先将小米熬

制软烂,再加入去皮、切丁的南瓜。这款粥能保护胃黏膜,加强胃肠蠕动,帮助食物消化,特别适合老人和孩子食用。

●黑色粥补肾益气

中医认为,黑色对应的是肾脏,不妨喝点“黑色粥”。为大家推荐黑米黑豆粥。

具体做法:取黑米两小把、黑豆一小把、大米三把,将食材洗净放入锅中,用温水浸泡一小时,再用高压锅熬煮。不过,患有慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病等病症的人要少吃黑豆,以免加重肾脏负担。

据《生命时报》

## 晚上没睡好,补救方法是午间小睡

半小时以内就够了,时间千万不能太长,否则会打破睡眠结构

近日你也许听过这些案例在朋友圈疯转:25岁姑娘被发现患有卵巢癌……罪魁祸首就是不规律的生活作息,其中就有熬夜。

杭州市第七人民医院睡眠科的主治医师刘文娟说

为,“熬夜和卵巢癌或者是其他疾病,虽说没有必然关系,但是这个关系肯定存在。”

最好的睡眠时间是晚上10点到早上6点半。如果晚上没睡好,补救的方法是午间小睡,半小时以内就够了,

“时间千万不能太长,否则晚上容易睡不着,就会打破睡眠结构。”杭州市中医院中医妇科专家何嘉琳说,多种性激素都是在熟睡状态下才能产生,而且时间一般在晚上10点到凌晨6点

据《钱江晚报》

最后 1 天 (免费): 种口好牙过幸福新年 (详见今日特刊T58版)

“免费、特惠 (50%) 种植牙” 仅剩1天, 0531-88810555 (仅限30名)