

特别关注



苹果

苹果是我们一年四季都可以吃到的水果，算是最家常，而且老少皆宜，适合各种人群的水果，可以被称之为“清肠之王”。

苹果的营养价值在于含有丰富的果胶、酚酸、黄酮类物质，如绿原酸、槲皮素、儿茶酚等。而且苹果热量较低，每100克苹果仅有52千卡热量。有研究发现，经常吃苹果的女性，在总热量摄入相同的情况下，体重会更轻一些。

山楂

要说助消化，山楂绝对可以胜任这个角色。山楂素为健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药，

可促进脂肪分解，帮助消化，故而善消肉食，并被认为是养颜瘦身的上佳之品。

可以切成薄片用开水冲泡饮用，稀释后就没那么酸了。当然，还可以煮熟后食用，少放点糖，山楂肉软软的，汤汁酸甜开胃。另外，熬山楂粥或者炖肉时放几片干山楂，都是非常明智的做法。

柚子

柚子皮理气消食作用也很不错。据《本草纲目》记载，柚子皮有“消食快膈、散愤懑之气、化痰”等功效。秋冬正是柚子上市之时，吃完柚子肉，把剩下的柚子皮用来做菜，可为肠胃减减压。

过节大鱼大肉吃多了？
这些食物有助于“刮油”

春节期间难免大鱼大肉吃多了，肠胃受不了，收好这份“刮油食物”清单，很多人都需要。

甘蔗

甘蔗是“补冬”的好食物。它甘可滋补养血，寒可清热生津，尤其是吃了煎炒烹炸烧烤类的食物之后，喝点甘蔗汁正好能去去火。

推荐甘蔗马蹄甜汤，取甘蔗两小节，马蹄5个，桂圆5个，新疆大枣5个，水1000毫升。甘蔗去皮切成小块，马蹄去皮一切为二，桂圆去壳，红枣洗净一切为二。放入砂锅或搪瓷锅或不锈钢锅内，加水，大火烧开，转小火30分钟，有降血压、通便、清热解毒的功效。

白萝卜

冬季，人们常常进食滋补、温热、油腻的食物，再加上用暖气，穿厚厚的衣物，容易导致体

内的热气散发不出去，让体内内容易产生“内火”，表现为心烦失眠、口腔溃疡、腹胀便秘等。这个时候，适当进食具有行气消滞、清热益胃的白萝卜，则能达到补而不腻的效果。特别是消化不良、腹胀胃酸时，可吃生萝卜。除新鲜萝卜外，萝卜子、萝卜叶、老萝卜根煎水服用，也适宜食滞腹胀之人。

春笋

春笋低脂、低糖、高纤维，有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收，增加对油腻的排出；其粗纤维有调节胃肠功能，促进肠道蠕动的的作用。春笋的吃法很多，如清炒笋丝、红烧笋片、竹笋炖猪蹄，还可以做成竹笋糯米粥、竹筒米饭等。

春蕨

春蕨味甘性寒，有清热解毒、润肠下气、清肠通便的作用，因此常被称为“刮油能手”。

蕨菜口感鲜嫩，味醇滑爽，可清炒、凉拌，还可腌成酸蕨，晒成蕨干，高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃，有减肥降脂作用。

竹荪

竹荪中含有生物碱、倍半萜和多糖等多种功能成分，药理学研究表明，竹荪提取物具有减少腹壁脂肪的积存，即俗称“刮油”的作用，而且还有降血脂、抗氧化、增强免疫力以及保护肝脏、抗辐射等作用。

据《健康时报》

美容养颜

冬天这7个因素加速衰老 要留意

大家都知道冬天会变冷，可你知道冬天会变老吗？寒冷、干燥的环境以及冬天不良的生活习惯会加速衰老的步伐。

■天干风大

冬天是个很伤皮肤的季节，天气干燥，风力很强，这样的环境会破坏皮肤的平衡，导致皮肤发红和敏感，导致皮肤过早衰老。

■不涂防晒

抹防晒霜对抵抗皮肤衰老很重要。在冬季，虽然中波紫外线的强度下降，但长波紫外线的强度没有下降，这是导致皮肤癌和皮肤过早衰老的DNA损伤的主要原因。建议使用防晒系数至少为30的广谱防晒霜。

■洗澡水太热

在冬天，洗个热水澡感觉很棒。然而，这样做只会使皮肤更干。热水从皮肤上剥去天然油脂，



使它干燥，容易开裂，尤其是在冬天。在冬季用温水洗澡就行了，洗完后立刻在全身涂抹保湿霜。

■暖气温度太高

暖气伴随的问题是湿度偏低，会造成人们皮肤干燥，头发卷曲，外表看起来不那么年轻。一个简单的解决办法就是使用加湿器。

■饮食营养不均衡

气温低时想要吃更多的高

热量食物，比如火锅、烤肉、巧克力等，但想要保持健康的皮肤需要食用新鲜果蔬。一旦营养素不均衡，就如同一个水桶缺了一块，造成人体的营养不均衡，并对消化系统等造成影响，慢慢也会影响其他各个器官。

■久坐不运动

即使再冷，也要坚持运动。忽视健身会破坏情绪，升高体重，并增加炎症，这是导致心脏问题和许多其他与年龄老化有关的疾病的根源。

■压力过大

年末通常工作比较多、压力很大，睡眠都无法保障。压力激素皮质醇分泌量的增加会对皮肤产生有害的影响，导致皮肤色调和质地变差。人们在冬季要多休息和放松，让皮肤得到恢复的机会。

据《健康时报》

有此一说

紫外线美甲灯或有损人体细胞

近日发表在《自然·通讯》上的一项研究显示，用于固化凝胶美甲的紫外线指甲油干燥设备可能比以前认为的更能引起健康问题。美国加州大学圣迭戈分校研究人员研究发现这些设备的使用会导致细胞死亡和人类细胞发生致癌突变。

美甲沙龙中的这种设备通常使用特定的紫外线光谱（340—395纳米）来固化凝胶美甲中使用的化学物质。研究已证实，日光浴床使用的紫外线光谱（280—400纳米）是致癌的，但用于指甲烘干机的光谱此前未得到深入研究。

研究人员使用3种不同细胞系——成人表皮角质形成细胞、人包皮成纤维细胞和小鼠胚胎成纤维细胞，结果发现，仅使用一次这种紫外线发射设备20分钟，就会导致20%到30%的暴露细胞死亡，连续3次20分



钟使用会导致65%到70%的暴露细胞死亡。暴露在紫外线下还会导致剩余细胞的线粒体和DNA损伤，并导致突变，其模式可在人类皮肤癌中观察到。

总之，两种情况下都观察到细胞死亡、损伤和DNA突变，细胞中的活性氧分子（已知会导致DNA损伤和突变）升高及细胞中线粒体功能障碍。受照射细胞中的体细胞突变水平更高，这种突变模式普遍存在于黑色素瘤患者中。因此，长期使用指甲油烘干机或对人体细胞有害。

据《科技日报》

医生提醒

“甜甜”的镇咳药 你可能没吃对

出现咳嗽咳痰，很多治疗咳嗽的中成药，比如急支糖浆、强力枇杷露、川贝枇杷膏等，因为有较好的味觉体验，所以经常被大家使用。不过，止咳药可不是“甜水儿”，不能想怎么喝就怎么喝。

服药时不可直接接触药品

瓶口 服用这一类药品时，应将药品倒入勺子中，然后直接口服。切忌把药品瓶口直接与嘴接触，这样做容易因瓶口沾上病菌

而使糖浆污染变质，无法继续使用。

不能用水稀释药品 这一类药品直接口服即可，不需要用水稀释，否则会降低药物的黏稠度和浓度，使药效大打折扣。

服用药物后不能马上喝水 糖浆、浸膏类的药物主要是靠黏稠药液将咽喉黏膜覆盖，形成保护膜，减少外界刺激进而发挥药效。如果服药后立即喝水会稀释药液，保护膜无法形成，影响药效的发挥。

忌过量服用 这一类药物含有很多中药成分，如果过量服用，会引起腹痛、腹泻、头晕、烦躁和血压上升等不良反应。所以

一定要依据说明书按照规定的剂量服用。

忌长期服用 按照说明书要求，如果连续服用3日症状还未缓解，应去医院就诊。

保存的温度要适宜 开启后的糖浆一般不宜久贮，应及时将瓶盖拧紧，放置在阴凉（不超过20℃）、避光、干燥的环境中保存。

特别提醒：一般情况下，糖浆开启后的保存期限冬天不超过3个月，夏天不超过1个月。对着光线观察，如溶液出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶，表明已变质，不能再服用。

据《中国青年报》

健康生活

节间聚餐多 警惕幽门螺杆菌

节日期间，亲朋好友聚餐、畅饮，不亦乐乎。这给了幽门螺杆菌可乘之机。

幽门螺杆菌主要通过口—口传播、胃—口传播等途径在人与人之间传播，家庭内传播是其感染的主要方式之一，倡导家庭进行分餐或应用公筷、公勺进餐。感染后，有些人可能没有任何症状，有些人可能会出现上腹不适、反酸、烧心、暖气、口臭、胃痛等慢性胃炎的症状，大约10%的患者发展成消化性溃疡等严重胃肠道疾病。

除了养成使用公筷、分餐、餐前便后洗手等健康生活习



惯，在确认有幽门螺杆菌感染后，早期筛查、杀菌治胃、对症下药、精确治疗是关键。幽门螺杆菌检测阳性的人如果伴有明显的胃部不适症状，或者有胃病、胃癌家族史，则需要在医生的指导下接受胃镜检查。

据人民网