

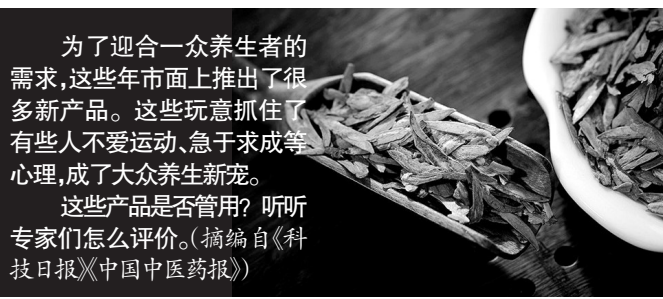
养生新宠噱头多实用性少

遍地富硒产品,大多是噱头

近年来,硒元素在保健领域风生水起,涉及的种类更是五花八门,有富硒酵素片、富硒大米、富硒茶叶等。最不可思议的是,竟还有富硒保温杯、手链、砂锅等。

中国营养学会常务副理事长翟凤英说,市场上宣传的补硒防癌,并没有充分的科学依据。额外补充的硒,虽能进入血液,但可能进入不了细胞发挥作用。如超过推荐剂量长期服用,非但不能防癌,反而可能致癌。

对于各种产品,翟凤英分析说,通常普通大米的硒含量约每公斤35微克,而国家富硒米标准是70~300微克,通过富硒米来补充硒是有效的。但富硒茶中的硒能被泡到茶水中的微乎其微,不到人体需求量的2%。



为了迎合一众养生者的需求,这些年市面上推出了很多新产品。这些玩意抓住了有些人不爱运动、急于求成等心理,成了大众养生新宠。

这些产品是否管用?听听专家们怎么评价。(摘编自《科技日报》《中国中医药报》)

对于普通人,翟凤英建议从食物中获取硒,海鲜和动物内脏是食物界中最丰富的硒来源。

足底保健产品效果不如泡脚

足底按摩的养生功效几乎人尽皆知,近年来出现了很多足底保健产品,如滚轮式足底按摩器、穴位保健袜、玉石按摩鞋等。这些产品管用吗?

黑龙江省名中医于景献用一句话做了点评:“效果不如泡脚。”以足底穴位袜为例,一双

袜子被印上人体不同器官和穴位,可是穴位在每个人身上的位置千差万别,比如“1寸”在不同人身上是不同的,较高的人“1寸”比较矮者的“1寸”长。所以,想简单通过一双穴位袜取穴,很难精准。

再比如排毒足贴,很多人贴上后肉眼可见排出的黑色“毒素”。其实,这是因为其中含有竹醋,遇热、遇水、遇到人体汗液就会变黑。所以,大家不要被这种假象给蒙骗。

按摩器具并非人人皆宜

随着中医穴位养生知识的推广,很多人会买一些简易按摩器具在身上拍拍打打,不少人还用上了电动按摩器,如按摩椅、脚部振动仪、颈部按摩仪等。

在中国康复医学会创伤康复专业委员会委员亓(qi)云龙看来,按摩器的使用对老人来说有利也有弊,用的时间过长会适得其反,有心脏病、高血压、骨质疏松等慢性病和体弱的老人则不宜用电动按摩器。高血压患者尤其不要在颈侧动脉处按摩或用器具叩击,以免血流加速发生血管意外。

老年人在选用按摩器时,应选择以局部肌肉或穴位按摩为主的,并按照仪器说明书使用,时间不宜过长,最好控制在每次20分钟左右,早晚各1次即可。

喝酒驱寒易致感冒

喝酒驱寒只是假象。喝酒后,酒精刺激身体表面的毛细血管,血液循环加快,人会感觉皮肤温暖,甚至会脸发烫。但这种暖身现象只是暂时性的。本质上,喝酒后人体热量的消耗也会相应增加。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷,很容易引发感冒。(解放军总医院第一附属医院主任药师 刘敏阳)

面包是含盐大户

吃起来不太咸的面包,却是含盐大户。只要你会看营养成分表,就会发现超市中所卖面包,基本上钠含量为300毫克/100克以上。吃掉300克面包,就相当于摄入了2克多盐,相当于每日推荐摄入量6克的近40%。

选面包时,建议多看标签上的营养成分表,每100克面包产品钠含量在200毫克最理想。对于面包店里没有标注钠含量的散装面包,尽量选择没有馅料以及没有芝士添加的。(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 朱毅)

吃黄酒煮猪蹄 缓解腿抽筋

中老年人几乎都有过小腿抽筋的经历,发作时疼痛难忍,尤其是半夜抽筋痛醒,影响睡眠。有这类困扰的人,可吃些黄酒煮猪蹄。准备猪蹄一只、黄酒700克、姜片3片、香叶4片、草果2只。将砍碎的猪蹄洗净备用,锅里烧水,倒入猪蹄煮沸,然后倒入1小杯米酒,大火煮5分钟。将焯好的猪蹄倒出备用。将砂锅烧热放油,放入香叶、草果、姜片爆香,随后倒入猪蹄爆香。加入黄酒盖上锅盖,大火煮沸后改小火煮30分钟。(河南省中医院健康体检中心医师 黄凤鸣)

练练胸肌能养肺

肺炎近年来已成为高龄老人致死的重要原因,老年人养肺刻不容缓。平时适当锻炼胸肌,可增加肺活量,提高心肺功能。锻炼时,可采取站姿或坐姿,两臂打开呈180度,大小臂垂直,手掌向前,然后双手缓慢向上延伸到极限,慢慢恢复原状。每天做10~15次,可双臂同时做,也可单臂轮换做。(西安体育学院健康科学系教授 苟波)

经常烂嘴巴 或是肉蛋吃太少

口腔溃疡经常发作,多与缺乏维生素B2有关。维生素B2可促进细胞再生,参与细胞生长和新陈代谢。它广泛存在于各类食品中,动物内脏、蛋黄、奶类中的含量较高,植物类的食品则是豆类、紫菜、芹菜中的含量较高。常口腔溃疡的人,可多吃点肝脏、蛋、奶等食品。(河南省中医院营养师 王娟)



跟院士学养生

“勤劳一点,衰老就慢一点”

我国船舶行业第一位院士杨樵(yào)今年已102岁,他的得意弟子朱英富是第一艘航母“辽宁舰”的总设计师。杨樵90多岁还一周工作5天,每天8点半之前就到办公室回复E-mail,审阅研究生的论文。在他看来,“勤劳一点,衰老就慢一点”。

人缘好有益身体健康 杨樵自认为很幸运,活到这个岁数,身体又比同龄人要好些,

“可能遗传基因有点作用,但更多是心态好”。生活、工作中,杨樵与人为善,经常关心别人。他1980年当选为中国科学院院士,后又被推选为资深院士,此外他还有数不清的社会头衔。杨樵说,这些都是别人推选出来的,“人缘好,占了大便宜”。杨樵说,他从不讲别人的坏话,“否则心态容易失衡,对健康不好”。

在家抢着做家务 杨樵的

生活很简朴,家里的家具都是上了年纪的,许多家庭淘汰多年的家具他家还在用,坏了,他就自己修好。杨樵相信“动脑动手”会让大脑衰退慢一点。他在家还抢着做家务,吃完饭就跟老伴抢着洗碗。有些人退下来后会有失落感,但杨樵没有,除了继续教学外,他一心扑在写书上,书稿都是自己在电脑敲出来的。(摘编自《解放日报》《中国科学报》)

五脏好不好,睡眠全知道

失眠多梦、入睡困难、频繁起夜……这些睡眠问题除了与心理有关,还有可能是脏腑功能失调所致。

难以入睡或是气血亏虚 气血亏虚的人很容易出现入睡困难、易醒或多汗等症状。这类人可吃些

大枣、酸枣仁、



山药等益气补血的食物;平时可用黄芪、党参、白术各10克,冲调代茶饮。

失眠多梦多是肝气不疏 肝主疏泄,具有调节情志的功能。如果肝气不疏,容易导致情绪“失控”,出现心情烦闷、焦虑不安等,进而影响睡眠。建议这类人平时常用橘皮、百合或玫瑰花冲泡代茶饮。

脾胃失调易致睡不安稳 脾胃失调的人,吃下的晚饭不容易消化,很难睡得好。建议这类人晚餐尽量安排在18点以前,少吃豆类、粗粮等易产生胀气的食物。建议晚餐可以喝些麦芽粥、山药粥,能起到帮助消化、调理脾胃的作用。(江苏南京市中医院失眠门诊主任医师 王敬卿)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士
向你们致敬!



快乐老人报全年定价138元
邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185 中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码 报社咨询热线:0731-88906498