

改变饮食习惯有利控制血压

在高血压病人饮食中,发现一些高血压患者的共同特点是:

特别爱吃面条 正常人一天盐的摄入量应该不要超过6克,高血压患者更要控制。一碗面条里的盐一般是5~6克。如果吃两碗,那就是10克以上。对于体力劳动者或者运动员,可以吃一些面条,有汤、有盐、有碳水化合物,液体和盐在运动中通过出汗挥发出去,碳水化合物变成能量消耗出去。但是高血压的患者要少吃面条。

爱吃咸菜 爱吃咸菜和吃面条的道理一样,现在体力劳动少了,一定要少吃盐,最好放弃吃咸菜这个习惯。

很喜欢把菜拌到饭里 把菜拌到饭里叫作盖浇饭,有些人把各种剩菜倒在米饭里拌一拌吃,觉得味道好,不浪费。而菜汁中有大量的盐。

不敢吃鸡蛋或不吃鸡蛋黄 一些高血压病人不敢吃鸡蛋或者不吃蛋黄,这是不对的,鸡蛋中的蛋白质给我们身体提供最好的氨基酸,鸡蛋中的磷脂和胆固醇是我们细胞的结构成分。大量的研究显示,冠心病和吃鸡蛋的数量没有关系。因此,建议高血压患者每天吃一个整鸡蛋。

吃蔬菜和水果过少 多吃蔬菜和水果可以提供钾、镁、维生素、膳食纤维,这对高血压患者十分重要。高血压患者要多吃新鲜蔬菜和水果。

**喜欢喝汤却
不爱喝牛奶** 工作中如果很少出汗,你最好不要喝汤。原因是汤里有许多

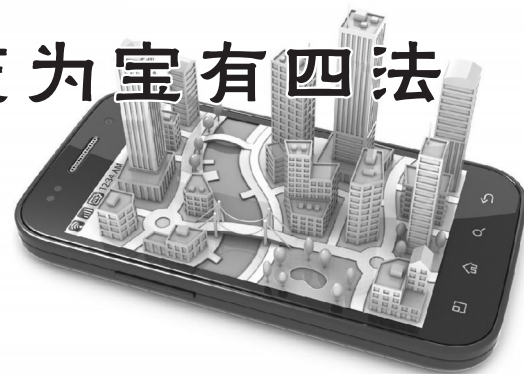
盐和嘌呤。高血压患者最好每天喝些牛奶。有研究显示:每天补充1000毫克钙,连续8周,能使血压稳定或下降。所以高血压患者应该每天喝200~400毫升牛奶,增加钙的摄入量。

改变习惯好像很难,但是只要有决心有毅力,坚持21天,就会成为习惯,你将终身受益。(夏萌)



家庭医生

旧手机变废为宝有四法



如今,智能手机更迭速度快,淘汰下来的旧手机该怎么处理呢?其实,只要稍稍动动脑筋,旧手机就可以变废为宝。

行车记录仪 市场上,行车记录仪价格动辄几千,旧手机改造只需几十元。在旧手机里,下载行车记录仪软件,再使用车载支架固定,点烟器电源连接,就可以使用了。功能强大,可以支持循环录像、通电自动录像,跟专门的行车记录仪没太大区别。

家庭监控器 家庭云监控设备可以用来监控家里的情况,查看孩子、宠物,防止意外情况发生。不过,一套云监控设备价格不菲。如果你刚好拥有闲置的智能手机,完全可以通过它来实现远程监控。只要在手机上下载监

控软件,通过WiFi和另外一台手机的画面相连,旧手机就能摆在家里当监视器啦。

文件扫

描仪 把纸质文字扫描到电脑中进行编辑,可以节省大量的打字录入时间,但如果没有扫描仪呢?只要有能拍照的手机,这个问题迎刃而解。下载Doc Scan这类扫描应用程序到手机,可以将画面转换为文字。

防盗报警器 虽说现在大多数地区治安很好,可是不乏鸡鸣狗盗之辈,在室内/车上安装一

个报警器等于多了一层保障。旧手机稍加改造,就可以实现这个功能。自制手机防盗报警系统由红外探测器、手机号码确认电路及拨号电路组成。先将手机号码存入被改造的手机中,当家中有坏人进入或者车子被开动时,系统就会即时拨打输入的电话号码,提醒你采取防范措施。

(季文)

目赤红肿方

【处方】菊花7.5g, 栀子10g, 龙胆草7g, 黄连5g, 茯苓10g, 甘草10g。

【制用】上方为一日量。常法水煎3次,每次煎取药液200毫升,将3次药液合在一起,分3次温服。

【功能】清热泄火,清肝明目。

【主治】由于着急、上火、生气、感受风热之邪,而引起的目赤眼红,肿胀疼痛,或伴有头晕头痛。

(白城市中医药老科协·骆占国)



每周一方

“生食”买回来后,直接放水里洗洗就好了吗?其实有些“生食”是洗不干净的。

鱼类

买新鲜的鱼,腥味是难免的。用水冲洗虽然把表面的脏血、残余的内脏洗干净了,却洗不掉那股腥味。

正确方法:将鱼泡入冷水中,倒入两汤匙醋,过1小时再去鳞清洗,很容易就洗干净了。或用淘米水擦洗,才能真正把鱼洗干净,又不会太腥。

螃蟹、贝类

螃蟹都比较难洗,因为螃蟹及贝类所带的脏东西不是在表面而是在体内。

正确方法:先用盐水洗刷一下螃蟹的外壳,再将螃蟹放入淡盐水中浸泡,让它吐掉胃内的污物,再反复换水,才能确保干净。

贝类泡在水中的同时要再放一把菜刀或其他铁制器,这样贝类动物就会把泥沙吐出来,一般2~3小时就可以了。

猪肉

菜场上的猪肉放置在积满尘垢的砧板上,买回家后可要好好洗干净才能食用。

正确方法:淘米的时候留下淘米水,然后将猪肉放在淘米水中浸泡5分钟左右再洗,这样脏物才容易洗掉。

蘑菇

是不是觉得蘑菇不难洗,只要把表面的泥沙洗掉就行了?所以随便在水里淘了几下就捞出来?其实这样会让蘑菇越洗越脏!

正确方法:很多菇类背面遍布着“腮页”,比如香菇,应该将香菇泡在温水里1小时左右,然后用手顺着一个方向旋搅10分钟左右,让香菇的“腮页”慢慢张开,让里面的沙粒落下。

特别是干香菇,不要浸泡完之后直接在水里拿出来捏掉水分,应该用足够多的水泡着,轻轻地再将香菇捞出来用清水冲洗干净。(谭阳)



这些『生食』买回来不要直接洗

关于网上“晒娃”的九条建议

许多人习惯在社交网络上发布孩子的照片,与朋友和家人分享,但这也面临过度暴露的危险,存在安全隐患,应注意以下几点:

1.尊重孩子的隐私。父母或者家人必须尊重孩子的隐私,他们可能现在也可能在将来不希望外人看到自己的照片。

2.永远不要裸体。切记不要公开孩子的裸体照,无论是在海滩、泳池还是在家中浴缸里拍摄的照片。

3.不要每天都发布照片。在社交网站上公开孩子的照片前,当父母的重要打心自问:别人真的对这些照片感兴趣吗?

4.使用邮件。在亲友之间分享孩子照片的最好方式是使用电子邮件,通过邮件,我们可以把照片发给最想看的人。

5.限制传播范围。无论是在社交网站,还是通过即时消息软件发布孩子的照片,都要先筛选一下可以看到照片的群体。

6.不要提供太多线索。在发布孩子照片之前,一定要仔细检查一下这张



照片是否透露了孩子过多的生活信息。照片当中尽量不要出现街道名称、孩子的校名、课外特长班的标志或者私家车的车牌号,因为图谋不轨者很容易就能从这些信息当中分析出孩子每天在哪个特定时间段会出现在哪些地方。

7.不要附加详细标签。尤其不能在照片标签里标注孩子的姓名,因为居心不良的人很可能通过网络搜索引

擎,找到孩子的真实身份信息。

8.发布朋友孩子照片时征得朋友许可。不管别人家的孩子多么漂亮可爱,你是多么愿意赞美他们,发布照片前你都要征得他们家人的允许。

9.征求其他监护人的意见。发布孩子照片的前提必须是夫妻两个人都愿意,因为两个人考虑事情会更加全面,而且这也有利于家庭和睦。(石仪)