

要健康 多吃豆



黑豆 蛋白质的含量是牛肉、鸡肉、猪肉的两倍多，牛奶的12倍。黑豆等大豆类含有植物雌激素异黄酮，能预防乳腺癌，缓解更年期症状。

黄豆 含有丰富的蛋白质，有助于降低血浆胆固醇水平，促进骨质健康，促进肾功能。黄豆中还有较多的维生素、钙，植物性雌激素含量也较高。从中医角度看，黄豆能宽中益气、利大肠、清热解毒、利水消肿，可以预防动脉硬化，防止缺铁性疾病，补充钙质，增强记忆力，降低糖尿病和癌症发病率。

赤豆 又名小豆、红豆等，富含

钾、镁、磷、锌、硒等活性成分，是典型的高钾食物。红豆可以理气通经、活血润肤，对心胃气痛、疝气疼痛、无名肿毒等有助治疗作用。

白豆 又名眉豆、饭豇豆、米豆、饭豆、甘豆等。白豆能健脾除湿，适用于脾虚有湿、体倦乏力、少食便溏或水肿、脾胃不和、呕吐腹泻等病症。

绿豆 蛋白质含量比鸡肉高，钙是鸡肉的7倍，铁是鸡肉的4.5倍，维生素B1是鸡肉的17倍，维生素B2和磷的含量也比鸡肉多。绿豆还能清暑热、除烦热、润燥热、解毒热。

蚕豆 富含膳食纤维、钙、钾、胡

萝卜素等多种有益健康的营养素。它还含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂和丰富的胆碱，有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等功效，特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

芸豆 每100克带皮芸豆含钙达349毫克，是黄豆的近两倍。芸豆也富含膳食纤维，其钾含量比红豆还高。

豌豆 每100克豌豆中维生素B1含量为0.49毫克，是毛豆的3倍之多。天热出汗体会丢失一部分B族维生素，因此豌豆很适合夏天食用。豌豆含有丰富的维生素A原，具有润泽皮肤的作用。

毛豆 富含植物蛋白，钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，是蔬菜里的纤维冠军，有助于控制血糖和血脂。

扁豆 能健脾和中、消暑清热、解毒消肿，适用于脾弱、体倦乏力、水肿、白带异常等病症。扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及食物纤维。

(杨璞)



健康人生

治青年脱发方

【处方】菊花10g，赤芍7.5g，川芎7.5g，丹参12.5g，荷叶15g，牡丹皮10g，桃仁(炒)7.5g，怀牛膝10g，大葱白1段，生姜3片。

【制用】每日1剂。水煎3次，每次煎取药液100毫升，将3次药液合在一处，分3次(早饭后，午、晚饭后)温服。

【功能】清头明目，化淤通络。

【主治】年轻人因紧张、劳累、休息不好、生活不规律等原因造成的脱发。或伴有头皮屑过多、头皮瘙痒等症。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

“应该”、“必须”、“一定”“你必须去”、“一定得答应我”、“你应该这样做”这样的措辞生硬。居高临下，给人压迫感，让对方产生抵触心理。最好换成“可以这样吗”、“我建议”、“我觉得”等商量口吻，再解释一下理由，比如“我实在太困了”等。

“不得不”像“我不得不洗碗”之类的表达会给自己没有生活主动权的消极心理暗示。不妨提醒自己：“我爱我的家人，我愿意为他们洗碗。”事情虽没变，心情却改变了。

“不能”、“不可能”、“绝不”这些绝对否定词就像在别人面前摔上门，让

与人沟通时少说这些词

人尴尬，伤人感情，把机会挡在门外。事无绝对，山穷水尽疑无路，还能柳暗花明又一村呢。不妨用委婉的“可能不行”、“可能有困难”等来表达。

“闭嘴”、“讨厌”、“你别管”生硬的拒绝带来负面情绪，哪怕开玩笑也别随意讲，言者无心，听者有意，别人一旦当真，就可能造成情感伤害。也别用指责的话，实在不想被打扰，可以单纯表达自己的感受和需要，如：“我现在头很痛，能让我静一会吗？”别人就很容易接受了。(张雨)

临床上常会看到有些人血液变白，这可能是高脂血症引起的。目前，造成高脂血症的因素主要有三个。

吃得过油 有些人喜欢吃肥肉等过于油腻的食物，这其中含大量胆固醇与甘油三酯，长此以往会让血脂升高。还有人希望通过吃素来控制血脂，但饮食中的饱和脂肪酸、总热量等同样会影响胆固醇水平，如果摄入总热量过高，依然会致血脂上升。一般情况，能量摄入和消耗维持在大体平衡状态，最有利健康。因此，需调整合理饮食结构，多吃新鲜蔬果，减少油脂摄入，适量吃瘦肉、蛋、奶等优质蛋白。

运动过少 长期缺乏运动会使心肺功能等减弱，血脂同样会受影响。运动改善血脂的作用十分明显，尤其是快走、游泳等有氧运动。

压力过大 长期压力过大可能会造成睡眠质量差，代谢系统紊乱，并升高血压及血脂。此时，要进行生活方式调整，如少熬夜、多和家人朋友

血液变白有三大元凶

沟通，遇到不快要通过正确方式发泄出来。

血脂微偏高者，若经半年左右饮食、运动调整无效，则需在医生指导下

使用他汀等药物调节，定期检查。由于血脂高者平时很少会有明显不适，建议大家坚持每年体检，发现问题及早纠正，以免延误病情。(刘伟)



怎样辨别洗发水是否含硅油

看成分表以及英文成分表，含有“聚二甲基硅氧烷”或“cone”这种物质，就是含有常说的洗发水顺滑剂——硅油。此外硅油是不溶于水的，可以把洗发水挤到清水里看是否溶于水来分辨是否含有硅油。(王雨)

冲锋衣该如何清洗

一般情况下，冲锋衣既不能甩干也不能干洗，最好在水温40℃的水中手洗。手洗用软毛刷轻轻刷洗，不可用硬毛刷大力刷洗以免刺透防水透气膜，不得用力揉搓服装以免使防水透气膜与保护层脱离。清洗后将冲锋衣内侧翻在外面，挂在通风处自然晾干，但注意不能暴晒。(吴江)

刀架发霉了怎么办

先在刀架的霉点处薄薄地撒上一层盐，然后用百洁布蘸一点水来回刷洗，霉点就被除掉了。用清水把表面的盐冲洗干净，然后开始第二步——热水盐浴。在刚烧开的热水里加入5勺盐，然后直接用这盐水来给刀架洗个热水澡。(李格)

安全带勿系在肚子上

一项研究发现，安全带系在肚子上，如果腹部脂肪肥厚，安全带就无法有效地将身体固定在座位上，车祸发生时，安全带就会陷入肥肉里，人会继续向前移动一小段距离，更容易受到撞击。正确地系安全带，肩带部分要从肩膀绕过，距离肩头两指宽。而腰带部分则要从肚子下方绕过，放在胯骨的最低位置，及两侧胯骨的凸起部分和耻骨的结合处。(汪寒)

车载点烟器使用要注意

使用车载点烟器点烟，应每隔一段时间，检查一下点烟器插孔卡簧是否有松开的情况，让卡簧恢复原位，保证点烟器正常工作。如果不抽烟，也不使用插孔充电，最好把点烟器留在上面。如果把点烟器作为车载电源使用，一定要避免使用大功率电器。汽车熄火后，及时把充电器等设备从插孔上拔下来，把点烟器插回去。(曲朋)

食盐修复木质家具烫痕

木质的餐桌表面很容易留下烫痕，只要用色拉油和盐调成稀糊抹在烫坏的区域，等到快干的时候用软布轻轻将糊擦掉，桌面的烫伤就可以修复了。(陆可)



生活锦囊