

冬季吃“三黑”祛病又强身



中医认为，冬季养生的原则是“养肾防寒”，肾是人体生命的原动力，肾气旺，抗病能力就强。专家介绍，中医有“黑入肾”的说法，许多黑色食物不仅含有丰富的、在冬天容易缺少的营养素，且含有多种活性物质。所以，不只是体弱肾虚者，即使是正常人，冬季常吃黑色食物也能起到强身的作用。常见的黑色食物是：黑豆、黑葡萄干、蓝莓、黑芝麻、黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆豉、黑木耳、黑香菇、紫菜、裙带菜、海带、黑桑葚等。

黑芝麻 钙含量是牛奶的5倍

专家介绍，黑芝麻的蛋白质含量约为25%，高过肉类，含有大量的有利于心脑血管的不饱和脂肪酸。它含有多种矿物质与维生素，其量在食物中多属上乘，每百克含钙、铁的量分别为564毫克、50毫克，胡萝卜素与维生素E的含量分别为0.1毫克和35毫克。其钙含量是牛奶的5倍，铁是猪肝的6倍。

常吃黑芝麻，有护肝、减肥、乌发、

抗衰老、润肤美容、防治便秘的功效。对肾虚体弱，有头晕眼花、腰酸膝软表现的人，黑芝麻特别有滋补作用。

裙带菜 矿物质种类最丰富

专家介绍，裙带菜中碘、钙、铁、钾、锌、镁等多种矿物质的含量均较大。成人每天只要食用10克干燥裙带菜，即可满足其生理需要的几乎所有种类矿物质的1/8量到全量，这是任何人类的天然食物达不到的。它的胡萝卜素、维生素E等维生素的含量也很丰富，其量不比“蔬菜之王”菠菜逊色。裙带菜含有昆布氨酸、褐藻酸、岩藻多糖等生物活性成分，有利于防治高血压病、肥胖、高血脂症等疾病的恢复。

用裙带菜做汤，鲜美异常，方法简便快捷。锅中水开后，放入干燥裙带菜，加入葱花和适量精盐、芝麻油，1至2分钟后汤沸，即可盛出食用。

黑木耳 偏素食饮食人群钙铁的好来源

专家表示，黑木耳的矿物质钙与铁的含量较高，每百克干品分别含357

毫克与185毫克，对于吃素或缺少肉食、奶类供应的人，黑木耳便是较好的钙与铁的供应源。黑木耳含有的丰富胶质，除有促进肠蠕动的作用外，还有很强的吸附能力，能把随食物进入消化道中的铅等有害物质吸附起来排出体外。黑木耳还能减少肠道对油脂的吸收，故有人称其为“人体清道夫”。黑木耳含有甾醇、磷脂、多糖等活性成分，具有降低血脂、降低血液黏稠度和抗血小板凝集的作用，能软化血管和防治动脉硬化。有调查表明，患有高血压、高血脂的人，每天吃3克干品黑木耳，能减少脑中风、心肌梗塞的发生危险。

冬季是我国北方居民心脑血管病的高发季节，在冬季可将黑木耳作为蔬菜多吃些。黑木耳的吃法很多，它能与多种食物搭配，可炒、可做汤、可煮熟后凉拌。

(吴宇)

养生须知

家电久不擦电磁辐射大

灰尘不擦，不仅影响居室清洁，还会增加电器的电磁辐射，伤害人体健康。

日前，日本《产经新闻》刊文指出，灰尘是电磁辐射的重要载体。家电尤其是带有显示器的家电不常擦拭的话，电磁辐射会滞留屏幕上的灰尘中。灰尘随着空气在室内流动时，电磁辐射也会在房间里弥漫，极易被人体皮肤吸附，甚至随着呼吸道进入体内，久而久之伤害健康。因此，打扫卫生时，一定要记得经常擦拭电器，尤其是显示屏上的灰尘。

(江光)

头发没干千万别睡



现在，不少人习惯在睡前洗澡、洗头，有时候，来不及等头发干透就上床睡觉。这样做会给身体造成几个方面的伤害。

容易伤风感冒 中医认为，人的阳气在夜间最弱。人体经过一天的消耗，抵御风寒的能力也降低。睡前用热水洗头后，头部会有大量水分蒸发出去，带走体内热量。若此时就入睡，

很容易着凉，造成免疫力低下，出现感冒。

头痛头晕 造成头痛最主要的原因是水分长期滞留于头皮表面，会使头皮温度过低，影响大脑血液循环。湿着头发睡到半夜，有些人会感到头皮发麻，还可能出现隐痛。第二天一早更易出现莫名的头痛或头晕，严重者会恶心呕吐。长期湿着头发睡觉，还有可能患上头皮下静脉丛炎，长期头部胀痛，甚至睁不开眼。

损伤发质 头发湿着睡觉，头发之间会产生摩擦，很容易被弯曲成各种形状，等头发干了后，就会被定型，此时用力梳头发，容易造成头发断裂，损

伤发质，甚至容易掉发。

可能诱发面瘫 面瘫学名是面神经麻痹，任何年龄段的人都有可能发病，一般症状是口眼歪斜，患者连最基本的抬眉、闭眼、张嘴等动作都无法完成。晚上睡觉时，面部神经处于最松弛的状态，此时若受到湿头发的刺激，就会令面部温度过低，影响耳后的面神经，可能导致局部痉挛，诱发面瘫。冬季，室内气温较低，湿着头发睡觉面瘫风险更高。

建议大家晚上尽量早一点洗头，等头发干透以后再睡觉。若实在来不及，可用吹风机把头发吹干。需要提醒的是，湿着头发也最好不要出门，同样容易造成类似的问题。

(赵明)



健康提醒



美食菜谱

荔枝肉

原料：瘦猪肉、荸荠、大葱、红糟、白醋、酱油、白砂糖、大蒜、淀粉、荔枝肉、味精、香油、花生油。

做法：1. 将瘦肉洗净，切成厚片，剖上十字花刀后切为3片。

2. 荸荠切小块，每粒切成2—3块。

3. 马蹄块与肉片一起用湿淀粉和剁细的红糟抓匀。

4. 葱去根须，洗净，留葱白。

5. 用酱油、白醋、白糖、味精、上汤、湿淀粉调卤汁待用。

6. 锅置旺火上，下花生油八成热时倒入上浆的肉片和马蹄，用勺扒散，用漏勺捞起，沥干油。

7. 锅留余油，先下蒜末、葱白，煽一下再入卤汁烧沸，倒入荔枝肉和马蹄块翻炒即成。

醉糟鸡

原料：鸡、白萝卜、辣椒、红糟、五香粉、白糖、绍酒、高粱酒、精盐、白醋、味精、鸡汤。

做法：1. 鸡洗净，去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放入锅中，加清水，微火烧10分钟，待露出腿骨时，捞起晾凉。红糟剁细，笼屉蒸透，入鸡汤，纱布过滤，糟汁待用。

2. 鸡身切4块，鸡头劈两片，翅膀切两段，放进小盆里，加味精、精盐、高粱酒调匀，腌渍一小时后，加入味精、精盐、白糖、糟汁、五香粉、绍酒搅匀，密封再腌一小时后取出。将鸡块切成柳条片，拼全鸡形。

3. 白萝卜洗净，成长条，横刀成蓑衣萝卜，盐水浸10分钟，洗净捏干，放入辣椒、白糖、白醋调匀，腌渍20分钟后，捏干汁，放在鸡肉旁边，装盘即成。

七彩焖饭

原料：猪肉150克、胡萝卜1根、玉米粒50克、香菇40克、豌豆50克、白米300克、葱1根、虾米10克、油10克、生抽5克、盐适量。

做法：1. 香菇浸泡4小时，猪瘦肉、胡萝卜、香菇和葱洗净切成小粒。

2. 锅烧热下油，猪肉炒至半熟，放虾米和胡萝卜，放水焗1分钟。

3. 加入玉米、香菇、豌豆炒匀，放生抽和盐再煮3分钟。

4. 白米洗净放进电饭锅，加入刚才炒好的材料，加水，水量约是米的一倍多一点。

5. 用电饭锅煮熟，加入葱花即成。

(高朋)

