

做饭撒一把小麦胚芽 每月两三次新鲜猪肝

夏天吃B族 缓解不舒服

苦夏来临，大量出汗是再平常不过的事情。出汗不仅丢失钾、钠等无机盐，更丢失大量B族维生素。高温带来的基础代谢增加也会增加B族维生素消耗，所以身体的各种不舒服归根结底跟B族维生素丢失密切相关。

维生素B1丢失，胃肠蠕动缓慢、腺体分泌减少，食欲降低；维生素B6丢失影响γ-氨基丁酸的合成，影响情绪镇定，从而易引起焦躁失眠；维生素B2丢失会影响能量代谢过程，引起疲乏无力。缓解夏季各种不适，从补充B族维生素开始。

维生素B1最丰富的食物为小麦胚芽。维生素B1丰富的食物来源是小麦胚芽、葵花籽仁、花生、黑芝麻、瘦猪肉，其次为粗粮。小麦

胚芽是小麦种子的精华，维生素B1的含量居各种食物榜首，高达3.5毫克/100克。小麦胚芽不饱和脂肪酸和维生素E含量丰富，比较怕氧化，所以尽量买独立小包装，放在冰箱中冷藏储存，烹饪时建议等粥和饭做熟后撒入小麦胚芽，搅拌均匀即可。粗粮是指精白米面以外的五谷杂粮，如燕麦、荞麦、藜麦、玉米、小米、高粱等，五谷杂粮最常见的吃法是做粥或蒸饭。

聪明吃猪肝，获取维生素B2。含维生素B2丰富的食物有猪肝、猪肾、牛奶、杏仁（甜杏仁，非巴旦木）、小麦胚芽、粗粮。猪肝不仅维生素B2含量丰富，维生素A、铁、锌、硒含量也丰富。但由于肝脏是解毒器官，所以很多人担心会摄入毒素而拒

绝肝脏，我们可以通过购买新鲜猪肝、流水冲洗、高温蒸煮或急火快炒、少吃等方法减少毒素；从减少毒素又获得营养的角度来说，《中国居民膳食指南》建议每月摄入2~3次，每次25克左右。

白肉中维生素B6含量更丰富。维生素B6主要存在于肉类、肝、蛋黄、全谷类食物、蔬菜和坚果中。但是维生素B6在植物性食物中的形式复杂，利用率低。因此，夏季素食者更易缺乏维生素B6。肉类中白肉（鸡肉、鱼肉）维生素B6含量更丰富。《中国居民膳食指



南》建议每天摄入畜禽肉40~75克，由于畜肉饱和脂肪酸含量较高，会增加心脑血管疾病发病率，因此建议每周可以吃4次禽肉、2次畜肉，每次禽肉的量为40~75克。（建军）

 **健康提醒**

十步健康操降血压

我国高血压患病率高，但知晓率、治疗率和控制率较低，以原发性高血压患者居多，下面为大家介绍一套让血压平稳下降的健康操。

在中医领域，原发性高血压属眩晕病，其常见证候包括：

- 1.肾气亏虚证：腰脊酸痛（外伤性除外）、脘酸膝软和足跟痛、耳鸣或耳聋、心悸或气短、发脱或齿摇、夜尿频、尿后有余沥或失禁。舌淡苔白、脉沉细弱。
- 2.痰瘀互结证：头如裹、胸闷、呕吐痰涎、胸痛（刺痛、痛有定处或拒按）、脉络瘀血、皮下瘀斑、肢体麻木或偏瘫、口淡食少。舌胖苔腻，脉滑或舌质紫暗有瘀点，脉涩。
- 3.肝火亢盛证：眩晕、头痛、急躁易怒、面红、目赤、口干、口苦、便秘。舌红苔黄，脉弦数。
- 4.阴虚阳亢证：腰酸膝软、五心烦热、心悸失眠、耳鸣、健忘。舌红少苔，脉弦细而数。

眩晕病患者在治疗期间除遵从医嘱外，在医师指导下可适当选择降压操进行功能锻炼。基本步骤如下：

- 1.预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，正视前方，两臂自然下垂，双手手掌放在大腿上，膝关节呈90度，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
- 2.按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一拍，共做32拍。
- 3.按摩百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做32拍。
- 4.按揉风池穴：用双手拇指按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，共做32拍。
- 5.按摩头清脑：两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后按摩，从前至后弧线行走一次为一拍，共做32拍。
- 6.擦颈：用左手掌大鱼际按摩右颈部胸锁乳突肌，再换右手按左颈，一次为一拍，共做32拍。
- 7.按揉曲池穴：先用右手再换左手，旋转一周为一拍，共做32拍。
- 8.按揉内关穴：用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，顺时针方向按揉一周为一拍，共做32拍。
- 9.引血下行：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴，旋转一周为一拍，共做32拍。
- 10.扩胸调气：两手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高，向后扩胸，最后放松还原。（铭柏）

散步是最佳锻炼方式 五种散步方式有损健康

美国心脏病协会发布的研究称，散步是减轻体重、保护心脏正常功能和燃烧热量的最佳锻炼方式。但像平时那样悠闲的散步肯定没太大效果，有几个方法可以让散步的锻炼效果得以增强。

除了加快速度、加大步幅以外，专家建议多进行爬坡走，它能更多地锻炼到背部、大腿和臀部肌肉。还可在散步时每只手携带不超过1.4公斤的重物。这样不仅能锻炼平衡能力，还能起到锻炼核心肌肉群的作用。散步过程中，可不断改变速度。比如可先小跑一段，同时，上身还可以做一些柔软体操的动作，更好地起到锻炼全身肌肉的作用。

不过别小看了散步，这个看似简单，每个人都能抬腿就做的动作，能真正做对的人却不多。不正确的姿势不仅难看，还容易引发疲劳，导致腿、背部疼痛，甚至造成身体损伤。

错误1:低头含胸
散步最常见的错误姿势就是低头含胸，或者身体倾斜。含胸时肺部的舒展空间被“挤压”，呼吸也会变得短促，容易影响心肺功能。久而久之，你会发现自己的呼吸非常浅，往往气息还没有进入肺就被匆忙吐出，不利于身体的供氧。向前或向后倾斜使你的身体失去平衡，让你的下背部承担了不必要的压力，从而引发关节疼痛。

散步时要抬起头，让脖子和脊柱的其他部分形成一条直线。确保肩膀放松，把肚子收起来。有一种方法可以检查，做个深呼吸，呼气时注意你的肩膀是怎么垂下的，往前垂说明含胸。

错误2:步伐过大
挥舞手臂，迈着大步，很多人认为这是精神好的表现。然而，迈大步时，往往是大腿带动小腿甩出去，脚“砰”的一下落在地上。用这种姿势走路，脚掌的缓冲力变差，容易加重膝关节损伤。而且脚伸太远，在你和身体前面并不产生任何向前推进的动力。日常走路，用自己最舒服的步幅即可。如果是健步走，步幅可稍微大一些，但以不影响脚自然着地为宜。

错误3:带错东西
散步时手里不要拿太多东西，手持太多重量可能导致肩膀和前臂受伤。但一定不要忘记带水，每30分钟至少喝1杯水，如果觉得用手拿着麻烦，可以放在腰包里，或用一个保温水壶架承载水瓶。

错误4:走得很快却突然停止
如果走得很快，突然停下，会导致疼痛和一系列伤病。最好慢慢开始，花5分钟慢步模式，这会增加血液流向你的腿部肌肉并让血液温



暖起来。热身运动后可以进行加速，增加能量消耗。最后要慢慢冷下来。花最后的5到10分钟缓解，再次用慢步模式，让身体逐渐降温。如果你突然停下来，所有的血液被泵入你的腿部肌肉及心脏，让你感觉头晕和过热。

错误5:重复同一路线
许多人不费心思去规划他们的路线，每天都在同一条路线上走，这样会无聊，不容易坚持下去，最好试着改变路线。如果你一直在公园散步，不妨走走花园、植物园，或者走一下略有起伏的山地，这会比平坦的地形中行走会有更好的运动效果，也可以领略更多的风景。（棱镜）

水果连籽吃要当心

坊间有这样的传言，水果连籽一起吃更健康，甚至能防癌。水果的种类繁多，到底哪些水果的籽可以吃，哪些又不能吃呢？专家讲解水果籽的“秘密”。

对于水果，我们主要食用的是健康美味的果肉，但有些水果籽也有一定的健康功效。例如，葡萄籽含有人体所需的矿物质和氨基酸，可以提高人体免疫力；西瓜籽味甘、性平，可清肺润肠、化痰止咳，对咳嗽痰多和咯血等症状有辅助疗效；石榴籽含有的多酚成分在美容保健方面有着广泛的作用，可以改善大脑功能、减轻静脉曲张以及恢复视力；猕猴桃籽具有辅助降低血脂和软化血管等功效。专家表示，虽然许多水果籽富含营养，但也应考虑剂量问题，日常生活中的水果籽摄入量无法使其达到理想的功效，所以并不建议大家食用水果籽。偶尔少量误食没有关系，但若为了治疗保健等功效特地去吃水果籽，没有太大作用。

一般来说，混杂在果肉里面的细小种子都能吃，比如草莓籽、蓝莓籽、百香果籽、西红柿籽和火龙果籽等，只是人体肠胃无法吸收。而有些水果籽煮熟后相当美味，例如菠萝蜜和榴莲的种子。专家建议，在食用这类果籽时，要注意煮熟煮透。

有些水果的籽和核不能吃，因为它们含有毒物质。专家指出，苹果、苦杏仁（杏的核，有苦杏仁和甜杏仁之分）、梨子、李子、枇杷和樱桃等水果的籽和核不能吃，它们可能含有氰苷，这种物质本身无毒，但当植物细胞结构被破坏，其中的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷，生成有毒的氢氰酸，大量摄入就可能引发急性中毒。其中苦杏仁的毒性较大，杏仁的外皮和尖部是毒性集中的区域。专家强调，在吃这类水果时，应该去核，更不宜专门吃水果籽。吃这类水果时，注意不要把籽嚼烂，用来榨汁时，也最好剔除果核（籽）。

有些人在吃水果时，觉得吐籽太麻烦或是不小心，就连籽一起吞下去了。专家说，这种情况不必过于担心。太小的籽一般对人体没有威胁，它们不能被胃胃消化，一段时间后就会被排出。但家里有3岁以下的小孩时，一定要注意看护，避免宝宝吃水果的时候把果核、果籽呛到气管里，或者吃进去枣核之类坚硬、有棱角的果核，划伤消化道。（汪颖）

随着各种美颜相机、美颜软件的普及，修图已经成为每个年轻人的必备技能。有调查显示，在2015名受访者中有73.4%的人拍照后会修图，79.1%的人手机中至少有1个修图软件。

使用修图工具，让自己的照片变美、有特色，本身并无坏处。看着自己美美的样子，心情变好；别人看到你美图，也会表达喜爱，让你变得开心。调查显示，53.9%的受访者认为使用修图软件可以满足内心对美的需求，41.7%的人认为修图可以提升形象气质。

然而，过度修图或执着于修图，则对身心产生危害。不少人会花几十分钟修

接受现实和迷失自我，以至于沉迷于“美丽假象”，不敢以真面目对人，不敢与人产生现实中真实的交流，进而导致自卑感和挫败感。

如何判断修图行为影响到身心健康？首先，通过时间长短确定。花几分钟修图无伤大雅，可以给生活添点乐趣，但要是把几小时甚至一整天耗在里面，就要引起重视了。

其次，通过修图的强度确定。如果修图后人物的比例明显不合适，比如腿太长、眼睛过大、脸过于尖，与本人差别巨大，说明你已经歪曲了自我形象，这是不健康的自我认知。另外，修饰过度还需要

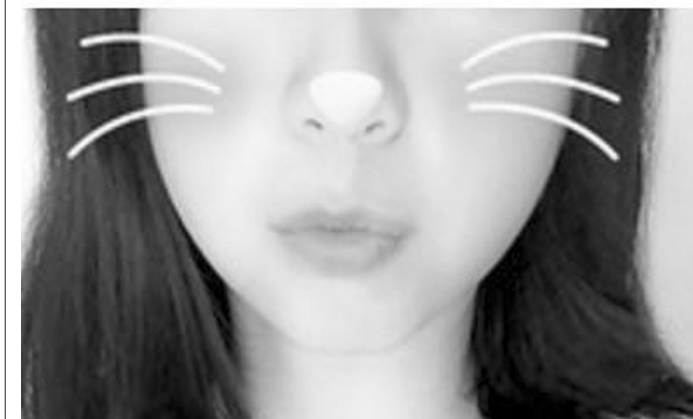
过度修图迷失自我

图，有些人甚至在外貌上耗费几个小时。长时间的修图，不可避免地会对生活、工作产生影响。而随着修图强度的增大，也容易给他人带来不真实感和审美疲劳。此外，如果长期痴迷修图，会让人逐渐难以

承担被戳穿的风险，会形成现实中的社交压力，让人焦虑。

最后，通过对修图的执着程度判断。倘若发现他人或自己不小心发了未经修图的照片，会产生强烈的情绪反应，例如焦虑、愤怒或抑郁等，那就需要警惕自己是不是已经对修图产生了强迫行为。

总之，如果修图让我们的生活更美好、心情更愉悦，那美图无可厚非，若修图已经让你常常心不在焉、心情烦闷，就要反思一下是否掉入过度修图的陷阱。（尹雅）



治腿疼药酒方

【处方】川乌15g、乌梅15g、狗脊15g、木瓜15g、冰糖50g。
【制用】上药除冰糖外

用清水洗净晒干，和高度白酒1公斤、冰糖放入坛中，密封后放入温热处半个月，即可饮用。早晚各服15毫

升，不可多饮。
【功能】疏风散寒，宣痹止痛。

【主治】腰腿痛，活动受限，畏风怕冷，筋急膝肿。

（白城市中医老科协：王文卿）

 **每周一方**

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十七）

中国公民健康素养——基本知识与技能

个人的体质状况确定，增加活动量应循序渐进，运动中发生持续的不适症状，应停止活动，必要时及时就医。

34.吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。

我国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟雾含有7000余种化学成分，其中有数百种有害物质，至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办