

养生达人⑮期

于萍:

# 养生就是要节制

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

俗话说,病从口入。饮食与健康养生密不可分,掌握好饮食原则和保持好饮食习惯,会让你远离慢性病!

本期养生达人栏目的人物是烟台山医院膳食营养科主任于萍,从事营养保健工作十余年,今年42岁,对养生有自己独到的见解和体会。4月8日下午,记者在烟台山医院采访了于萍。

## 不要暴饮暴食

“很多长寿的人和懂得养生保健的人,他们并不是比平常人高明多少,而是他们作息规律,非常有节制。举个例子,有些养生的人喜欢喝酒。但他们喝酒也是少量的,都是很有节制的,有规律的,而不是暴饮。”于萍开口对记者说,暴饮暴食易生病,定时

定量可安宁。没有节制的进食,危害很大。现在因为生活条件好了,人们对饮食的多样化、营养化要求也高了,这种食物吃一些,那种食物吃一点,这样很容易吃多。夸张地说有的人都吃到嗓子眼了,身体长期代谢不了,就容易引起肥胖、糖尿病、痛风等疾

病。

此外,生活中有些人为了排解压力,买一大堆的零食和饮料,不停地吃,这样身体却吃不消,于萍建议大家用大吃大喝的方式来排解压力,可以用看喜剧片或到海边走走放松等方法来替代。



图于萍

## 每餐吃七分饱

有些人认为吃的食物越多越好,其实不是,一定要适量。于萍说,这个量就是七分饱。怎样才能七分饱呢?七分饱的概念,不仅是每顿饭七分饱,而且整天都是七分饱。这就是早餐必须吃饱,因为要促使肝脏的胆汁排泄;午饭要吃饱,因为要补充营养;而

晚饭一定不要吃撑了,现在有些人下班回家,扯开肚皮大吃特吃晚饭。美其名曰:“补充营养。”这种做法是错误的。

还有很多年轻人因上班时间比较紧,而不吃早餐。由于人体的新陈代谢从凌晨4点开始加速,而在下午4点到达最高

峰;因此人体必需得到营养的补充。这就是我们必需吃早饭和午饭的理由。长期不吃早餐对身体的危害很大,可能有些人现在还年轻没显现出来。于萍建议,如果平时没时间做早餐,可以买个面包和一杯牛奶或一袋豆浆有机搭配一下。

## 学会搭配饮食

“饮食要均衡,不要挑或偏哪一样。养生就是要五谷杂粮,蔬菜瓜果都吃,不要单纯地吃精细的食物,尤其不要吃高糖、高盐食物。”于萍告诉记者,长期吃这些食物很

容易使脸上长痘痘或者是皮肤粗糙,对保养皮肤不利。

有很多人整天吃高盐高糖的食物,还有的经常以果汁或碳酸饮料代替水。为此,于萍说,其实,这

些东西对身体很不利。很多零食尤其是油炸食品,吃起来味道鲜美,但盐分、糖分含量很高;有些熟的肉制品,色泽鲜艳,含有亚硝酸钠等添加剂,不建议过多地食用。

●学一招

## 去鱼尾纹有好办法

鱼尾纹是女性的美容大敌。其实,生活中一些小物件、小方法可以有效预防鱼尾纹产生,即使对于已经产生的皱纹,也能起到缓解作用。

米饭团吸油脂污物。脸洗干净后,把煮好的米饭揉成团,在眼角周围来回画圈,然后在脸上沿着

自下而上、从里往外的顺序画圈,很快就能看到,皮肤毛孔内的油脂、污物全被吸出,白饭团变成了黑色。然后再用清水彻底清洗,涂上爽肤水,这样可使皮肤呼吸畅通,减少鱼尾纹。

维生素E去鱼尾纹。有报道称,临床上用维生素E

对眼外皮肤进行为期四周的治疗,不仅可使细条纹明显减少,而且有助于将脸上的较深鱼尾纹逐渐消除掉。具体方法是:一粒维生素E胶囊剪开后,将其液体轻轻拍在眼外鱼尾纹上并让其干燥。每天两次,用100国际单位的维生素E胶囊即可。



### 招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群

互动电话:0535——6630821



主持人:王伟

嘉宾:业务院长 王建利

春季一般降水偏少,空气显得特别干燥,加上气温变化大,忽冷忽热,人们极易出现眼睛干涩、口腔溃疡、流鼻血、皮肤瘙痒等症状。此时,多喝水能有效缓解不适。

### 1、干眼症

春天气候干燥,是干眼症的高发季节,尤其是那些戴隐形眼镜者、网虫以及学

生,由于用眼过度,更易出现干眼症。

**对策:**长期从事电脑工作的人,要经常眨眼,促进眼部血液循环,让眼睛保湿;使用电脑时,每隔40分钟要将眼睛从屏幕移开向远处眺望一会儿;戴隐形眼镜的人要减少戴的时间,平时可以多

### 2、皮肤瘙痒

多见于中老年人,随着年龄的增长,人体各个系统的机能逐渐减退,皮脂分泌减少,

加之春天气候干燥,更易诱发老年性瘙痒症或使其加重。

**对策:**主动喝水、多喝水,还应多吃一些养阴润燥的食物,如鲜藕、豆腐、黑木耳、胡萝卜、蜂蜜等;也可多吃些苹果、梨、柑橘等水果。生葱、生蒜、胡椒、烈酒等燥烈食物应少吃。居室要保湿,可向地上洒些水,或用湿拖把拖地板,或者在房间里放一盆水,以增加湿度。

### 3、口腔溃疡

口腔溃疡的发病与季节变化无明显关联,但在冬春干

燥的季节,以及人在焦虑、紧张和压力过大时更容易高发。

**对策:**要预防口腔溃疡,除了注意补充水分外,要多吃蔬菜、水果降火,还要把自己的生活节奏稍微放慢,减轻紧张、焦虑的情绪

### 4、肾绞痛

天气干燥,若平时饮水不足就会导致尿液浓缩,可使尿中晶体物质过多形成细小结石,随尿液在尿路中运行,刺激肾盂导致平滑肌强烈收缩,常使原有结石的病人或有潜在结石的病人发生

肾绞痛。

**对策:**既往有肾结石者更要保持充足饮水并适当运动,以往未发现肾结石的人,如突然发生腰部、下腹部剧烈疼痛,应警惕是尿路结石引起的肾绞痛。对于尿路结石引发的肾绞痛,大量补充水分是最简单有效的预防之道。

### 5、流鼻血

多见于老年人,老年人机体各组织器官处在进行性衰退中,血管壁也逐渐老化,容易产生破裂而出血。当气候干燥时,原本分泌液减少

的鼻腔就显得更为干燥;若再加上烟、酒及辛辣食物的刺激,挖鼻孔,外力撞击,或睡眠时体位改变及突然过度兴奋等诱因,便会发生鼻出血。老年人鼻出血往往是动脉硬化、高血压等全身性疾病的征兆之一。

**对策:**如果因为干燥而流鼻血,要多吃水果、蔬菜,含纤维素多的食物,保持大便通畅。睡觉前可用金霉素眼膏涂鼻腔,并热敷。还可以口服维生素B2、维生素C等,另外要戒除挖鼻孔的不良习惯。