

三种腹泻无需吃抗生素

腹泻分为感染和非感染两大类。感染性腹泻如痢疾、大肠杆菌、幽门螺杆菌等细菌感染引起的腹泻,通常可服用抗生素治疗。以下三种则无需服抗生素:病毒性腹泻,服用抗生素无法起到抗病毒作用,可吃些收敛保护剂如整肠生、金双歧等;旅行者腹泻,即水土不服,因环境或受凉引起,可吃些收敛剂,也可自愈;吃不卫生食物造成的腹泻,如剩饭剩菜、不干净的蔬菜、变质肉类,可多喝水,多吃流食,等体内毒素排干净后即可自愈。

运动汇

“妹纸”玩杠铃 减肥又塑身

教练:不用担心练出大块肌肉

本报见习记者 范佳

举铁,在健身圈中说的是力量型训练。女性在力量型训练中最关心的是:“我不会练成一个肌肉型的悍妇吧?”所以,多数女性在健身房中,除了有氧还是有氧。今天,美女教练现身说法:“这种担心完全多余,女性举铁还有助减肥塑身不反弹。”

四年前,我曾是健身房的常客,那时候力量训练器械区都是壮壮的肌肉男。因此,在我的脑海中,杠铃等举铁训练都是男性的专利。直到我在朋友圈里发现,一些女性朋友也在举铁,并且练出了健美的身姿。

举铁不会变“悍妇”

省城资深健身教练任旭梅进行力量训练多年,她的力量比很多男士还要大,但看起来又瘦又紧实,只有八九十斤的样子,并没有块状肌肉。

“我最近在教一个课程叫body pump,就是利用杠铃进行抗阻力训练。一开始很多女士都抵触,认为是男士的课程,怕练出肌肉块。”任旭梅说,其实这种担心是多余的。因为与男性相比,女性分泌雄性激素非常少,并且举的重量比较轻,不会练出大块肌肉。

任旭梅分析,女性平时力量练习就少,而且饮食中误区较多,如果不加抗阻力训练,肌肉的含量会越来越,代谢率就提不上去。而举

铁能增加身体代谢率,消耗更多热量,是减脂塑身非常好的方式,且不容易反弹。“我生完孩子后,恢复很快,甚至体重比孕前还轻,都源于长期的训练。”任旭梅说。

配合呼吸明确目标

任旭梅介绍,杠铃重量的选择上适合自己就好,女性一般每边2.5-5公斤,加起来就是5-10公斤,不建议加太重,如果负重太大,则无法保证动作质量,一组动作的训练组数为3-4组,每组15-20次,如果感觉比较轻松,可以加到20-25次。

在健身房中,如果没有专业人士指点,玩力量器械时许多人会感觉很茫然。任

旭梅说,就有很多朋友在自行训练力量时存在多种误区。一是不清楚自己适合多重的重量,上个会员刚做完,如果下个会员没有调整适合自己的杠铃片就做,则可能造成肌肉损伤。

二是不知道训练目标是什么,看着别人玩也想试试。但如果要训练某个部位,是要让意识集中在这个部位的,让这个部位发力。三是盲目练过量,或者做完一个动作就放松肌肉,这都是错误的。

任旭梅提醒,举铁要循序渐进,一开始可以只举空杆,慢慢加到2.5公斤,再加重到5公斤。不要憋气,尽量配合呼吸,发力时呼气,实在掌握不了保持自然呼吸即可。

“50后”姥姥告诉你 宝宝爱吃饭的秘密

济南 陈蕾

【编者按】打开咕咚姥姥的博客,每一个家有小宝的人都会被一款款宝宝辅食吸引……营养健康的辅食,明快的色彩,温暖的摄影,满满都是爱啊!这位有口福的小朋友叫咕咚,爱心姥姥名叫陈蕾,退休前在济南一司法机关工作。她自我介绍说:“我是一位50后姥姥,平时喜欢美食、旅游、摄影、文学,虽都不精,但一直在努力。”

我自2007年3月开始耕耘博客,至今已经坚持8年了。当初开博,一是想为女儿留点她从小到大爱吃的食谱,以后如果想念妈妈的味道了,可随时找到制作过程,二是充实退休后的生活。

在外孙咕咚成长四年多的时间里,我尽可能地学习婴幼儿营养、制作辅食的知识,把精心制作的100多款“婴幼儿食谱”定时发布在博客里,现在,已集结成《外婆,今天吃什么》一书。

我总结,宝宝辅食添加时需要注意以下几个方面:

1、要根据宝宝的月龄按期添加。如4—6个月,吞咽型辅食,口感细腻嫩滑的泥糊;7—8个月,蠕嚼型辅食,食物质地为稍厚的泥糊;9—10个月,细嚼型辅食,食物质地为碎末;11—12个月,咀嚼型辅食,食物质地比正常饭菜软烂。

2、辅食的量应由少到多。如给宝宝添加蛋黄时,开始先喂1/4个,如果食后几天内没有过敏反应,而且两餐间无饥饿感,排便、睡眠都很正常,则可适量增加到1/3个、1/2个,逐渐增至整个蛋黄。

3、辅食的质地应由稀到稠。宝宝刚吃辅食时,一般还没有长出牙齿,消化能力还很弱,因此,辅食的添加应由流质到半流质,然后再到半固体和固体,适应宝宝胃肠道的发育。

4、辅食的制作应由细到粗。开始添加辅食,食物颗粒一定要均匀细小,口感要滑嫩。随着宝宝咀嚼能力不断完善,可逐渐增大食物的颗粒,这样不但可防止宝宝发生吞咽困难,还有利于宝宝牙齿的生长发育。

5、辅食应少糖、无盐。12个月以内的宝宝制作辅食应少糖、无盐,不加调味品。食物里加糖太多,宝宝会逐渐适应过甜的饮食,以后遇到不含糖的食物自然会表现出拒绝,形成挑食的习惯,同时也为日后的肥胖埋下隐患。辅食不加盐,因为1岁以内的婴儿肾脏功能还不完善,如摄入盐过多将增加其肾脏负担,并养成孩子善食过咸食物的习惯,不愿接受淡味食物,甚至会增加成年后患高血压的危险。

婴幼儿是味蕾发育和口味偏爱形成的关键时期,让孩子从小体会并享受各种食物的天然味道,有利于一生的健康。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

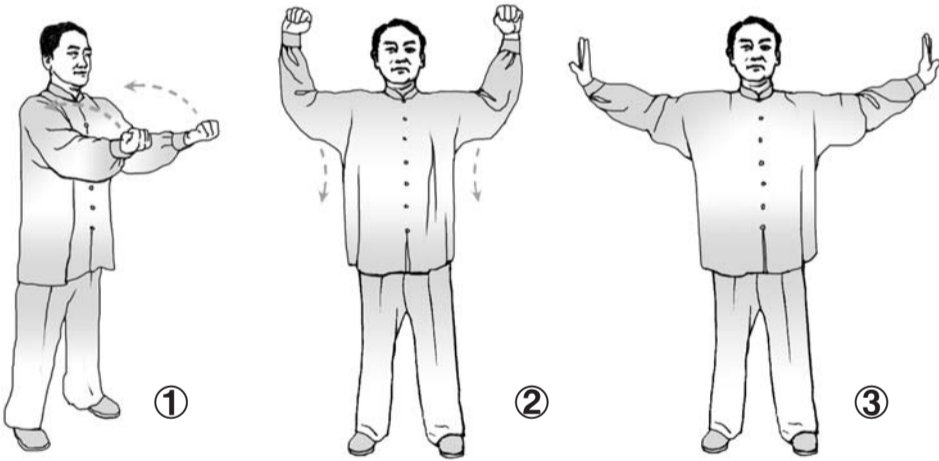
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

征稿

新八段锦(三)

文/徐洁 图/金红

【编者按】八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献,八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天,八段锦仍然流传很广,各地都有养生爱好者练习。我省八十一岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八段锦,共分二十一式,希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。



①—②开胸顿肩:接上一招式,掐子文穴,握拳,曲肘攥拳至眉间,两拳撕至肩宽,顿肩三次。

吃相

③伸手舒脉:两手向两侧分推,塌腕竖指,掌心向外,向外推三次。

吃相

夏日吃“苦”,提神醒脑

文/崔滨

“烂蒸香茱白鱼肥,碎点青蒿凉饼滑。久抛葛藟犹细事,苦笋江豚那忍说。”公元1077年,因不满王安石变法自请出京的苏轼,在徐州知府任上快活地记录下自己春夏之交时的菜谱。这其中,茱菜、青蒿、苦笋,都是让人食之略皱眉头的苦味食物,但苏轼用来调和肉鱼的肥腻,即便炎热天气,也依然能胃口大开。

大约在苏轼心里,于盛夏中“吃点苦”,不仅是文人名士游目骋怀时的养生雅事,更是上承古人生命健康意识的传统。

早在3000多年前的周朝,人们就注重“四时有五味”,汉代大儒董仲舒《礼记·礼运》中专门提到:周天子饮

食“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸。”上古时代的厨师们认为,夏季外热易除,内热难清;而苦味食物清爽可口,解暑生津,特别适宜夏季食用。

汉代药典《本草备要》便强调:“苦能泻热而坚肾,泻中有补也。”不仅饱读诗书的苏轼,在北宋,即便是僧道平民,都明晓“夏多苦”的养生观念。宋时通行民间的《佛家养生秘集》便建议,夏季寺僧以金银花、菊花等苦味饮品,配合本就味甘苦的茶叶,清热解暑明目。

千年之后,这些来自古人对“夏日吃苦”的阐发,最后都殊途同归地在现代医学中找到了合理的解释。现代医学认为:苦味食物如苦瓜、蒲公英、杏仁、茶叶等中,含有丰富的氨基酸、维生素、生

物碱、甙类物质。这意味着,苦味食物既可以促进胃酸分泌增加食欲,还能够调节体内酸碱平衡;而且其中含有的可可碱和咖啡因,还有提神醒脑的作用,可使人们从夏日烦闷的心理状态中松弛下来,恢复精力。从保健预防方面看,苦味食物中丰富的维生素B17,甚至具有杀伤癌细胞的能力。

如果仅仅是一种味道和夏季饮食的偏好,苦味不会被历代文人学者考据吟咏。苦味作为一种远不如咸、甜、酸适口的滋味,还与人的精神修养和品行历练密切相关。

明人洪应明影响甚广的《菜根谭》,便推崇能细嚼慢咽苦涩的菜根,并能从中参悟事理、积累世情的定力。同样,苏轼能蜕变为千古传颂

的东坡,安之食苦,也是重要的经历。在徐州潇洒风雅地品尝了两年苦味小食之后,43岁的苏轼便坠入至死方休的颠沛流离,湖北黄州、广东惠州、海南儋州,都留下了他垂老贫病的足迹。

在海南昌化,60岁的苏轼家徒四壁,不名一文,却在传世名作《菜羹赋》中乐观地写道:“汤蒙蒙如松风,投糝豆而谐匀。煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之。不用醯酱,而有自然之味。”在一碗清苦与醇香交织的粗陋菜粥里,苏轼体验到了比天子王鼎鼎席都要甘美的滋味,这是苦味对我们味觉境界的激发与提升,更是苦味对我们心灵的清涤与澄明。

无论在哪个季节,我们都需要一点苦味,让自己的年华丰满。