

## 小心,板蓝根很伤胃

板蓝根性味苦寒,适于体内热邪导致的风热感冒。每一种中药都有其药性,板蓝根药性苦寒,是清热解毒药。如果属于体质偏虚寒的人,常感脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷,就不适宜多喝板蓝根冲剂,服用最好不要超过三天。因其苦寒伤胃,会带来一系列胃肠道反应。尤其是小孩,脾胃功能尚未健全,多服板蓝根,更容易引起消化不良等症。

运动汇

# 每骑行120公里,体重减半斤

本报记者 胡建明

游泳太封闭,跑步太枯燥,走步很无聊……这些运动如果提不起你的兴趣,那不妨玩一玩近两年来炒得火热的自行车骑行运动。这项运动不仅可以强健你的体魄,而且还会让你找到运动的快感和仪式感。一辆山地车,一壶白开水,再配上一套稍微专业一点儿的骑行装备,打眼一看,你想要的运动范(bi)儿(ge)全都出来了。

## 骑行大军,三成是女性

爱上这项运动已经快两年的孔先生说,在他眼里,骑行能让你体会到与众不同的快感。“从你穿上骑行服,骑上自行车出发的那一瞬间起,你就会觉得自己身上的运动细胞一下子就被点燃了。”之前,孔先生的健身方式只有两种,要么跑步,要么游泳,在好朋友的引诱下,他一下子就迷恋

上了骑行运动。

“骑行的好处太多了,爱上这项运动,你会更加豁达、快乐,遇到任何困难都能从容面对。”孔先生说,与其他运动不同的是,骑行还能让你感受到大自然的美,“在大自然的怀抱里御风而骑,挥洒汗水,一切烦恼都没了。工作和生活上的压力,全都被扔到了骑行路上。”

当然了,骑行的健身功能也颇为强大。据济南骑行达人,Althea固定齿轮死飞专营店店长李晓佩介绍,骑行可是减肥的最佳运动。“根据统计,75公斤重的人,以每小时15公里的速度,骑行120公里,就可减少半公斤体重。如果你能持之以恒地坚持下去,很快就会变得‘苗条’起来。”因为这,很多女性成为了骑行运动的忠实爱好者,在济南的骑行大军中,就有三成成为女性成员。

骑行运动还可以强化心脏功能,防止高血压。长期骑行能使心肌发达,心脏变大,心肌收缩有力,血管壁的弹性

增强。从而使肺通气量增大,肺活量增加,肺的呼吸功能提高。一个人,如果心肺功能良好,你想不健康都难。

为了让更多的骑行侠能在最短的时间内找到组织,在济南骑行吧中,一些老骑友将济南周边适合骑行的路线进行了整理,如果你沿着“市区-垛庄水库-官营-七星台-枣林水库-锦绣川水库-仲官”这条线路骑行,会碰上很多同道中人。

## 车座低于腰部,勿过硬

骑行中的乐趣之一是能让你体会到速度与激情,正因为如此,你在参与这项运动时,头脑中一定要紧绷着“安全第一”这根弦儿。

要安全,你首先要准备一辆稍微专业一点儿的自行车,其次,再配上些稍微专业的骑行装备。李晓佩提醒骑行爱好者,在出发之前,一定要仔细检查好你的自行车,尤其要检

查好车刹是否灵便,发现问题要及时修理,始终保持自行车的良好状态,千万不可带病出发。

除此之外,一定要调节好车座高度。车座高度要因人而异,应略低于骑车人的腰部水平。同时,车座不能太硬,要选用有海绵的软垫,并使车座前部略为低些,避免较长时间地摩擦下体,刺激与压迫尿道引起尿道、前列腺等病变。

李晓佩一再叮嘱骑行侠们,一定要控制好车速,千万不要不要去玩双手都撒把的动作,这个动作看起来很潇洒,但却是骑行运动中最危险的动作,因为一旦遇上紧急情况,你根本就反应不过来。

李晓佩建议骑行的时速最好不要超过20公里。“车速太快,容易发生腿部肌肉扭伤或抽筋。从健康的角度上讲,骑行者最好每2小时左右,下车休息片刻最好。”他还提醒大家,“每天骑行100公里即可,贪多很有可能会对你造成运动损伤。”

## 新八段锦(四)

图/金红 文/徐洁

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海底捞月:两手从两侧下抄,如捞月状回至丹田。  
③霸王作揖:两手掌心下按,如捞月状回至丹田,做三次。

吃相

## 芹菜治八种病?逗你呢!

公共营养师 胡陵

最近,朋友圈里流传一个帖子《惊呆了!芹菜居然能治这么多病》,原文主要的内容在这里引用一点:“也许你想象不到,平时毫不起眼的芹菜,居然有如下8个功效——清热、降压、助眠、减肥、止血、避孕、抗癌、美容。看完后,我也惊呆了,这芹菜被说得忒神奇了,怎么看都让人觉着吃了芹菜,身体倍儿健康,烦恼全无,简直仙丹啊!”

看看关于芹菜能够美容是如何说的:芹菜含铁高,是缺铁性贫血患者之佳蔬,富含抗坏血酸,抗衰老云云。

芹菜的铁含量是0.8mg/100g,在蔬菜里,即使不是老末,也排在尾巴位置,并且蔬菜里铁的吸收率极低,在3%左

右,就算能吃200g(一般人未必能吃到这个量)芹菜也只能为身体提供0.048mg的铁,推荐缺铁性贫血患者吃芹菜补铁有点坑爹!

再看“富含抗坏血酸”,这个抗坏血酸也即维生素C,芹菜含多少呢?12mg/100g,芹菜茎的含量仅有8mg/100g,这个含量离着富含可是差着十万八千里呢!

不过,说芹菜可以降压,抗癌还是有点影的,但绝非文中所说的站不住脚的理论根据。芹菜之所以可以降压、抗癌,来自芹菜中的“芹菜素”。

临床营养专家王兴国对芹菜素诠释,芹菜素是天然存在的一种黄酮类化合物,有“植物雌激素”之称,这种化合物广泛存在于多种水果、蔬菜、豆类和茶叶中,其中芹菜

含量最高。芹菜素的化学名称为4,5,7-三羟基黄酮,分子式为C<sub>15</sub>H<sub>10</sub>O<sub>6</sub>。芹菜素具有降血压和舒张血管的作用。芹菜素具有抗肿瘤作用。它能抑制肿瘤细胞生长,诱导肿瘤细胞凋亡;抑制肿瘤血管形成、侵袭和转移。

说罢芹菜,我想起去年刮起的秋葵旋风,一时间“植物伟哥”,“糖尿病克星”,秋葵俨然成了普度众生的明星菜,菜农也纷纷种植秋葵,也是好事,秋葵由于产量大增而价格一路走低,百姓们着实过了一把秋葵瘾!

咱们还是跟着植物学博士史军先生了解一下秋葵吧:“至于秋葵的那些抗疲劳、增强免疫力之类的保健作用,我们姑且听之。关于秋葵更神奇的说法是‘植物伟哥’。遗憾的

是,到目前为止,还没有发现秋葵中有什么特殊物质,可以作用于人类的激素系统,让男士们大展雄风大概也只是个以形补形的美好愿望罢了。不过秋葵种子中所含的咖啡碱高达1%,基本上与一些咖啡豆的含量相当,所以具有一定的兴奋作用。从这个角度讲倒是对男士们的表现有所帮助吧。不过这种含量要到秋葵完全成熟的时候再吃种子才行,而我们吃的嫩秋葵果是没有兴奋作用的”。

自然界每一种可以食用的物质都有它自己的生物学特性,都有它自己独特的营养价值,一种食物也不可能完美地具备各类营养成分,食物多样,才能满足身体所需,过分宣扬一种食物的功效,大家看后就一笑之吧!

## 周六来健康大讲堂 听爱眼知识



本报济南6月1日讯(记者 李钢) 随着电子产品增多,青少年视力问题不断增加。6月6日,全国爱眼日,本报健康大讲堂决定联合省眼科医院爱眼大讲堂,为广大市民奉上一场爱眼护眼大餐,邀请多位专家从不同角度讲述爱眼护眼知识。开讲前一天,3-10岁儿童还可参加免费眼部疾病筛查。

6月6日上午9:00-11:00,在省眼科医院十三楼学术报告厅,爱眼大讲堂邀请了白内障、青光眼专家王婷,眼底病专家原公强,视光学专家刘明娜等多位专家,从不同角度讲解爱眼护眼知识。欢迎广大读者报名参加,您只要拨打96706120就能免费报名。

讲座结束后,您还可以参加“盲人体验-假如失去十分钟光明”活动,让您切身感受爱眼护眼的重要性。为给广大读者提供更多福利,6月5日下午2:00-4:00,省眼科医院还将组织免费义诊活动,免费为3-10岁儿童眼部疾病筛查,免费项目包括视力检查、裂隙灯检查、眼压检查、散瞳验光等;筛查中前5名弱视患儿还可免费体验弱视训练一次等。

## 帕金森、脑萎缩

——“及早治疗是关键”——

早期帕金森、脑萎缩,很多人根本不放在眼里。可一旦发展到中晚期就会经常迷路,答非所问;行走不稳、共济失调;手足震颤,肌肉僵硬,遗尿就会接着到来,很快就会痴呆,大小便失禁,瘫痪,必需人轮流伺候。自己痛苦不堪,老伴、儿女们怎么办?

治疗帕金森、脑萎缩首个国家发明专利药问世:目前市场上或西药或安神通窍类药物,都是一时控制病情,难以彻底根治。为此中医研究院组织105位脑病权威历经多年的研究和临床,采用最新医学科技,研制的首个专利中药益智康脑丸,能强力修复受损脑细胞,多巴胺神经元,恢复脑神经功能;同时增强脑部血养供给,改善微循环;还可快速改善失眠、抑郁、便秘、肌无力等症状,标本兼治、疗效突出而荣获国家优秀发明专利,专利号:ZL200510004868X;同时被国家食品药品监督管理局审批为(国药准字Z20025059)药品。

益智康脑丸为纯中药制剂:国家发明配方专利,国药准字号药品,上市十二年来,已成为治疗脑萎缩、帕金森、老年痴呆的首选药物!一般服用60-90天,明显可感觉吐字清晰,情绪稳定,大小便能够控制住了;手不抖,腿不僵,肌肉有力;同时精神好转,失眠、多汗,便秘等症状消失,整个人焕然一新,生活从此不同!脑病康复免费热线:4006 121 301

## 省千医开展 优惠就诊活动

山东省千佛山医院儿科开展优惠就诊活动:6月1日至6月7日期间,医院儿科就诊免挂号费,门诊化验检查项目优惠10%。(毛瑞峰)