



养生达人

# 社区大夫高爱美的养生经

## 教你几招饮食调养法

文/岳惠惠 实习生 刘慧慧

已经44岁步入中年的她,皮肤细腻红润有光泽,脸上鲜有皱纹,一眼看过去就十分精神、充满阳光。她是烟台市芝罘区东山办事处计划生育计生协会会员,也是东山街道南沟社区卫生服务站的儿科医生。她说,女人一定要充满阳光,每天快乐。她就是本期的养生达人高爱美。

说是养生达人,其实饮食偏方达人更适合她。作为医生,她有着丰富的临床经验,再加上平时读书学习、自己摸索等,高爱美总结出了不少适合养生的偏方。

谈起高爱美的养生方法,她说良好的饮食习惯很重要。每天早晚喝一杯蜂蜜水,可以排毒养颜润肠道;饮食最好以清淡为主,避免大鱼大肉,尽量少食油腻的食物;平衡膳食结构,多吃粗粮;顺应时节,多吃时令蔬菜还有天然野菜,比如说春天的荠菜、山苜楂等;定时三餐,每餐都只吃到八分饱;生活中她每天都会煮“养生粥”,高爱美说,“晚上将米洗净,泡好,第二天早上煮。每天早晚两顿,最好现煮现吃,每顿都吃新鲜的。”

高爱美制作的养生粥,会在其中添加不同的材料,以达到不同的效果。高爱美告诉记者,在粥里加点薏米可以利水消肿、健脾祛湿;胃不好的人可以在粥里放点山药;多喝点添

加山楂的粥,对高血压病人百利而无一害;而对于想减肥的人,用红豆、绿豆和山楂一起煮粥,坚持每天喝两次,长期下来,效果非常好;用砂锅慢炖银耳莲子粥,再加雪梨、冰糖等,夏天喝会起到清热祛火的作用。

除了饮食调整,晚上睡前泡脚也是养生达人们不可缺少的方法之一。对于泡脚,高爱美也有自己的偏方:经常手脚冰凉的人,可以在洗脚水里加点肉桂、干姜、盐,长期使用可以活络血脉,避免手脚冰凉;而脸上有斑的人,用加有红花的热水泡脚,对于淡化脸上的色斑有很好的作用。

高爱美一看就是很会保养的人,一点都不像40多岁的人。她说,女性保养的过程中,大豆制品有不可替代的作用。大豆中富含维生素E和大豆异黄酮,大豆异黄酮是天然的雌性激素,而维生素E可以使雌性激素浓度升高。女性超过40岁会加速衰老是因为体内的雌性

激素减少,而维生素E和大豆异黄酮都可以补充雌性激素,从而帮助女性延缓更年期,减缓衰老。

作为儿科医生,高爱美对孩子的养生也有自己的一套。她建议家长让孩子多参加户外运动,减少在家看电视的时间,少让孩子吃零食,养成定时吃饭的习惯,而孩子的饮食也最好以清淡为主。养成良好生活习惯的孩子都能保持良好的身体状况,很少生病。另外,现在环境的污染,导致小儿肠淋巴结炎发病率很高,不少孩子都会患有此病。此病的症状是孩子经常肚子疼,不爱吃饭,易感冒。家长经常会忽略这些现象,所以家长在照顾孩子时,应该密切注意孩子的行为,及时帮助孩子远离疾病。

一般人有点小病小痛就会及时吃药,去医院就诊,而高爱美主张尽量不吃药。“不是所有的病都应该吃药,有些不是很严重的病,比如说感冒等最好不要不吃药就不吃药。”高爱美

说,生病后多喝水、多运动、多排毒,比吃药解决问题要快捷方便很多,不会对身体造成不必要的伤害。对于生活中常见的小疾病,高爱美也有小妙方与大家分享,但也并非人人适用,紧急情况就医时应多听听医生的建议。

### 孩子发烧,特别是平时用药少的幼儿:

生绿豆打成粉末,与少量水和在一起,捏成饼,贴到孩子的大椎穴(大椎穴位于第七颈椎的最高点),退热效果很好。

**大人、小孩感冒发烧:**  
5片生姜,5片白萝卜,2棵去叶的香菜,1根带根的大葱,少量白糖一起烧一碗水,喝后发汗,服用两次后就会有退热效果。

**拉肚子:**  
禁食半天或者一天,喝用白糖和盐一起烧开的水,如此两天即好。

**慢性咽炎:**  
海带洗干净切成细丝,一斤海带配半斤白糖,腌起来后两天开始食用,每天食用50g,

坚持20天左右即可减轻症状。高爱美就是这样一位妙方达人,她将饮食作为生活中最好的医生,用最简单的方法达到最好的养生效果。她感染着周围的每个人,将自己的阳光偏方教给每个需要的人。



图为高爱美



### ◎家庭小药箱

## 餐桌误传不可轻信

我们随便去个超市,就能买到很多种类繁多的美食。但是,这些食物并非都是对我们的身体有益处。在我们的饮食当中,确实有不少应该注意到的地方,其中有一些有益我们的营养知识,而另一些却纯属误传。今天我们就一起来看看那些误传的营养知识,让你不用再如此小心翼翼地进食。

### 吃碳水化合物会让人长胖

适当地摄入含碳食物

不会直接导致体重增加。机体利用碳合成能量,长期不摄入含碳食物会出现疲乏无力的现象。

### 棕色谷物是全营养谷物

棕色的颜料和添加剂可让一般的食物冒充全营养谷物。买这类食物时要认清标签以确保是全营养的谷物,每天要摄入相当于100克全营养谷物的食物,以减少患心脏病、糖尿病及中风的风险。

### 吃蛋会升高胆固醇

有人说蛋黄在所有食物中含胆固醇最高。然而,食用适量的蛋,这一点胆固醇还不足以对健康构成危害。研究表明,每天吃一个蛋不会升高胆固醇水平,蛋是体内营养的重要来源。

### 低糖的饮食能防止2型糖尿病

食物含糖的高低并不是糖尿病的病因;糖尿病是由机体胰岛素抵抗所致。含糖高的

食物能引起血糖升高达峰值,但血糖高只是有糖尿病的一个标志,而不是根本病因。

### 运动后立即吃东西有助长肌肉

耐力型运动员训练后需及时摄入碳水化合物补充糖原储存,少量的蛋白加饮料能增强这种作用。喝低脂巧克力奶或碳水化合物饮料,能补充运动中丢失的糖原,对机体有益。蛋白对长肌肉没帮助,所以力量型运动员不需要运动后立即吃东西。



### ◎健康时尚

## 让你拥有修长美腿的美食

利用饮食瘦腿,但不能盲目,如何吃,吃什么才是最关键的,想要瘦腿的美女,一起来看看下面这些瘦腿食物吧,更还有修腿膳食进程方法,让你轻轻松松瘦腿。

### 多吃蔬菜和鱼类

多吃蔬菜和蛋白质的食物都有助结实腿部肌肉,

蔬菜在纤体计划的重要性,已步入毋庸置疑的地位,而鱼类的油与肥肉不同,不容易成为皮下脂肪,不过宜少吃炸鱼及煎鱼,因为油多。

### 辛辣食物助排脂

促进新陈代谢可以令身体将多余毒素及脂肪尽快排出,不妨吃些辣味食物,如咖喱鸡、辣椒炒素菜等。

### 紫菜

紫菜除了含有丰富的维生素A、B1及B2,最重要的就是它蕴含丰富纤维素及矿物质,可以帮助排掉身体内的废物及积聚的水分,从而达到瘦腿之效。

### 芝麻

含有“亚麻仁油酸”可

以去除附在血管内的胆固醇,令新陈代谢更好,减肥瘦腿就轻松得多。

### 猕猴桃

猕猴桃除了维生素C是它的强项外,其纤维含量亦十分丰富,可以加快分解脂肪的速度,避免腿部积聚过多的脂肪。

### ◎家有妙招



## 简单几招 驱除疲劳

坐班一族,一整天下来,真是腰酸背痛,周身疲惫,该如何快速恢复元气?下面教你几招,快速远离疲劳!

### 两人互背

慢性疲劳容易出现腰背酸痛,长时间坐着办公,很容易出现以上症状,那么加强对背肌的锻炼就有助于缓解以上症状,其方法有多种,现介绍一种较理想的方法——两人互背法。做法:二人靠背,两臂相挽,一人将对方背起,慢慢弯腰,然后对方也按此法背起前者,反复多次,这样可使周身血液循环加快,消除因久坐造成的腰部疲劳或疼痛感。

### 湿毛巾敷脑后

当你感到疲劳时,将毛巾用冷水浸后(冬季用热水)拧干,放于小脑上(枕骨左右两侧),两侧可同时冷敷或左右交替敷,毛巾重复浸水数次,每次进行3分钟左右。能醒脑,提高反应和思维能力,对高血压引起的头晕也有一定的防治效果。

### 打哈欠

大脑劳累过度,氧气供给不足,人常出现头胀、思维下降等症状,如张开嘴打哈欠,就等于进行了深呼吸,这有助于促进脑细胞重新活跃起来,打哈欠后再施以头部按摩,效果会更好。

### 挺胸弯腰

站立时先深深吸一口气,然后挺起胸膛,接着呼气并向前屈身弯腰,做10—20次,每天做2—3次。不仅能松弛颈背肌肉,还可增强肺活量。

### 全身摇摆

身体直立,向上举起双臂(也可以两臂自然下垂),然后双肩放松,使全身瘫软般地左右摇摆,可以站着做,也可以坐着做,每次3—5分钟,做时双目轻闭,口自然微张,自我感觉舒适为好,可解除周身疲劳和减轻腰背疼痛。



### ◎保健常识

## 生病时眼睛发出信号需注意

眼睛既是心灵的窗户,也是人体健康的镜子。通过观察眼部的症状,可以反映出疾病情况,有助于早发现、早治疗,防患于未然。疾病在发生之初,往往都会向人体发出信号,如果不加以重视,就可能

会酿成大病。

### 眼睛充血

眼结膜上布满了毛细血管,一旦血管破裂,就会有充血现象。眼科专家提醒,通常结膜出血没有明显原因,但如果患有严重高血

压或血小板缺乏等疾病时,结膜也会充血。

### 眼睛凸出

甲亢时甲状腺激素水平异常,会使得眼部周围组织肿胀,眼睛像凸出来一样。

### 眼睑下垂

随着年龄增长,多数人会眼睑下垂。但美国加利福尼亚大学眼科临床副教授安德鲁指出,这也可能是脑部肿瘤或者重症肌无力的信号。



