

## 临睡前服降压药,危险

服用降压药有很多误区:临睡前服降压药,有可能导致脑血栓、心绞痛、心肌梗死等严重后果,比较危险。正确方法是在临睡前2小时服药;无症状就停药,有些患者感到自己症状不明显就索性停药,这很可能会使病情加重,血压波动,导致心脑血管疾病发生;频繁换药,随意增加服药剂量,俗话说“欲速则不达”,降压操之过急,效果不仅差,还可能发生意外,降压药物均要在用药后的2周左右才能达到最佳效果。

运动汇

# 畅游20分钟,等于跑步1小时

本报记者 胡建明

在出门就蒸蒸桑拿的炎炎夏日,什么样的运动项目最养人呢?不用抬手,拍脑门就能想得出来——游泳。这项运动不仅适合于害怕风吹日晒的娇妹子,而且还适合于因懒散而善于为自己找借口的胖汉子。只要你能坚持游起来,用不了多久,保证你娇妹子变身成女神,胖汉子变成真汉子。

## 游泳才是夏天“高智商”选择

进入炎炎夏日,尤其是济南的夏日,如果你还在坚持用跑步或者骑行的方式锻炼身体,那你就该自我检测一下智商了。以上两种锻炼方式,稍微不注意,就有可能中暑,在这个“三高”横行的世界,中暑可不是闹着玩的。在三十六七摄氏度的蒸晒下,还是学学游泳最舒服。游泳是一项全身性运动,不仅有助提高你的心肺功能,而且能锻炼你几乎所有的肌肉。尤其是坚持有规

律的强化训练,几个月的工夫就能使你“脱胎换骨”——想减肥的包你如愿,相塑身的神都会帮助你,既想减肥又想塑身的,说不定还能捎带着长个头。

这里要提醒身体肥胖者,与跑步和走步相比,游泳能更好地保护你的身体机能。在陆上进行运动减肥时,因肥胖者体重大,身体(特别是下肢和腰部)要承受很大的重力负荷,使运动能力降低,并可损伤下肢关节和骨骼。而游泳项目在水中,肥胖者的体重有相当一部分被水的浮力承受,下肢和腰部会因此轻松许多,关节和骨骼损伤的危险性大大降低。

## 游泳20分钟,相当陆上“狼窜”1小时

为什么说游泳更能见到健身效果呢?这要从科学的角度去解释。

游泳时身体直接浸泡在水中,水的阻力大,而且导热性能也非常好,散热速度快,因而消耗热量多。就好比一

个刚煮熟的鸡蛋,在空气中的冷却速度远远不如在冷水中快。

实验证明:人在标准游泳池中畅游20分钟所消耗的热量,相当于同样速度在陆地上的1小时,在14℃的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡,相当于在同温度空气中1小时所散发的热量。

人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍。手脚在水中运动时,你一定能感受到强大的阻力,所以背部、胸部、腹部、臀部和腿部肌肉能在游泳中得到很好的锻炼。游泳运动员身上那条条鲜明的肌肉,就是最好的证据。

游泳时,人的新陈代谢速度很快,30分钟就可以消耗260多卡路里热量,而且这样的代谢速度在你离开水后还能保持一段时间,可见游泳是理想的塑身方法。

## 游40分钟以上才能消脂

对于游泳是否有这么好的健身效果,不少人都持怀疑态度。有人就说过,我经常

去游泳,但为什么就不见塑身效果呢?

我发现,有些朋友下了泳池后,把大部分时间都浪费在“自我纠结”上。“我泳姿不好,被别人笑话了怎么办?”“我游得太慢挡了别人的路怎么办?”“这么多人在一起扑腾,万一呛了水怎么办?”

诸如此类的问题想完了,半个小时的时间没有了。然后再像应付差事一样游几个来回,草草上岸了事。

资深健身教练刘忠胜提醒说,运动过程中,能量消耗分三个阶段完成,分别是糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢,减肥通过脂肪消耗达到效果,要达到脂肪消耗,每次游泳时间应在40分钟以上。

如果你想通过游泳减肥,一定要管住自己的嘴巴。刘忠胜说,人在运动后都有一个“超量恢复”的现象。肥胖的人游泳之后常常会比以前更容易饿,摄入的能量也更多。如果不注意节食,尤其运动一段时间后又停止,最容易使体重超过原来水平。

妈妈的早餐

## 牛肉虾仁馄饨



济南 麻蕾蕾

如今各种媒体上对猪肉的评价都不太高,生长期短的猪肉总是让人无法放心长期食用,尤其家有青春期的少年,更需要有优质的瘦肉类食材。在我家,牛羊肉是受欢迎的,因此,做早餐的馄饨也是用了牛肉馅打底。

牛肉虾仁馄饨做法:  
牛肉搅打成馅,打入一个蛋清,继续搅打上劲。加少许料酒再搅打,接下来是一点一点加入酱油,加一点酱油,搅打一次,最终把加入的酱油与牛肉融合为一体,牛肉松软且酱香味诱人。

虾仁切丁后斩为泥,与牛肉馅一起搅打。加盐、白胡椒粉去腥,葱花、姜末都切成碎末,搅打进去。这时,馄饨馅就做好了。

外买的馄饨皮,包出简单的元宝式馄饨。

煮馄饨也有不同口味,家人喜欢吃酸甜口的。锅里加水,水里加八角两个、葱段少许,水开后下馄饨煮。馄饨煮至八成熟,锅里加入少许醋、胡椒粉、紫菜、虾皮,再煮一两分钟就可以出锅了。

夏日的早晨,来一碗鲜香的牛肉虾仁馄饨,搭配甜如蜜的甜瓜,一天的好心情从早餐开始!

## 新八段锦(五)

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。

▶两手托天:要求两手上翻,手掌托天状。做三次。



吃相

# 一碗麻酱凉粉退辽兵

崔滨

相比千古传诵的关云长温酒斩华雄,何继筠一碗麻酱凉粉退辽兵的故事却鲜有人知。那是公元970年,宋太祖赵匡胤亲征北汉,其间逢辽军驰援,宋军大将何继筠奉命阻击。时已盛夏,赵匡胤特意赐给即将出征的何继筠一碗清凉的麻酱凉粉。何继筠食毕,率军大破辽军,成就一时佳话。

冬日征伐,一杯热酒壮胆;夏日出击,一碗凉粉静心。即便是战场厮杀,先人也不忘因时而食。中医有“夏属火,其性热,通于心,主长养,暑邪当令”之说,即是说夏之炎邪容易损伤心神,导致心悸失眠、头晕目眩等症状,所以夏季宜吃一些清凉解热的食品,用以解热养心。

对于有冰箱和液氮的现代人来说,吃到清凉冰冷的食物已是寻常不过;但在古代,想在炎热夏季吃到一口冰凉之物可并非易事。也唯其如此,古人的夏季取凉饮食,更值得现代人学习借鉴。

说到最会过夏天的古人,则非宋朝人莫属。在继承自周朝就开始的筑冰窖储冰技术,汉唐人在冰水中添加蜂蜜和中草药汁的“饮子”风味,宋朝的夏日饮食已经发展得既清凉又健康。

比如勾勒宋朝风物的《东京梦华录》,就记载盛夏夜晚的开封,街道两旁满是冷饮摊,撑着青布大伞,摆着红木桌椅,盛满各色冷饮,如“冰雪甘草汤”、“冰雪冷元子”、“生淹水木瓜”、“凉水荔枝膏”、“药木瓜”、“雪泡豆儿水”、“雪泡梅花酒”等。

这些冷饮虽然名字听起来炫酷靓丽,但是做法很扎实淳朴。比如宋人最喜欢的水果冷饮“木瓜渴水”,就是将木瓜果肉与蜂蜜和水一起搅拌均匀,直到熬成黏稠的蜂蜜木瓜泥,挑出一点放入碎冰水中,便是一碗清凉天然的冰饮。

而等到了西风东渐的清朝,国人已然能在街上花很少的钱买到相当于今天碳酸饮料的“荷兰水”,即是溶进了二氧化碳,又配以有机酸、香料、蔗糖的汽水。

虽然古人的冷饮绿色有机不含防腐剂,但受限只能取天然冰制冷,水质的卫生一直是个大问题。宋史有载,即便贵为天子的宋孝宗,都难免吃冷饮拉肚子。所以,为了预防天热凉凉过多而引发的疾病,古

人还专门有保健茶饮,或用菊花、荷叶、金银花、连翘煎煮成饮,利心火、散暑热;或把竹叶、稻叶、樟树叶、橘叶洗净熬煮,制成“熟水”安胃养脾,预防腹泻。

正是因为古人夏季吃凉不易,先人们便在饮食之外,注重修炼“心静自然凉”的内功功夫。如唐代诗人钱起在《避暑纳凉》诗中说自己“木槿花开晨日长,时摇轻扇倚绳床。”于夏日花香袭人的园中,躺在绳床上一边闭目遐思,一边轻轻摇着蒲扇,日子因悠闲而变得清凉自在。

想想我们现代人一遇盛夏,便如临大敌般躲进空调房,大喝冰镇饮料,大吃冰激凌;古人从口到心低碳自然的避暑攻略,仿佛让夏天不再那么燥热难熬,充满了养生智慧和生活情趣。

## 恶性肿瘤诊疗应进一步规范

本报济南6月8日讯(记者 徐洁) 目前,恶性肿瘤在我省居民死因顺位中居于第二位。6月6日,山东省抗癌协会第五次会员代表大会暨第四届肿瘤学术会议上,与会专家呼吁,恶性肿瘤发病率不断上升,诊治还应进一步规范。

目前,我国恶性肿瘤的发病率不断上升。根据省疾控中心近年统计,我省肿瘤登记人群中,恶性肿瘤发病率居于前4位的依次为呼吸系统恶性肿瘤、胃恶性肿瘤、食道恶性肿瘤及肝脏恶性肿瘤,其中男性、女性与全人群顺位略有不同,女性中第2位是乳房恶性肿瘤。

然而,恶性肿瘤的规范化治疗还应加强。山东省肿瘤医院肿瘤内科主任郭其森说,以原发性肺癌为例,手术治疗前,应对病人进行全身性检查,确认癌细胞没有发生转移,而有的医院越过这一步直接实施手术,术后检查才发现癌细胞已经转移到脑、肝上等,手术也就失去了意义,白白增加了病人的痛苦和经济负担。

今年年初,《中国原发性肺癌诊疗规范(2015版)》已正式发布。专家呼吁,各个学科恶性肿瘤诊疗也亟待规范。

该会议由山东省抗癌协会主办,山东省肿瘤医院承办。中国工程院院士、山东省抗癌协会理事长、省肿瘤医院院长于金明与来自省内外肿瘤治疗专家,以及省内1100多名肿瘤诊疗、预防和科研工作者,一起分享学科前沿信息。