

# 初春大扫除 这些美食让您轻松排出毒素



## 两道排毒开胃菜 让你开春露新颜

### A、秘制红油拌黄瓜

食材:黄瓜、红辣椒、蒜、生抽、陈醋、盐、鸡精、香油、辣椒油

#### 制作方法:

把黄瓜切成长条块状,再均匀地斜切出1厘米的刀口,让黄瓜更加入味;然后把黄瓜放入事先准备好的器皿,淋上红油。

红油制作方法:油倒锅里,稍微冒烟时放入辣椒粉、花椒粉、白芝麻、八角、桂皮、苹果、白豆蔻、葱、姜、蒜,炸到酥脆后捞出。

### B、冰镇冰糖黑木耳

食材:黑木耳、冰糖、薄荷叶、红辣椒

#### 制作方法:

把用冰糖水发泡好的黑木耳放锅中,水开后捞出过凉,放置冰

## D 殷江霞

凛凛寒冬,很多女性朋友以天气寒冷需要食物进补为由,尽情享受美食,又以天寒地冻为借口,满足自己的懒惰,殊不知,体内已经堆积了很多毒素,让你的脸暗淡无光,状况百出。春天到了,是该给身体来个大大扫除了!

箱冰镇半小时,淋入调好的酱汁。

酱汁主要作料:酱油、香油、白芝麻少许、葱花少许。

## 排毒最佳时间 吃啥最恰当

### 5:00am~7:00am 大肠排毒

最好在这段时间进行排便,因为时间越晚,就会累积越多的毒素。

### 7:00am~9:00am 胃排毒

尽量能够吃一些养胃的食物,譬如胡萝卜就是最佳的选择,也可以泡一些红茶蜂蜜水喝,对胃也有好处。

### 11:00am~1:00pm 心脏排毒

午餐吃一些补心的食物,比如桂圆,可以补脾益心。如果能够午睡一会儿,更有利于心脏进行排毒。

11:00pm~5:00am 胆、肝、肺排毒

睡前吃一些有益睡眠的食物,

加上穴位按摩,除了能帮助睡眠之外,排毒效果也事半功倍哦!

## 排毒食品排行榜

地瓜所含的纤维质松软易消化,可促进肠胃蠕动,有助排便。

绿豆具清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效。

燕麦能滑肠通便,促使粪便体积变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒作用。

胡萝卜对改善便秘很有帮助,还富含β-胡萝卜素,可中和毒素。

莲藕有利尿作用,能促进体内废物快速排出,借此净化血液。

茼蒿含丰富维生素A,可维护肝脏,有助体内毒素排出。

黑木耳植物胶质有较强的吸附力,可吸附残留在人体消化系统内的杂质,清洁血液,经常食用还可以有效清除体内污染物质。

## 五步分辨激素草莓

形状奇怪的不要买。看品种,个头大的草莓多呈圆锥形,如果形状太奇怪要谨慎。

颜色不均匀的不要买。激素草莓上色不均匀、光泽度差,而且在底部果柄处,颜色青红分明。

表面颗粒太红的不要买。正常草莓表面的芝麻粒

是金黄色的。如果连芝麻粒都是红艳艳的,就要警惕了。

果肉空腔的不要买。:激素草莓轻易就能掰开,果肉颜色发白,空腔较多。

闻着不香的不要买。正常草莓甜度高且甜味分布均匀。激素草莓吃起来寡淡无味、闻着不香。

## 春天四种食物赛人参

韭菜:俗话说,春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而非菜性温,最宜人体阳气。

大枣:大枣性味甘平,尤宜于春季食用。对于身体较虚弱、胃口不好的人,平时可多吃点枣米饭。

山药:山药尤宜于春季食用,它营养丰富,具有健脾益气,可防止春天肝气旺伤脾;

能补肾益精,可增强人体抵抗力。非常适合体弱多病者和中老年人食用。

菠菜:菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美,一个人如每天吃50克菠菜,其维生素A就可满足人体正常需要。

若是高血压、便秘、头痛、面红者,可用鲜菠菜凉拌,一日两次当菜食用很有疗效。

## 春季气温多变 心脑血管疾病易暴发

星报讯(朱沛炎 记者胡敬东)最近几天,在强冷空气的袭击下,省城合肥的最低气温仅有零上几度,一些老人因为气温骤降导致脑血管疾病意外住进了医院。记者从合肥市第二人民医院神经内科了解到,近日因天气变化导致脑梗塞、脑溢血等突发性心脑血管疾病的患者接连不断,并且多以老年人为主。

据市二院神经内科主任医师徐文安介绍:每年冬春季都是心脑血管病症多发季节。这几天正值倒春寒,气温变化剧烈,让不少人(特别是老年人)的身体难以适应。尤其是一些高血压、高血脂患者,由于血管硬化,自身调控血压的机能减退甚至丧失,极易引起脑供血不足,诱发心脑血管疾病。

医生提醒广大中老年人,春天不宜过早地脱去冬衣,要注意天气的变化,及时增减衣服。适当地“捂”一段时间以便身体各个部位能够适应多变的天气,从而免除诱发肺炎、肺气肿、心脑血管病的危险。同时,每天适当参加以散步、慢跑等有氧运动为主的户外运动,加强小关节运动,可促进肢体末梢血液循环。

## 大学生“宅”家饿死 心理健康比成绩好更重要

星报讯(朱皋稠 记者胡敬东)日前,本报以“大学生‘宅’家14年活活饿死”为题转载了湖北十堰市勋县大学生王小林宅居家中14年,最终活活饿死的消息。他是否存在精神问题?带着这个问题,记者采访了安徽省精神卫生中心防治科费龙才副主任医师。

费龙才分析,王小林把自己关在屋子里、与世隔绝,个人生活不知料理、披头散发、吃生食物,这在医学上叫意向倒错,从他的种种表现来看,可能患有精神分裂症。

费龙才强调王小林之死,令人扼腕,它给我们留下值

得深思的问题:1、成绩好不等于一切都好。对孩子来说,智能、智力与社会情感、社会实践同等重要。2、意识清楚、智能无损害不等于无精神疾病。患者的内心世界非专业人员一般不易洞悉,不能以对话切题、智能无障碍、学习成绩好就判断他无病。因为在患者的思维逻辑上的错误是非专业人员所无法发现的。3、需要了解精神卫生知识。生活懒散,打母亲,但监护人、同学、邻居竟没人想到他有精神问题、建议他到专科医院就诊,而任其发展,及至惨剧发生。

## 别让iPad变成孩子视力的“毒苹果”



开学一个多月来,省立儿童医院眼科门诊小患者人数明显增多,其中因不良用眼习惯导致视力下降的占70%以上。该院眼科主任叶玉华表示,随着生活水平的提高,手机、电脑、iPad等电子产品过早地进入孩子视线,而很多家长并不了解这些产品对孩子视力的潜在危害以致疏于监管。对此,叶玉华建议,家长在给孩子使用iPad等电子产品时要特别注意时间,每次最好控制在30分钟以内。

王炜 童有兵 记者 胡敬东

长必须重视。

叶玉华指出,孩子在8岁之前眼轴较短,角膜的弯曲度却较大,这种生理结构就会使得孩子的眼睛处于远视的状态,如果眼部长时间超负荷工作,这种远视状态结束的时间可能会提前,又由于小孩视觉系统发育不成熟,所以会比成年人更容易产生视觉疲劳,并导致近视。

叶玉华强调,孩子眼球发育最终稳定在16-18岁,生长发育期的孩子还是能少给他接触电子产品就少接触,如果实在避免不了,每次的时间也不要超过30分钟,切不能图省事让iPad等电子产品替代家长去做早教或者爱的陪伴,让孩子积极投入到户外运动也是个不错的选择。

## 降脂良方:有氧运动、合理饮食

大鱼大肉、推杯换盏、以车代步……很多朋友在享受这种“现代”生活方式的时候,无情地伤了自己的肝,脂肪肝、高血脂随之而来。这里,安徽省中医院感染性疾病2科主任施卫兵为你开出了饮食和运动处方。

陈小飞 记者 胡敬东

### 有氧运动是降脂良方

运动方式:常见运动方式有大步快走、慢跑、骑自行车、跳绳、游泳等。步行是老年脂肪肝患者最好的运动方式。

运动幅度:运动的幅度是有讲究的,进行有氧运动最少应持续20分钟以上,人体才开始由脂肪供能。随着运动时间的延长,脂肪氧化供能越来越多,疗效也就越好。脂肪肝患者每次最长运动时间应控制在60分钟以内。每周3-5次较为合适。

运动时间:运动的时间最好安排在下午或晚饭后。研究发现,人体温度的变化与锻炼的质量与效

果密切相关。人的体温到了下午会升到最高,也就是说,此时锻炼,效果相对较好。

### 合理饮食是降脂的良药

施卫兵说,不合理的膳食结构、不良的饮食习惯是脂肪肝的高危因素。同时很多食物又能排脂、降脂或有效抑制胆固醇吸收,起到防治脂肪肝的作用。

饮食原则:1、高蛋白饮食:高蛋白可提供胆碱、蛋氨酸等抗脂肪肝因子,使脂肪变为脂蛋白,有利于将其顺利运出肝脏,防止脂肪浸润,并有利于肝细胞再生和功能的恢复。

2、适量脂肪:植物油不含胆固醇,所含谷固醇、豆固醇、必需脂肪

酸可阻止肝细胞的脂肪变性,可尽量多摄取,如橄榄油、茶油等;而富含饱和脂肪酸的动物油应限制摄取,如猪油、奶油等。

3、减少糖类和甜食:适当控制米饭、面食、面包等含淀粉量高的食物摄入,吃一些低糖类饮食,以促进肝内脂肪消退。

4、多吃膳食纤维食物:主食应粗细杂粮搭配,多食用蔬菜、水果和菌藻类食物。建议每日摄取蔬菜500g至750g。

5、控制饮酒:长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞发生脂肪变性,脂肪酸堆积于肝脏,导致脂肪肝发生,其病变程度与饮酒总量成正比,故应戒酒。