

牛奶加鸡蛋不健康 揭秘传统早餐三大误区



早餐到底该吃什么几点吃？你平时吃的东西到底对健康有没有好处？今天就跟小编一起了解一下早餐中的几点注意，相信会让你因此越来越健康。

“牛奶加鸡蛋”代替主食 =典型错误

“牛奶加鸡蛋”，这样早餐搭配并不科学，早晨人体急需靠含有丰富碳水化合物早餐来重新补充能量，而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白但它们不能给身体提供足够能量，很快会感到饥饿，对肠胃有一定影响，并会间接影响工作和学习效率，对儿童影响尤其大。

建议：早餐主食一定不能缺，吃牛奶、鸡蛋的同时应搭配稀粥、面包、馒头等主食补充能量，这些谷物类食物，可以使人体得到足够碳水化合物并有利于牛奶吸收。

纯牛奶混淆“早餐奶” =典型错误

牛奶是很多人早餐必备之选，纯牛奶和早餐奶虽然都有牛奶成分，但配料和营养成分不同。纯牛奶就是鲜牛奶，而早餐奶配料包括牛奶、水、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、铁强化剂、锌强化剂等；早餐奶蛋白质含量一般为23%以上，而纯牛奶蛋白质含量通常29%~31%。

建议：相比而言，早餐奶营养均衡更适于早餐食用；纯牛奶碳水化合物比例相对较低，进食时最好能搭配一些淀粉类食物，坚果类食品。

路边餐当早餐 =典型错误

路边购买早餐边走边吃，手动脚动嘴动全身运动，上班族早晨在匆忙中度过，尤其离单位远，早餐往往都路上解决，小区门口、公交车站附近卖包子、茶蛋、肉夹馍等食品。

边走边吃对肠胃健康不利，不利于消化和吸收；另外街头食品往往存卫生隐患，有可能病从口入。

建议：如果选择街边摊食品做早餐，一要注意卫生，二最好买回家或者到单位吃，尽量不要上班路上吃早餐，以免损害健康。

夏天光脚穿凉鞋 不利于健康

中国中医科学院西苑医院老年病中心刘征堂副主任说，虽然凉鞋的透气性很好，但人的双脚易出汗，不穿袜子时，脚底直接接触凉鞋，会使脚底的皮肤浸泡在汗液里，导致适宜生长真菌的湿热环境形成，容易引起脚部真菌感染，时间久了，还有可能导致足部“角化”。因此，老人应该在穿凉鞋时，选择一双薄一点的棉袜子，可以很好的吸汗。

老人的脚更怕挤压摩擦，特别是有糖尿病的老人。所以，除了穿袜子，还应注意所选凉鞋的质地。不要买塑料或硬皮革的，应保证面料足够柔软。后跟最好有一定高度，以1厘米左右为宜，可以避免出现走路疼痛、易跌倒等问题。此外，一定高度的鞋跟，可以提高老年人足底的抗震能力，有保护脊柱椎间盘的作用。

摘自《新浪健康论坛》

夏日洗脸不简单 正确洁面全攻略

准备工作：

1、清洁毛巾。其实不是很建议使用毛巾洗脸，因为毛巾上会沾染各种细菌，但如有使用毛巾的习惯，那么就记得在洗脸前先把毛巾洗干净，拧干后轻轻擦拭脸部，切忌用湿毛巾用力擦脸，另外毛巾一定要定期消毒。

2、洗手。在与脸直接接触前，手要洗干净，避免交叉感染。

开始洁面：

1、用温水滋润脸部，取黄豆大小的洁面产品在手心，加水揉搓出泡沫。2、将泡沫涂抹到脸上，按摩40秒左右，然后用流动的清水洗净。3、洗完脸后要要及时擦干。不要自然风干，那样易导致肌肤缺水。4、最后涂抹一些爽肤水或乳液保湿。

摘自《大河健康》

益生菌酸奶 活性菌才起保健作用

部分益生菌饮品宣传夸大

目前市场上有很多饮品和酸奶都宣称含有有益人体健康的“益生菌”。部分商家对益生菌产品的功能宣传神乎其神，说益生菌可预防龋齿、通肠、防癌、减肥及取代抗生素、抑制机体衰老等。

其实，益生菌的保健功能只是调理肠道。中国农业大学食品安全与营养科学学院的副教授范志红说，广告中所宣传的各种益生菌确实对人体有一定的益处。比如，可改善人体的消化吸收；对肠道内的致病菌有抑制作用；能够提高人体的免疫力等。

武警总医院营养科副主任医师刘庆春则表示，一般的酸奶，主要功效在改善肠胃功能等方面，至于“排毒”和“预防龋齿”，则有夸大其词之嫌。

活性菌才起保健作用

中国乳制品行业协会理事长王丁棉指出，含有益生菌的酸奶或乳酸菌饮料，起保健功能的主要是“活”性菌。但是，这些“活”性菌在人喝了后，有多少量的菌能存活到进入大肠并定居下来？它的“活”是在什么温度、时间段里能保存下来，就很有考究。

摘自《家庭保健报》

26~35岁白领身体最“差” 男性问题多于女性

近日，中科院心理研究所组织与员工促进中心针对职场人士的身体和心理健康进行了调查。结果显示，身体不健康症状明显（中度以上）的人群占到1/3，身体症状指数最高的是26~35岁群体，而女性员工整体的身心健康水平平均高于男性。

心理健康调查显示，男性在情绪耗竭和抑郁上则表现出更多

的问题。这与男性员工实际工作压力、社会舆论压力以及男性员工普遍不善倾诉和表达密不可分。

专家提醒职场人群，要及时关注心理健康，合理安排工作与生活，放弃宅状态。当面对较大的压力时，可以借助咨询问诊等渠道，缓解压力。

摘自《生命时报》

美杂志发文指出 锻炼前不喝水易疲劳

近日，美国某杂志发表文章指出，很多人为了避免锻炼时上厕所的“麻烦”，刻意省略了非常关键的步骤：锻炼前喝水。不喝水，就像装着半箱油的车和满箱油的车比赛一样，肯定跑不远。因为水对于平衡体温、维持血液

循环至关重要，如果失去占体重2%的水，锻炼时会因体能大幅削弱导致极度疲劳。

建议：要保持精力，在锻炼前1~2小时，喝474毫升的水，或者无咖啡因饮料，且在锻炼后15分钟，再喝178毫升~236毫升的水。

盛夏，给自己装台“心理空调”

炎炎夏季，若身体感觉不适，可以装台空调降温。那心理上不适呢？我们同样能装台“心理空调”，把“心理温度”调整到舒适状态。

“心理空调”的原理： 高温对情绪的影响

内外环境中的刺激是影响情绪活动的决定因素。其中，外界环境中的高温刺激所致的疲劳可使大脑皮层机能降低，适应能力减退，因而产生困倦感和厌烦急躁情绪。而当体温升至38度以上时，对神经心理活动的影响更加明显。

“心理空调”的重心：空

要使自己的情绪稳定，就必须排空杂念。因为烦躁、意乱的杂念常使人心烦意乱，急躁浮动，因而常做出一些冲动的行为。如果在冲动的那一刻，用高兴的事分散注意力，将心理负担放空，这比破口大骂来说，情绪更容易平复。

“心理空调”的主机：静

就温度而言，除了环境温度、体感温度外，还有心理温度。如果心理极不平衡，就难耐高温。所谓“心静自然凉”，以静制躁是心理平衡之法。比如听一曲抚慰人心的音乐，或者走进大自然，让身心宁静。

“心理空调”的调试： 拓展心理空间感

心理空间感是自身与外在世界之间的无形间隔区，也是我们容易忽视的一种感觉。如果有不受欢迎的人闯入私人领域，我们就会在转眼间觉得不满，甚至愤怒。最典型的例子就是夏季在拥挤密闭的车厢，他人不经意的碰触也会让自己心烦意乱。此时，如果不会调适自己的

心情，拓展心理空间感，会产生烦躁与不安，引起情绪障碍。建议在夏季穿宽松、称心如意的服装，使夏天给你的感觉不再是高温的烦躁，而是青春的展现。平时还应整理好凌乱的房间，它带给你的不只是整洁的外环境，还有舒畅的心情。更重要的是处理好人际关系，这样即使环境再拥挤，心理空间也是宽广的，愉悦的。

“心理空调”的保养：幽默

幽默是“心理空调”的保养剂，应适时使用。如在车厢中被挤了，你可以说“我快变成相片啦”；在大汗淋漓时，可自我解嘲：“我又减肥了。”所以，幽默的人会更具有弹性，能屈能伸，更能泰然自若地度过生活中的烦恼和失败，保持心境宁静。

本期主题： 夏季谨防空调病

怎样预防空调病？夏天吹空调要注意什么？出现空调病了该怎么办？下面就听戴光强跟你聊聊吧！

空调病的成因主要有以下几个方面：其一，空调房内外温差太大，超过人体自身调节体温能力而致病。其二，长时间在温度过低的空调房。其三，不注意空调房空气流通。其四，老人小孩体弱者，温差调节能力差。

怎样判断自己是否得了空

调病呢？空调病的主要症状如下：1、注意力不集中，头昏乏力。2、全身发冷。3、头痛，全身酸痛，关节疼痛等。4、咽痛，鼻塞。5、食欲不振等。

如出现以上症状，可服用姜汤，用姜片加红糖煮水喝，也可服用藿香正气水。但最重要的是，炎夏在使用空调时，温度调节要适宜，室内外温差不宜太大，空调冷风不宜对着头颈、肩颈、腹腰、膝部直吹。空调房应定时开窗户，流通空气。

戴光强 说保健

戴光强，原安徽省卫生厅厅长，现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持，在健康面前，神马都是浮云。健康，就是一种生产力，保持健康，才能最大程度解放和发展生产力。

从这期开始，本报《健美》周刊将开设“@戴光强说保健”专栏，每周刊登戴光强最新的养生保健知识和理念，教大家怎样活出健康。

记者 李皖婷