

## ■ 温馨提示 ■

## 餐桌上的“保胃”食物

临近春节,免不了推杯换盏,这也是最考验胃黏膜的时候。为了最大程度避免酒精对胃黏膜的伤害,在餐桌上可以有意识地吃如下食物:

**羊肉**  
羊肉性温,冬季常吃,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃黏膜。

**南瓜**  
南瓜所含果胶可以保护胃黏膜,使其免受粗糙食物的刺激。

**甘蓝**  
甘蓝不仅能抵抗胃部溃疡,保护并修复胃黏膜组织,还可以保持胃部细胞的活跃旺盛,降低病变的几率。

**鸡蛋**  
蛋黄含有大量卵磷脂和脑磷脂,对胃黏膜有很强的保护作用。鸡蛋的制作方法有很多,但要想保护胃黏膜,最好是吃鸡蛋羹。

**牛奶**  
牛奶不仅能减缓酒精吸收

速度,还能保护胃黏膜少受刺激。每次不用多饮,喝100毫升左右的牛奶就能起到作用。酸奶也能保护胃黏膜、延缓酒精吸收,而且钙含量丰富,对缓解酒后烦躁特别有效。

**香蕉**  
香蕉中含有丰富的5-羟色胺,这种物质具有保护胃黏膜、减少胃酸分泌的作用。香蕉中还有一种特殊的化学物质,能促进胃黏膜的生长,增强胃黏膜细胞的抗酸能力,从而起

到保护和修复胃黏膜的作用。

**红茶**  
经常饮用加糖和加牛奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定效果。

**莲藕**  
在喝酒前后吃点莲藕,能够保护胃黏膜少受酒精的刺激。

**蜂蜜**  
含有葡萄糖、果糖、有机酸、酵母及多种维生素和微量元素,能对胃黏膜的溃疡面起到保护作用。 吴于青/文

## ■ 食疗宝典 ■

## 绞股蓝绿茶枸杞饮

原料:绞股蓝5克,绿茶5克,枸杞子5克。

做法:将绞股蓝、绿茶、枸杞子放入保温杯中,以沸水冲泡,加盖泡30分钟。

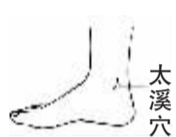
用法:每日分数次饮用。

功效:可滋阴、调脂、减肥。适宜高脂血症患者、脂肪肝患者以及其他人群预防肝癌饮用。 钱静庄/文



美丽女人,除了散发自信和优雅,还有健康的体魄与白嫩的肌肤。向大家推荐4个“美容穴”,让您由内而外养出面若桃花般的好气色。

**太溪穴**  
位于足内侧、内踝尖与跟腱之间的凹陷处,是脏腑原气经过的部位,又被称为肾经原穴,有大补肝肾、滋阴养血等功效。



**太冲穴**  
位于足背,第一、二趾骨底结合部前方凹陷中,可触及动脉搏动,能护肝阴、助藏血、养肝柔肝。



**血海穴**  
取坐位,腿伸直,膝盖内侧会出现一个凹陷,凹陷上方隆起肌肉的最高点就是血海穴。



**足三里**  
该穴位于外膝眼向下四横指处,有补血和血、调经导滞等作用。

每天分别点揉太溪穴、太冲穴和足三里穴各3~5分钟,以局部酸麻胀痛为度;血海穴宜用搓擦,以皮肤微微发热为佳。



晓梦/文

## 女性自带“美容穴”

## 练“大”字操强髌关节

平时做大字操锻炼髌关节,可有效强健髌关节的肌肉群,预防髌关节骨折。练习时要抬头挺胸站立,脚尖朝正前方,双手可扶椅背,双眼平视

前方,上身始终保持直立。之后先是左腿单脚站立,右腿直腿向右侧伸开,脚尖点地,再缓慢地将右腿向上侧抬起,直到距离地面15厘米。这时从

正面看,人体就像一个倾斜的大字。保持1分钟后,还原到两脚并拢站立的姿势,再换另一侧重复。

美心/文

喝醉一次  
大脑受损一年

人人都知道喝酒不好,但醉酒后的长期影响却少有人在意。美国的一项研究结果显示,只要喝醉一次,就会对大脑产生持续一年的影响,导致此后一年中酒量都会变差,并更易呕吐、昏迷。

研究人员认为,很少有人将一次醉酒和其对之后一整年的影响联系起来,但醉酒一次对人体造成的伤害远不止这些。该研究有助于帮助人们意识到饮酒的危害,控制日后的饮酒行为,可对健康带来长远的好处。 徐澄/文

闭目旋珠  
缓解眼疲劳

当我们长时间盯着电视、电脑等屏幕时,由于眨眼次数减少,造成眼泪分泌相应减少,同时荧屏闪烁强烈刺激眼睛,于是就会感到眼睛不舒服,如眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊等,这些都是眼疲劳的表现。此时可以试着做一做以下动作,可以帮你改善眼睛的不适症状。

**做法:** 两脚相距30厘米站立,两手手指交叉置于小腹前,将意念集中于丹田(脐下1.5寸)部位。深呼吸后闭上双眼,然后两眼珠旋转,先向右旋5~10次后,猛地睁眼看前方,约5秒钟后,再次闭上双眼,向左旋5~10次后,猛地睁眼看前方。如此反复做20~30次。

伊洋/文

## ■ 凡人养生 ■

## 我的健脑经

1995年我退休时,身体尚好。2005年10月13日,突然走路“跑偏”,被家人急送医院拍CT,确诊为“腔隙性脑梗塞”。在入院例行检查中,有一个数字的项目,医生问我100元花了30元还剩多少,我竟然答不上来。问我的手机号,我也一时语塞,我还以“从来不给自己打电话就没记住”为由为自己开脱。我心想:这下坏了,成了呆傻人了。经过十余天的治疗,我恢复得很快,只是脑子比以前明显迟钝了,腿脚也欠利索。

人们常说:“人老腿先老。”我觉得腿老常常是脑子这个司令部出了问题。于是,我出院略加恢复后,下决心坚持以健脑为主的恢复性训练。

**一是坚持游泳。**这是一项全身性运动,每周三次,一次30分钟左右,几年来从未中断,后因老伴摔伤而被迫终止。

**二是舞文弄墨。**除练习写字外,我

还精读报刊,除浏览一般的内容外,还对重要内容、重要论述、精彩语句、警句进行摘录,有时还复印后分发给老友或邻居共赏。我还常给报刊写稿,有的还上了头条。

**三是享受阳光。**除盛夏外,一般每天进行半个小时日光浴,有时和老友一起,边晒边聊,简直是一大享受,我们美其名曰“免费补钙”。

**四是谈天说地。**与五六位老友聊天,每天一个半小时,一年四季从不间断。内容有天文地理、国家大事、家长里短、健康保健、烹调美食等,无所不包,全是正能量,从不发牢骚、说怪话。一场“神聊”下来,一切烦恼顿消,既开心益智,又健身健脑。老友相聚聊天,已成为小区的一道风景。

如今,我已年近85岁,能够远离痴呆,思维还算敏捷,全有赖于我的健脑经。

刘亚东/文

本期乐园园答案:猷;鱗;腊;栢。

## 左右摆脚 有助睡眠

现代人面对电脑学习、工作,久坐不动,长此以往就会压迫腰椎乃至整条脊椎,影响脑脊髓液正常流通。介绍一套简便易行的锻炼法,可促进脑脊髓液的分泌、流动,从而改善睡眠状况。具体做法如下:

**1. 仰卧,身体放松,两腿伸直,两手置于髌骨(小腹两侧)。两脚跟轮流向前伸,各做10次,每次2~3秒,对脊椎**

有拉伸作用。

**2. 仰卧,抬起下巴,脖子后仰,眼睛尽量向头顶看,以下巴有收紧感为宜,然后复原,反复做3次,对颈椎起到拉伸放松作用。**

**3. 仰卧,两腿伸直,两脚并拢,像汽车雨刷那样左右摆动,每个动作做3~5秒,重复10~20次,能放松腰椎,改善睡眠。** 贾奕/文



人康大邦设计

中国新闻出版  
人民邮电出版社  
中国网络电视台