

■ 饮食科学 ■

坐飞机前少吃五种食物

春节将近,很多人乘坐飞机回家或外出游玩。为了让旅途更舒适,专业人士建议,上飞机前少吃5种食物。

油炸食品。有些人上飞机前,可能用炸鸡、薯条等油炸食品垫垫肚子。这种食物脂肪含量高,消化速度慢,可能导致腹胀和胃部不适,出现烧心、反流等症状。

高钠食物。由于飞机内部

压力和湿度的变化,以及乘坐时间长,人们可能会出现一定程度的脱水。高钠食物会加剧脱水的症状,上飞机前应少吃。

豆类。机舱压力会导致肠道扩张,引起腹部胀气。豆类膳食纤维含量高,且含有棉子糖(一种难消化的碳水化合物),容易导致腹胀。

洋葱。这种食物果聚糖含



量很高,有些人对其有轻微的不耐受,容易出现胃部及腹部

不适。如果生吃洋葱,会使口腔气味不佳,在机舱这样的封闭场所容易引发尴尬。

酒。酒精利尿,喝多了容易频繁上厕所,不仅会加剧脱水症状,还会因屡次起身带来不便。饮酒会导致血清素水平下降,让焦虑、抑郁加剧,容易紧张的人上飞机前最好少喝酒。

徐盈/文

被子别从早晒到晚

很多人觉得被子晒得越久越好,其实并非如此。一般上午11点到下午2点是最适宜晒被子的时间。被子晒久了,会使里面的纤维变形,影响外形和保暖效果。

羽绒、羊毛被和真丝被不可暴晒,在通风处晾晒1小时就可以了,高温会使羽绒及羊毛中的油分起变化产生腐臭味,使真丝被产生变色、易裂等后果。

晒被子是有里外之分的。通常晒被子时里面朝阳最好,既能保护被面材质,又能让被里直接接触阳光。化纤原料的被子可在晾晒时盖一层薄布。

刘颖/文

气候干燥不仅脸和手容易干,脚后跟也很容易干燥开裂并且变黄,严重的甚至会疼痛、瘙痒或出血。脚后跟皮肤干燥,往往是多方面原因造成的。随着年龄增长,皮肤本身就更容易变得干燥;长时间站立在坚硬的地面;穿不合脚的鞋子;频繁洗澡、使用刺激性肥皂等,都会导致脚后跟处的皮肤干燥。有的人很注意身体其他部位的保养,但多数人却容易忽略脚部。专业人士指出,如果你的脚后跟干燥是缺乏保养造成的,不妨试试下面这些方法,能让脚后跟柔软一些。

1.泡脚。温水泡脚时加

盐和小苏打,泡7分钟就可以明显改善皮肤干燥的情况。需要注意的是,已经干燥开裂的脚不要用太热的水以及泡得太久,否则会加剧干燥并且易诱发感染。

2.给双脚保湿。泡脚后,可先用丝瓜络或洗脚器轻轻摩擦脚后跟,帮助去除死皮。擦干后涂上油性面霜或凡士林,帮皮肤留住水分,修复天然的皮肤屏障。也可以自制天然保湿霜:将半杯椰子油和1/4杯乳木果油用微波炉加热至融化,混合搅拌,冷却就会凝固。每周用一次效果很显著。

3.穿袜子睡觉。涂完保湿

霜后穿一双纯棉的薄袜子睡觉,可以在睡觉时让脚部水分更好地留存。如果脚后跟干裂得太严重,可用保鲜膜把脚包好后再穿袜子。

需要注意的是,脚部皮肤干燥、无汗也可能是糖尿病足的症状。如果患有基础病,同时又有脚后跟皮肤干燥的问题,最好及时找医生看看,不要盲目地自己想办法解决。

卢娜/文



穿棉袜睡觉 缓解脚干裂

■ 居家备忘 ■

豆腐切小块再冻

冻豆腐是将新鲜豆腐冷冻后得到的,由于组织结构发生变化,会出现很多蜂窝状的孔隙,能吸收更多的汤汁,更易入味。若想更好地保留其营养和口感,制作冻豆腐要注意以下两点。

选对豆腐。老豆腐是制作冻豆腐的最佳食材,因为其质地粗糙,冷冻后更容易出现蜂窝,口感也较筋道。嫩豆腐和內脂豆腐不适合。

切成小块再冻。鲜豆腐冷冻后,水分以冰碴的形式存在,能及时锁住其中的水溶性营养素,如矿物质、维生素等。如果直接将一整块豆腐冻起来,烹饪时需要先化冻、再切块,营养成分会随着水分一起流失。有些人为了处理方便,还会刻意将豆腐里的水挤出去,更是雪上加霜。建议将豆腐切成2厘米左右的小块再冻,需要时直接下锅,这样水分都化为汤汁,营养成分不被浪费;如果切得过小,容易出现孔洞,影响口感。

需要注意,冻豆腐容易吸汁,烹调时要减油减盐,稍淡的味道更能突出其本身的豆香,否则会导致菜品过油、过咸。

胡德明/文

运动不宜穿纯棉衣服

运动时应尽量少穿纯棉衣服,这是由于纯棉衣服吸汗,但所吸的汗水并不能较快地散发出去,反而会使汗水渗透进衣服内,人们穿着潮湿的衣服,会造成皮肤逐渐变冷,难以保温。在温差相对较大的冬季,穿着纯棉内衣反而更容易在剧烈运动后着凉,引发风寒感冒、头痛等症状。

所以,纯棉衣物并不适宜运动时穿。科学的做法是选择透气性相对较好的服装材质,如聚丙烯等。尤其是在运动内衣的选择上,更应如此。聚丙烯材质的衣服,可以散湿且保暖性较好,有利于在运动时保持皮肤干燥清爽。

需要提醒的是,冬季运动时要讲究“循序渐进”穿衣服。许多人认为,一旦人运动起来,就不会感到寒冷,穿一身运动服既方便运动,又能适当



保暖。其实,这一认识并不科学,因为人体在户外锻炼中产生较多热量的时候仅是中段,运动前后非常容易受到外界温度的影响。因此,不运动时可以多穿一点,运动时穿薄一点,运动前后要注意保暖,这样才能避免因温度变化而致病。

彭永强/文

冬季晒太阳 应注意什么

冬天的阳光,不但温暖和煦,而且常在冬阳下进行“日光浴”(每天晒太阳半小时左右),还是一种很好的保健方法,冬季晒太阳对补钙好处多多。晒太阳时做到以下几点有利于养生。

晒太阳前不宜吃芥菜、雪菜、莴苣、虾、蟹等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后还要多喝水,多吃水果、蔬菜,可以抑制黑色素的生成。

晒太阳时,阳光最好与皮肤直接接触,皮肤可自己合成维生素D,有利于钙的吸收。最好在上午10点左右和下午3点左右,寒冷的冬季可以在11点至12点左右。

多晒手脚、腿和背部,不论身体哪部分皮肤,只要太阳能直接晒着就可起到同样的作用。晒手脚可以去寒气,利关节;晒后背,则能驱除脾胃寒气,有助于改善消化功能,还能疏通背部经络,有利于心肺。

康健/文

富强民主文明和谐自由平等公正法治爱国敬业诚信友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网