

谷雨时节话养生

谷雨是二十四节气的第六个节气，源自古人“雨生百谷”之说，是播种移苗、埯瓜点豆的最佳时节。这个节气里人们养生时应该注意以下几点。

居:养阳多晨练 要早睡早起

早晨是采纳自然之气的好时机，而活动为养阳最重要的一环，老年人可选择静中有动的运动，如太极拳等。运动能提高身体新陈代谢，增加出汗量，达到“除湿”效果，但不要过度出汗，以免阳气外泄。野外春游也是不错之选，能疏散郁滞，提高心肺功能，增强体质。

食:药膳益肝肾 身体补益的好时机

谷雨一过，春季就要过去了，此时，肝气起伏，心气逐渐旺盛，脾气处于旺盛时期，是身体补益的好时机，应适时进食补血气的食物，但不能像冬天一样大补，古人有“四季不食脾”的说法，应根据个人体质，食用一些益肝补肾的食物，疏肝养肝，养血明目，健脾益肾，利水祛湿，为安然度夏打基础。

体:变天易发病 早晚仍有忽冷忽热

“春天猴子脸，气候随时变。”谷雨期间虽然气候转暖，但早晚仍有忽冷忽热时，当气温发生骤降时，中风、心绞痛、心肌梗死的发病率会明显提高，消化性溃疡、慢性腰腿痛、支扩咯血等易旧病复发或病情加重。

疗:泻火按穴位 太冲是人体出气筒

春夏之交，阳气升发，肝火旺盛者可通过按摩穴位来泻火。“行间穴”在大脚趾和二脚趾缝上，它是一个泻心火的穴位。“太冲穴”在大脚趾缝往脚背上4厘米处，堪称人体第一大要穴，有人把“太冲穴”比作人体的出气筒。

起床后三种食物不能吃

健康对于我们来说非常重要，健康饮食对于我们来说更重要，我们的一日三餐都离不开食物，但是有些食物绝对不能一大清早就吃。

1.忌空腹吃香蕉：

香蕉中除了含有助眠的钾，还含有大量的镁元素，若空腹食用，会使血液中的含镁量骤然升高，而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

2.忌空腹吃菠萝：

菠萝里含有强酵素，空腹吃会伤胃，其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被吸收。

小提示：清晨也不要空腹喝醋或吃蒜。空腹喝醋会导致胃酸过多而伤胃；而蒜素会对胃粘膜、肠壁造成刺激，引起胃痉挛。

3.忌喝大量冰凉的饮料。

一天吃五个核桃最补脑

现代医学研究认为：核桃中的磷脂，对脑神经有良好保健作用，其实每天早晚各吃几枚核桃，往往比吃补药还好。

1、核桃仁所含的脂肪，虽然是有利于清除胆固醇的不饱和脂肪酸，但脂肪本身具有很高的热量，如果过多食用又不能被充分利用的话，就会被人体作为胆固醇储存起来，结果适得其反。一般来说，每天服用核桃仁的重量应在20—40克左右，大约相当于4—5个核桃。同时应该适当减少其他脂肪摄入，以避免热量摄入过高。

2、核桃仁表面的皮别剥。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失掉一部分营养，所以不要剥掉这层薄皮。

3、核桃中的核桃油具有减除血液静压的作用，饮食习惯的改变能更好地帮助我们的身体应对外界压力。

4、中医上讲，核桃火气大，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜吃；核桃仁有通便作用，但核桃外壳煮水却可治疗腹泻。核桃仁含鞣酸，可与铁剂及钙剂结合降低药效。



责编 袁 慧
版式 张明月



啤酒为什么让你长胖？

啤酒被称作“液体面包”，可见其热量不低。那么，啤酒中究竟哪些成分让人发胖呢？首先让我们来分析一下啤酒的营养成分，啤酒(均值)中含有糖类3.7g/100ml，蛋白质0.4g，另外还有酒精大约4g/100ml，这些成分让每百毫升啤酒产生43kcal左右的热量。



一瓶啤酒大约600ml，相当于258kcal左右的热量。

能够给人提供热量的营养素主要有三种：糖类、蛋白质和脂肪，酒精并不是我们三大产能营养素之一，为什么也能提供热量呢？这是因为酒精虽然不提供热量，但是它却产热，酒精的产热值是7kcal/g。同时，酒精产热并不在体内蓄积，能快速从身体中散发出去，这就是为什么在喝酒后浑身发热的原因。在这个散热的过程中，就抑制了三大产能营养素的热量，长期大量喝啤酒，就导致了肥胖，啤酒肚就这样喝了出来。

所以，如果想要避免啤酒肚的产生，在喝酒的这一餐尽量减少其他高热量食物(大鱼大肉)的摄入，并且啤酒的摄入量控制在每天1瓶。最后需要提醒大家：如饮酒，莫开车。

春天榆钱的吃法

榆钱也叫榆荚，是榆树的翅果，绿色，中间鼓、边缘薄的片状，看上去很像古代的麻钱儿，又因为它与“余钱”谐音，所以叫“榆钱”。在生活困难时期，吃榆钱是为了糊口；小孩子吃榆钱是好玩；现在吃榆钱，人们关心的是健康。从榆钱的营养成分来看，每100克榆钱中含蛋白质4.8克、膳食纤维4.3克，胡萝卜素含730微克、含钙62毫克、磷104毫克、铁7.9毫克，整体来看和一般的蔬菜差不多。榆钱的季节性强，不可能天天吃，所以对膳食营养摄入、健康的影响很有限。下面推荐几种吃榆钱方法：

1、生吃。

刚摘下的榆钱鲜嫩脆甜，做凉菜方便又可口。把榆钱洗净、晾干，放在盘里，加入白糖，或者再添些西红柿丁、黄瓜丁，既好看又好吃。如果喜欢

咸味的，就放点盐、酱油、香醋、辣椒油、葱花、茺荂等。

2、蒸榆钱饭。

这是最传统、流行的吃法。做法既简单又美味。把榆钱清洗干净沥干水，然后拌上面粉，放入蒸笼上蒸，蒸上10几分钟后就熟了。把蒜砸成蒜泥加入醋、生抽、芝麻油、辣椒油调好做蘸汁，拌上刚刚蒸熟的榆钱儿，就可以开吃啦！

3、煮粥。

做法同一般的蔬菜粥，以葱花或蒜苗炒后加开水烧开，锅里大米或小米煮粥，米将熟时再放洗净的榆钱，继续煮5~10分钟。加适量调料，即成榆钱粥，吃起来滑润喷香，味美无穷。

4、做馅。



柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素C、钾、钙、镁、磷等，还含有柠檬精油、橙皮甙、柚皮甙等保健成分，有着很好的美白护肤功效。柠檬果肉极酸，虽不宜直接鲜食，但切片泡水却有利于营养物质的释放。那么，柠檬水应该怎么泡呢？下面分享一下泡柠檬水的技巧。

1、最好选择鲜柠檬。

新鲜柠檬香味浓郁，而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要皮切薄片。

因为皮的部分类黄酮物质更高，如橙皮甙、柚皮甙等，它们都是有益健康的成分，柠檬精油也主要在皮里面，而切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。类黄酮物质有淡淡的苦味，和柠檬本身的酸味相配合，天热时喝更解渴。剩下的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜，用保鲜膜包上，能在冰箱里存三天。

2、水温 60~70℃比较适宜。

泡柠檬的水太凉，香味不容易泡出来。如用沸水浸泡，则会有较多的苦味物质溶出，比如橙皮甙等。有人担心，水温太高会导致维生素C的损失，其实柠檬的酸性较强，而维生素C在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失。

因此，泡柠檬的水温一般在60~70℃比较合适。

3、柠檬泡水一定要淡。

如果用柠檬水代替白开水来解渴，则泡水时一定要淡。一大片皮柠檬泡1升水，能倒3~4小杯，一般冲泡2~3次，没有柠檬味道时换片新的即可。

这样泡出来的柠檬水不酸不涩，比较清香，不加糖或蜂蜜即可饮用，所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放的比较多，则需要加糖或蜂蜜，有利于平衡酸味。

4、带皮泡水更营养

柠檬一定要皮，切片一定要薄，因为皮的部分含类黄酮更高，比柠檬果肉更值得泡，柠檬精油也主要在皮里面，薄切则柠檬皮中的香气成分容易泡出来。

柠檬皮，包括其他柑橘皮，都含有一些苦味的类黄酮物质，也都是有益成分，有一点淡淡的苦味，和酸味配合，天热时喝更解渴。

5、柠檬水加一点蜂蜜或白糖会更好喝

淡甜的柠檬水大约含有5%的糖，一杯(200克)加糖蜂蜜水中含能量40千卡，如果喝两杯，就相当于吃1/4碗米饭，所以需要控制体重的人要限量。此外，胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝，因为少量的柠檬酸有利于胃黏膜修复。

对于消化不良者来说，在淡柠檬水中加薄薄一片姜佐餐饮用，对促进消化液分泌还有好处。不加糖的淡柠檬水中没有钠，几乎不含能量，而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质，很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风等慢性病人日常饮用。



将榆钱洗净、切碎，加虾仁、肉或鸡蛋调匀后，包水饺，蒸包子，煎饼卷，清鲜顺口。