

小满时节 宜“吃苦”尝鲜

昨日是小满。小满是一年二十四个节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。从养生的角度看，小满是个不容忽视的节气。进入小满后，湿热之气交结。人体处于这种湿热渐增的外环境中，是健脾除湿、疏通经络的重要时期。这个时节不仅是皮肤问题的高发期，人们还会因贪食冷饮过量而腹痛、腹泻。此时，从饮食、衣着、运动等方面入手，提高自身免疫力是十分有必要的。



防治骨质疏松 健康饮食是关键

骨骼强壮是维持人体健康的关键，骨质疏松症是一种与增龄相关的骨骼疾病，可发生于任何年龄，因此它的防治应贯穿人的一生。重视健康饮食习惯的培养、纠正不良饮食习惯是防治骨质疏松的关键。

总原则

饮食结构要合理，保证足够的营养。主食以米、面、杂粮为主，做到品种多样化、粗细搭配，副食以适量蛋白质、低脂肪饮食为主，辅以富含钙和维生素的食物。

补充充足的钙

钙是维持骨峰值以及治疗骨质疏松的一个重要且特殊的营养元素，是整个生命周期重建过程中骨质形成所必需的元素。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议，成人每日钙推荐摄入量800毫克，50岁及以上人群每日1000毫克是获得理想骨峰值、维护健康的适宜剂量。钙有广泛的食物来源，牛奶中钙含量高且易吸收，250毫升牛乳中有200—300毫克钙，故奶制品是钙摄入的最佳来源，每天可摄入牛奶300毫升。含钙高的食物还有乳制品、奶酪、豆类、虾皮、鱼、芝麻酱、坚果、蔬菜(如西兰花、卷心菜、大白菜)等。

加强维D的供给

充足的维D可增加肠钙吸收、促进骨骼矿化、保持肌力、改善平衡能力并降低跌倒风险。鼓励食用富含维D的食品，如猪肝、蛋黄、海产品、骨头汤等。同时加强户外运动、多晒太阳，可促进活性维D的合成，从而有利于钙的吸收与利用。

供给充足蛋白质

蛋白质是组成骨基质的原料，可增加钙的吸收和储存，对防止和延缓骨质疏松有利。摄入

适量的蛋白质有利于钙的吸收，一般成人每天可摄入蛋白质每千克体重0.8—1.0克，过量则会增加尿钙的排出。蛋白质宜以豆制品、鲜鱼、鲜鸡蛋为主，如奶中的乳白蛋白、骨头里的骨白蛋白、核桃中的核白蛋白、蛋类的白蛋白，都含有弹性蛋白和胶原蛋白。

多吃新鲜蔬菜、水果

新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素和铁、锌、磷等微量元素，有利于体内钙质的吸收和骨质的形成。

戒烟限酒

吸烟会抑制钙的吸收，从而加快尿钙排出。若每天吸20支烟，25—30年后骨量就会下降8%—10%，故尽量做到不吸烟。酒精影响骨质疏松的原因是多方面的，过量饮酒会增加骨量丢失，阻碍骨骼新陈代谢。在各类酒中，啤酒和蒸馏酒致骨质疏松的作用最明显。每日饮酒量应控制在标准啤酒570毫升、白酒60毫升、葡萄酒240毫升之内。

避免过多摄入咖啡因和碳酸饮料

咖啡的饮用量与骨量丢失极为密切。过饮咖啡可降低肠道钙吸收，增加尿钙排泄，导致骨质疏松的发生和加剧，所以应尽量不饮或少饮咖啡，一天的摄入量不宜超过450毫升。日常生活中还应减少碳酸饮料和浓茶的摄入。

注意烹调方法也相当重要

烹饪方式上尽量选择水煮、蒸炖等方式，少用煎、炸、烤等方法，以防止蛋白质和矿物质成分被破坏。另外，一些蔬菜如菠菜、苋菜等含有较多草酸，会影响钙的吸收。如果将这些菜在沸水中焯一下再烹调，可减少部分草酸。(据新华网)



颈后长包最直接的原因就是长期低头的不良习惯，平常玩手机和电脑时尽量平视，专家介绍——

两招调整颈后“富贵包”

炎炎夏日，着装“清凉”了，除了“没减掉的肥”令人烦恼，“富贵包”也开始藏不住了。

什么是“富贵包”？某中医院主任医师范德辉介绍，身体自然放松并站直，拿镜子侧面一照，看看自己双侧肩膀的中央有没有一块凸出来的硬包，如果有，那有可能就是“富贵包”了。

一旦出现了“富贵包”，不用过分紧张，其实富贵包只是一个结果，而不是一个病因。

病因：总是低头导致“内错外肿”

到底为什么脖子后面会长出“富贵包”呢？最直接的原因就是长期低头的不良习惯，而且女士比男性更多见的运动不足、胸式呼吸，也导致发病多见于女性。“富贵包”，是出现在后背上颈胸交界处凸出的硬包块，表面上是软组织的肿胀、肥厚、增生，而其实质却是颈胸交界有椎体错位，颈椎的生理曲度往往是反弓的，是典型的“内错外肿”。

当人体长期低头、向前伸颈时，为了保持平衡，颈椎、胸椎结合处就产生骨性突起，筋骨相连，筋连骨，骨连筋，导致椎周筋膜或肌肉长期紧张、肿胀，“骨错缝，筋出槽”，导致椎骨偏离正常的位置；反过来，椎骨头偏歪，也导致相应的软组织出现异常的肌张力而肥厚、增生。

长了“富贵包”，可不止难看这么简单。与“富贵包”相伴的，往往是经常性觉得肩颈肌肉紧张僵硬，容易疲劳；肩颈疼

痛，总是觉得上背部酸胀不适，有时甚至有麻木感，容易头晕、视力模糊、健忘失眠；出现胸闷不适、心跳加快、心律不齐、血压升高等。

调整：尽量平视手机和电脑

要防止出现难看又难受的“富贵包”，首先要作出两大调整。

一是尽量不要低头玩手机。建议看、玩手机时，保持上身挺直，一手抬起手机至可平视或略低于视线，另一手可承托持机臂的肘部，帮助缓解不适。二是要将电脑屏幕调整至合适高度。

屏幕过低，眼睛容易往下看，颈后大包就容易出来了，因此建议调整好办公桌椅，使得人工作时大腿与小腿、上身与大腿、前臂与上臂都呈现自然垂直90度，脖子成直线。

锻炼：靠墙站+练颈肌

一、靠墙站锻炼法
找一面墙靠着，让足跟、小腿肚、臀部、上背部/肩胛骨、枕骨/后脑勺都尽量贴近墙壁，一手帮助下颌微收，下巴保持水平，手臂自然下垂。该法从侧面看，使耳垂、肩峰、股骨大致成一条直线。一次坚持30秒，10次为一组。每天至少三组。

二、颈肌锻炼操
头、颈椎保持直立，拿根弹力带或抹布，包住后枕部，双手从后往前拉弹力带的两端，颈部向后对抗，可锻炼颈部伸肌。一次10秒钟，10次为一组。每天至少三组。(据新华网)

A 气候 虽湿热但别贪凉

古籍《月令七十二候集解》说：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”小满这个节气，是夏收作物将满未满之时，北方地区的冬小麦开始灌浆饱满，南方地区则要准备蓄水以应对漫长的夏季。

然而，不少人却在近日出现了皮肤问题，身上起了疹子、痱子等。这正应了小满时节的气候特点：天气炎热，雨水变多，人们身上的汗液也多，加上夏季暑湿最盛，积于体内蕴化成湿毒体现在肌肤上。

专家指出，湿热是小满时期的气候特点。因此，清热祛湿、护肤防病是此时养生调理的重点，应多吃清利湿热的食物。

不过，若清热贪凉过度，除湿排汗过多也会出现新的问题，如损阳、耗气、伤津等，故调理养生还需因人而异，主要是把握好尺度。

B 护肤 从饮食穿着入手

进入小满以后，湿热之气交结，气候闷热潮湿。如湿热湿毒外郁肌肤，又会致湿疹疮疖，肤痛肤痒。中医专家指出，小满时节预防皮肤病，要注意以下几点。

在饮食方面，日常饮食应以清爽清淡的素食为主，要经常吃些具有清热、健脾、利湿之效的食物，如绿豆、冬瓜等；少食海鱼、羊肉及冷饮等。

穿着衣物以纯棉质地和浅色衣服为佳，既可防止吸热过多，又可通风透气，避免湿气郁积。外出时，适当采取防晒措施，以保护皮肤免受紫外线照射的损伤。

运动应当顺应节气规律，做到早起早睡，锻炼最好在清晨和下午，以散步、慢跑等项目为主，并且要控制节奏和强度，时间不宜过长，少做剧烈运动。在运动的间歇，可饮淡盐水或清凉消暑饮料。

另外，洗澡尽量用温水，浴后可躺下歇息片刻或进行自我按摩，达到消除疲劳的效果。

C “吃苦” 凉拌苦菜正当时

我国古代将小满分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”《周书》中，即有“小满之日苦菜秀”之说。

营养专家说，苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种无机盐、维生素等营养成分，可清热、凉血、解毒，对疖肿、便秘等都有很好的防治作用；杀菌消炎，对感冒发热及慢性气管炎等有一定疗效。推荐吃法是，用开水烫后，凉拌、做汤、炒食或者拌面蒸食均可，如凉拌苦菜等。

一般人都可食用，脾胃虚寒者禁食。需要注意的是吃前一定要先用开水焯烫，这样可以除去草酸，有利于钙的吸收。

D 尝鲜 黄瓜、樱桃和蒜薹

农谚中有“小满见三鲜”之说。小满三鲜为：黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜
黄瓜含有胡萝卜素，B、C族维生素，钙、磷、铁等无机盐及丰富的植物化学物质。黄瓜可以当水果洗净生吃，还可以凉拌、煮食、清炒、做汤，如凉拌黄瓜、糖醋黄瓜、紫菜黄瓜汤、黄瓜蒲公英粥、裹衣黄瓜等。脾胃虚弱、腹痛腹泻者不宜食用。

樱桃
中医认为，樱桃性温，味甘微酸；入脾、

肝经，具有补中益气，健脾和胃、祛风胜湿、嫩白皮肤、去皱消斑的功效。

专家介绍称，樱桃可营养肌肤，提高机体免疫力；其富含胡萝卜素，有助于维持正常视觉功能、促进儿童生长发育。

蒜薹
蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷及维生素A、C等营养成分，还含有大蒜素等食物化学物质。蒜薹有驱虫、抗氧化、预防便秘的功效。在食用方法上，盐腌、炒食均可，如香椿拌蒜薹、蒜薹炒肉丝、糖醋蒜薹等。

E 小满之后喝这些茶

洛神山楂茶
制作方法：1两洛神花、2两山楂、5钱川贝陈皮，制作时将材料加水煮即可。

功效：洛神花又叫做洛神葵，可以刺激食欲，清凉解渴。洛神花能帮助润肠和清除血脂。山楂性温，一般用来治疗消化不良，山楂可以生津开胃、健胃健脾、活血散瘀。

饮用禁忌：肠胃不好的人注意不要喝这款茶，因为山楂会刮胃，还有就是喝完茶的时候要刷牙，防止山楂破坏牙齿的珐琅质。另外，洛神花会增加子宫收缩，所以孕妇不宜食用洛神花。

罗汉果茶
制作方法：1个罗汉果、1钱茉莉，先将罗汉果的壳去掉，然后加水煮5分钟，接着再把茉莉放进去焖一下即可。

功效：罗汉果茶起着消胀化痰的作用，还可以去油脂，有助减肥。茉莉花有着特殊的香味，这股香味可以调节人体内分泌系统。此外，茉莉花还可以解腻。

饮用禁忌：医师建议罗汉果茶应在饭后饮用，且饮用的量不要过多，一天1至

2杯为宜。

菊花普洱茶
制作方法：1钱菊花、1钱普洱茶，加开水冲泡即可。

功效：普洱茶在发酵的时候会生成一种新的化学物质，其中含有的脂肪分解酵素脂肪酶能分解脂肪。菊花可以帮助去火，还能提神。

柠檬桂花茶
制作方法：5钱的柠檬草、1钱的桂花，先把柠檬草加水煮10分钟，然后再加桂花即完成柠檬桂花茶。

功效：柠檬草可以健脾健胃助消化、利尿、预防贫血，还可以滋润皮肤。桂花有着化痰止咳、润肺的作用，同时还可以美白肌肤，帮助排清身体毒素。

玫瑰绿茶
制作方法：5朵玫瑰花再加绿茶包1包，拿开水直接冲泡即可饮用。

功效：玫瑰绿茶可以促进身体的新陈代谢，保护肝脏，去除油脂。玫瑰有着净化的神奇功效，绿茶一直都是很健康的饮品，它能促进身体代谢，帮助净化肠道。

饮用禁忌：此茶不适合孕妇饮用。(据新华网)



关节弹响要紧吗？

关节弹响的早期患者需多休息，减少运动量，特别是要禁止剧烈运动，还可以采用局部热敷

生活中，有些人在晨练甩臂，或者掰动十指等时会发出响声。这种关节咯咯作响，要不要紧呢？

这种关节的咯咯响，医学上称为关节弹响，一般分为生理性弹响和病理性弹响。人体关节处有肌腱、滑囊、关节软骨等，所以在关节活动时这些组织会发生摩擦，从而就会产生弹响。

生理性弹响的最主要特点就是偶发、无痛，且不伴有关节功能障碍。日常甩臂或是掰手指等造成的响声都属于生理性弹响，无需过于担心。但要提醒的是，不要习惯性、刻意去追求这样的弹响，否则会对肌腱、滑囊等造成损害，进而产生炎症反应，甚至发展为病理性弹响。

如果某个关节经常弹响，日久可能会伴发疼痛及功能受限，那么可以断定

已经发展为病理性弹响，其特点是弹响频繁、伴有疼痛，且可能会导致功能障碍。

病理性弹响多发于肩关节和膝关节。比如很多中老年人上下楼梯或爬山时，膝关节前会发出咯咯响声，逐渐会伴发疼痛及无力，进而上下楼梯困难，这些是膝关节炎的早期表现。

在关节弹响的早期患者通常只需多休息，减少运动量，特别是剧烈运动要禁止，还可以采用局部热敷。这类疾病的治疗主要靠平时预防保健，在工作生活中不要过于疲劳，注意劳逸结合。而对于疼痛严重的患者，可以采用局部封闭或小针刀治疗。另外，如膝关节有游离体或髌股关节紊乱症、半月板损伤等引起的弹响疼痛，必要时需要采用关节镜治疗。(据红网)

几种方法轻松去水垢

家里的开水壶、暖瓶使用一段时间后，内壁上会结一层黄灰色或白色的沉淀物质，这就是我们常说的水垢。水垢不仅会在烧水时消耗更多的燃料，而且严重影响着人们的健康。牙垢、牙周炎可由水垢引起。隐藏在水垢里的一些有害的重金属元素，更是直接危害人体健康。

医学研究证实，不少重金属元素都有致癌的可能性。专家对5磅热水瓶中贮存了98天的开水水垢进行分析，发现其中含有多种有害金属元素：镉0.034毫克，铝0.012毫克，铁24毫克，砷0.21毫克，汞0.44毫克。这说明，即使是符合卫生标准的饮用水，在暖水瓶里储存后，微量金属元素可沉积积累在水中，危害人体健康。如果是不符合卫生标准的饮用水，潜在的健

康危害则更严重。

因此，人们必须定期清除水垢。这里介绍几种简便易行的方法：

小苏打除水垢 在用水壶烧水时，放一小匙小苏打，烧沸几分钟，水垢即除。

热胀冷缩除水垢 将空水壶放在炉上烧干水垢中的水分，烧至壶底有裂纹或烧至壶底有“嘭”响之时，将壶取下，迅速注入凉水，或用抹布包上提手和壶嘴，两手握住，将烧干的水壶迅速置入冷水中(不要让水注入壶内)。重复2—3次，壶底水垢会因热胀冷缩而脱落。

醋碱除水垢 烧水壶有了水垢，可将几勺醋放入水中，烧1—2个小时，水垢即除。水垢中的主要成分是硫酸钙，将纯碱溶液倒在水壶里烧煮，可去垢。(据红网)