

天凉好锻炼！送你一份高效练出肌肉的饮食指南

这个夏天，相信运动员们的力量之美给大家带来了许多精彩的回忆，让不少人也跃跃欲试：我也想拥有美丽的肌肉线条。最近天气也逐渐凉快下来，怎么能错过这个运动锻炼的好时机呢？人们经常说“三分练、七分吃”，可见饮食习惯和饮食结构对人体的影响有多大。练得再多，饮食一旦不受控制，喝饮料、吃蛋糕、糖果、零食等，身材也会往不可预知的方向发展。我们不追求极低的体脂率，但饮食一定是维持身材和体脂率很重要的一环。下面给大家总结了简单又有效的饮食和运动方案：

减少摄入高热量食物

其实，我们每个人都有腹肌，想要拥有看得见的“几块腹肌”，腹部的脂肪含量需要达到一定标准，这个标准就是：体脂率。体脂率低的人，腹直肌的线条更容易被看见。

一般来说，男性的体脂率到15%以下会有开始有腹肌轮廓，10%-12%腹肌线条会更明显；女生体脂率到20%左右开始看到马甲线。匀称健康就很好看。腹部脂肪是全身脂肪的最后一道防线，也是最难减的。

可以参考运动员们的饮食习惯，他们大都保持相对干净的饮食结构：不喝饮料、不吃零食，食谱中很大一部分会吃鸡肉和西

兰花，尽可能避免精加工食品。

重视“蛋白质+膳食纤维”组合

如果想要明显有效地减脂增肌，就一定要注重“蛋白质+膳食纤维”这对好搭档。如果你不知道吃什么，建议食材如下：

1.蛋白质
动物蛋白：瘦肉、鸡胸肉、牛排、火鸡、白鱼、鸡蛋、虾和贝类等；
植物蛋白：杏仁、核桃、奇亚籽和亚麻籽等。

2.膳食纤维
蔬果：花椰菜、甘蓝菜、青椒、菠菜、蓝莓、樱桃、奇异果等；
全谷物和豆类：燕麦、藜麦、玉米、毛豆、黑豆、鹰嘴豆等。

有朋友会问，那脂肪该如何摄入呢？也不能完全不吃。其实，大部分肉中有脂肪，就算吃肉是为了摄取蛋白质，也顺便摄入了脂肪，所以建议不再需要来补维生素和油的脂肪。如果实在想加点油脂，推荐橄榄油、坚果以及牛油果来补充优质的健康脂肪。

3.一日三餐减脂增肌食谱
再提供给大家一个更直观、方便实操的方案：

早餐吃碳水：燕麦片、玉米或面包+一点水果+一个鸡蛋。

午餐吃蛋白质：用蛋白质食物作为基础，牛肉、鱼、鸡肉和各种瘦肉+蔬菜+水果。

晚餐吃蔬菜：尽量多吃蔬菜，但要避免根茎类蔬菜，配些鱼、虾和豆类。

运动后补营养是关键

许多人会忽略运动后这一时间段的饮食问题，其实这个时间段对于塑造身材是非常重要的。运动后，需要注意“蛋白质+碳水”组合的摄入，可以促进增肌，加速乳酸排出，第二天不会感到酸痛。比如可以喝一杯蛋白质奶昔，吃一根蛋白棒，或者吃一些鸡蛋、香蕉、高蛋白希腊酸奶。

另外，运动期间也别忘了喝充足的水和电解质水，可以保持肌肉水分和弹性。

“三分练、七分吃”配合运动让效果加倍

“三分练、七分吃”，虽说“饮食”这部分占了主角，但也不能忽略适量的核心训练。



图片来源于网络

想要快速获得腹肌，再推荐给大家两个简单有效的腹部训练动作。

动作1：L形抬腿动作

确保下背部始终位于地面上，背部不要拱起来，这样才能真正锻炼下腹肌，控制双腿慢慢抬起来，控制好速度是关键。

训练次数：一次做20个，休息20秒，循环五组。

动作2：交替平板支撑

身体自然呈一条直线，不要掀起屁股，双手与肩同宽撑在地面上，手肘不停变换。

训练次数：一次60秒，休息30秒，循环五组。

木子

吃素会使人缺乏能量吗？

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式，分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍，素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如，全素食者不吃所有动物性食品，只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物，不限制摄入鸡蛋、鸭蛋、鸭蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近，被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类，不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来，如果科学饮食，只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于

谷物、水果、淀粉类蔬菜中；脂肪大都存在于肉类食物中，但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪；蛋白质的来源比较广泛，可以来自动物，也可以取自植物。除此之外，鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富，且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示，素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者，但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过，我们更提倡平衡膳食，既摄入适量的优质蛋白，如肉类、蛋类、奶类食物，又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

来源：科技日报

为什么“吃东西，慎谈笑”？

日前，70岁的黎大爷吃鱼时不慎将一块鱼骨囫圇吞下，他慌忙用手去抠、喝水、喝醋、用馒头噎下饭送，甚至刺激喉咙呕吐，也没能将鱼骨取出或者咽下去，反而出现了胸骨后刺痛、低烧，十分痛苦。

他来到天津市中医药研究院及附属医院消化科门诊，主任医师王毓麟接诊后，完善相关检查并经团队详细评估后，决定采取内镜下取出鱼骨的治疗方案，通过胃镜确定鱼骨位置，再精准取出鱼骨。黎大爷接受了急诊胃镜检查，专家团队将鱼骨取出。在进行抗炎、促黏膜修复等药物治疗后，症状消失，黎大爷已于近日康复出院。

王毓麟说，老年人吃鸡蛋黄、红薯、香蕉、硬肉脯、坚果等食物时，一不小心就容易阻塞在食道。食物卡在食管里，会有胸骨后梗阻感、胸痛、呼吸困难等症状，通常“喝水或者用其他流质食物顺一顺”能奏效。但如果像黎大爷这样，不慎误食质地较硬、形状尖利的大鱼刺、鱼骨头就不适用了。

有人说“喝醋可以软化鱼骨”，殊不知，理论上，鱼刺被醋软化的前提是要将鱼刺在醋里长时间浸泡，而喝下

去的醋与鱼刺接触的时间极短，根本不能软化鱼刺或鱼骨，而且大量喝醋还有可能造成咽喉、食管黏膜损伤，加重水肿和出血。

此外，鱼刺、鱼骨的尖端有可能会刺入食管壁，强行吞咽会划伤食管，因食管上端的狭窄部位紧邻主动脉，尖锐的物体有可能刺穿食管壁插入主动脉，强行吞咽就可能造成致命的大出血。

王毓麟表示，吃东西一定要细嚼慢咽，咀嚼慎谈笑。一旦坚硬、锐利的东西卡在食管，首先要停止喝水和进食，并马上来医院，必要时做胸部CT，以了解异物与周围重要脏器、血管的关系。

推荐有条件的患者，要尽快做胃镜检查，一是可以了解异物在食管的位置及深度，二是可以在胃镜直视下取出滞留的异物，并且能够直接观察到有无出血、穿孔等情况。若异物尖端插入纵膈或主动脉内，胃镜取出有风险和困难，则需要外科等多学科协作诊疗。

来源：天津日报

健康知识

秋季如何护理皮肤

秋季来临，适宜的气候容易让人忽略皮肤的日常护理，不少人出现皮肤干燥、脱屑等问题。秋季该如何科学护理皮肤？记者采访了浙江省人民医院皮肤科主任陶小华。

秋季昼夜温差变大，气温逐步降低，皮肤的油脂分泌量开始减少，锁水能力减弱；同时，伴随降水减少和空气湿度下降，皮肤水分流失速度加快，角质层含水量降低，也加速了皮肤干燥和弹性降低。

天气凉爽，人们容易忽略防晒。秋天以晴天居多，云层较薄，紫外线很容易穿过云层直晒皮肤，进而引发损伤。除了会让皮肤变黑，还会导致细纹、色斑、日光性皮炎等皮肤老化、炎症问题。

关注皮肤屏障功能受损问题。皮肤屏障如同“砖墙”结构，表面覆盖弱酸性皮脂膜，“砖块”之间由神经酰胺、脂肪酸、胆固醇构成的“水泥”形成稳固屏障，一旦受损，将导致皮肤抗炎能力下降和功能失调等，进而形成“敏感肌”。

“敏感肌”是敏感性皮肤的俗称，指皮肤受到物理、化学等因素刺激后，出现刺痛、灼烧、疼痛、瘙痒等。皮肤容易敏感的人群在秋天更应该引起重视。

秋季的皮肤日常护理应该怎么做？陶小华提出3个重点：温和清洁、舒缓保湿、严格防晒。

清洁皮肤建议使用温水，早晚各1次。水温过冷会导致毛孔收缩，不利于清除污垢；水温过热又会破坏油脂膜。涂抹防晒霜、化妆品后需要注意清洁，鼻子和额头为重点部位，但不要过度。过度清洁会导致油脂分泌更多，出现外油内干、水油失衡等问题，甚至出现皮肤菌群失调引发炎症性皮肤病。

洁面后3分钟内应喷润肤水、搽保湿霜，恢复皮肤皮脂膜结构，维持正常酸碱值。且要根据季节及皮肤特点选择相应保湿剂，例如秋冬季或干性皮肤适合油脂较多的膏、霜剂，春夏季或油性皮肤则宜选用凝露、啫喱类等更为清爽的产品。

在日常防晒方面，除了在紫外线最强时段尽量避免室外活动外，还应注意物理性及化学性防晒。防晒遮挡物应选择紫外线防护系数大于25、紫外线透过率小于5%的织物，防晒霜应根据不同环境选择相应产品，即使在室内，如果靠窗、阳台，或者接触较强荧光灯等也应涂抹防晒产品。

来源：人民日报

高血压患者饮食 需要“盐”把关



图片来源于网络

盐，作为烹饪中不可或缺的调味品，其摄入量与高血压的发病风险紧密相连。本文介绍高血压患者如何通过科学的饮食管理，特别是控制盐的摄入，来维持血压稳定。

盐与高血压的关联

盐的主要成分是氯化钠，其中钠离子在人体内起着维持体液平衡、神经肌肉兴奋性

等多种重要作用。然而，当人体摄入过多的钠时，会导致体内水分滞留，增加血容量，进而引发血压升高。长期高盐饮食是引起高血压的重要因素之一，因此，控制盐的摄入对于高血压患者来说至关重要。

高血压患者的饮食原则

低盐饮食 高血压患者每日盐的摄入量应严格控制在5g以下，甚至更低至2g。这要求我们在日常饮食中尽量减少食盐的使用，同时警惕隐形盐的摄入，如酱油、味精、腌制食品等。

高钾饮食 钾元素有助于促进钠的排出，从而降低血压。因此，高血压患者应多吃富含钾的食物，如香蕉、柑橘、绿叶蔬菜、豆类等。这些食物不仅富含钾，还含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对心血管健康大有裨益。

低脂饮食 高脂肪饮食会增加动脉粥样硬化的风险，进而加重高血压的病情。因此，高血压患者应避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪，如肥肉、动物内脏、油炸食品等。建议选择低脂乳制品、鱼类、禽肉等富含不饱和脂肪酸的食物。

高纤维饮食 膳食纤维有助于降低胆固醇水平，改善肠道健康，从而间接降低血压。高血压患者应多吃全谷物、豆类、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物。

适量蛋白质 虽然蛋白质是身体必需的营养素，但高血压患者应避免过量摄入动物性蛋白，尤其是红肉和加工肉类。建议选择食用鱼类、禽肉、豆制品等优质蛋白来源的食物。

生活中的控盐小技巧

使用限盐勺 借助限盐勺等工具来精确控制每日盐的摄入量，高血压患者可根

据自身情况适当减少用量。

菜肴出锅时放盐 菜肴出锅时放盐可以使盐更多地附着在菜肴表面，从而减少整体盐的摄入量，同时保持菜肴的咸味。

多用天然调味品 在烹饪过程中，可以多用醋、柠檬汁、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味品来替代部分盐，增加菜肴的风味。

减少外出就餐 餐馆制作的食物往往含盐量较高，高血压患者应尽量减少外出就餐的次数，或在外就餐时主动要求低盐口味。

阅读食品标签 购买加工食品时，要仔细阅读食品标签上的营养成分表，选择低盐、低脂、低糖的产品。

管理高血压的关键在于科学的饮食和生活方式调整。遵循低盐、高钾、低脂、高纤维的饮食原则，结合生活中的控盐小技巧，高血压患者完全可以在享受美食的同时，有效控制血压，维护心血管健康。

木子

开学季重视学生眼健康

暑假已经结束，开学季，家长要重视学生的眼健康，做好视力检查。如果发现孩子出现近视或者近视度数加深，要及时到正规医疗机构眼科进行检查和视力矫正。

湖南省儿童医院眼科副主任医师罗瑜琳介绍，今年暑假期间，医院眼科门诊接诊超过3万人次，其中大部分为视力异常患儿，主要表现为近视、远视、散光等屈光不正。不少近视患儿都有不良的用眼习惯，还有些患儿因为在假期长时间玩电脑、看电视，近视度数上升很快，让人忧心。

“儿童视力问题具有隐匿性，家长要定期带孩子到专业眼科进行视力检查，及时发现、及时干预是关键。”罗瑜琳提醒，家长如果发现孩子出现视物不清、频繁揉眼、眨眼、眯着眼睛看东西，要警惕孩子出现了视力下降，应及时带孩子到医院进行视力检查。

“学生一旦确诊近视，就要及时干预，避免近视加深。”中南大学湘雅医院眼科中心副主任宋伟涛提醒，对于已经发生近视的青少年儿童，需要及时到正规医疗机构进行全面检查，在医生指导下科学配镜，控制近视发展，避免发展为高度近视。

宋伟涛提醒，新学期到来，青少年儿童要保证充足的睡眠，养成良好的用眼习惯，减少近距离用眼时间，充分利用课间休息时间定时远眺；不要长时间对着电视、电脑屏幕，避免在较暗环境下使用电子产品；学校要科学安排体育课，保证学生每天1至2小时的户外锻炼时间，帮助学生增强体质，预防近视发生。

来源：新华社

李子鸡蛋饼



图片来源于网络

李子鸡蛋饼 这道碳水美食选材独特，口感鲜美，营养丰富。作为早餐或下午茶点心，能给你带来愉悦和满足感。

材料：
面粉、鸡蛋、李子、香菜、盐、水、食用油。

步骤：

- 1.将新鲜的李子、香菜清洗干净，李子切成小块，香菜切碎，鸡蛋打散备用。
- 2.将面粉、水、盐和少量食用油混合搅拌均匀成面糊状，并加入蛋液搅拌均匀。
- 3.将切好的李子块倒入面糊中拌匀，使其完全裹上面糊。
- 4.在平底锅中倒入适量食用油，预热后开小火，将带有李子块的面糊放入锅中，慢煎至两面金黄即可食用。

来源：洛阳晚报



美味宝典