

冬天润燥多吃藕，蒸煮炖炒总相宜

冬季天气干燥，特别是北方，室外冷燥、室内热燥，除了喝足汤水，还要每天吃一些清热润燥的食物。这时候藕就成了我们滋补润燥的不二之选。人们不仅要注意天气的变化、防寒保暖，更要做到合理饮食、均衡营养，因此特别推荐吃些藕。

不同品种的藕吃法不同

藕，又名莲藕、莲菜，是莲生长在淤泥中的茎，生于淤泥而又不染于淤泥，肥美白嫩。把藕横切，可以看到藕的孔。按孔数分，可分为七孔藕和九孔藕。

1.七孔藕

七孔藕又称红花藕，外皮为褐黄色，体形又短又粗，生藕吃起来味道苦涩，不宜生吃，而宜煮炖；七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤。

2.九孔藕

九孔藕又称白花藕，外皮光滑，呈银白色，体形细而长，生藕吃起来脆嫩香甜。九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最合适。

藕的营养价值丰富

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且从营养成分来

看，藕含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素C等多种营养成分，可以说是营养多多。

1.碳水化合物丰富，提供能量

每100克莲藕中就含有11.5克碳水化合物，丰富的碳水化合物使得莲藕为人体提供更多能量，对抗冬季的寒冷。

2.膳食纤维含量高，促进通便

“妾心藕中丝，虽断犹连牵”，莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可达到2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹(2.2克)相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

3.维生素C含量高，帮助抗氧化

莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，每100克中就含有19毫克，可以帮助机体抗氧化、提高免疫力等。

4.钾含量高于香蕉、芹菜，防治高血压

藕中所含有的矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

推荐几种藕的美味做法

1.凉拌：切成片，焯一下，加葱丝、姜丝、香油等，洁白诱人、清脆爽口。



图片来源于网络

2.炒：把藕切片或切丝，可以单炒，也可以和肉片、肉丝一起炒。

3.炖：通常和排骨炖在一起，莲藕炖排骨是武汉等地的一道名菜！在这寒冷的冬季，来一份莲藕排骨汤，不仅营养，而且温暖脾胃。

4.蒸：有名的糯米莲藕。

5.炸：炸藕夹，这个制作的时候需要有点技术含量，需要小心地把藕切开一个口，还不能切断，再把拌好的肉馅塞进去，放在面粉里裹上一层，放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是油炸食物能量高，不宜大量吃和经常吃。

来源：北京青年报

冬至时节进补养生有哪些好食材？

冬至是“冬令进补”的最佳时节，民间素有“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎”之说。冬至时节进补养生有哪些好食材？

红枣

俗话说“一日三颗枣，百岁不显老”，红枣性味甘温，有益气健脾、养血安神等作用，俗称“女性之宝”。因其含有丰富的维生素、必需氨基酸、铁元素等，可以促进血红蛋白生成，增加细胞携氧量，可润泽肌肤。

白萝卜

冬季人体阳气藏于内，阴气充于外，容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘，性凉，它能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪，还能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜，可以有效调理肝火虚旺、清肺热，利肝胆。白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤，不但补气顺气，还能减轻油腻感，如果不想白萝卜的辣味太重，煲汤时盖子别盖严。

木耳

中医认为，黑木耳性平、味甘，质滑，入胃、大肠经，有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现，黑木耳含有大量膳食纤维，能促进胃肠蠕动，可润肠通便、改善便秘。另外，黑木耳还含较多的微量元素、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、甘露糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等，有防止血液凝固、心脑血管的作用。

白菜

白菜是冬季最常见的蔬菜之一，俗话说：“百菜不如白菜”，白菜是名副其实的“百菜之王”，含有丰富的蛋白质、多种维生素、粗纤维、胡萝卜素、钙、铁等微量元素，做法也有很多，凉拌、炒、腌酸菜、做馅料等等。中医认为，白菜寒味甘，无毒，具有清热解渴、止咳化痰通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

怀姜

怀姜也叫做“消化姜”“博爱姜”，是同类生姜中的佼佼者，在民间也有“朝含三片姜，不用开药方”的说法。特别是在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。不过生姜不宜晚上吃，会刺激肠胃，加快血液循环，导致失眠。阴虚火旺的人群不能吃怀姜，以免伤阴助阳。另外腐烂的怀姜也不能吃，里面含有的黄樟素，属于有毒物质，容易诱发食道癌或者肝癌。

洋葱

洋葱性味辛温，入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油，具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外，洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

红薯

红薯是冬季应季上市的一种根茎类食材，能当主食、可零食、能做菜、可做甜品等，耐储存，营养价值高，富含多种维生素、矿物质、碳水化合物等营养物质，常食可健脾胃、益气力、补虚乏。

冬藕

寒冬时节，正是冬藕上市之时。冬季天气干燥，吃些藕，能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。冬藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，对治疗便秘，促使有害物质排出，十分有益。冬藕与芸豆熬汤，可改善睡眠质量，和排骨一起煲汤能健脾开胃，适合脾胃虚弱的人滋补养生。

枸杞

据《神农本草经》记载，枸杞久服“能坚筋骨，轻身耐老”。其味甘，性平，能够滋补肝肾，益精明目，长于滋肾精，补肝血。枸杞为“药食两用”品种，可以加工成各种食品、饮料、保健品等，在煲汤或者煮粥的时候也可经常加入枸杞，亦可熬膏服用。

来源：人民网

老年痛风患者如何健康生活？

痛风是一种代谢性疾病，主要由尿酸代谢异常所致。尿酸是嘌呤代谢的最终产物，在正常情况下，尿酸会通过肾脏排出。当体内尿酸过多，形成结晶并沉积在关节处时，就会引发炎症，导致痛风。

痛风患者有这些症状

急性痛风性关节炎：通常在夜间或者清晨发作，表现为剧烈的关节疼痛，受影响的关节会出现红肿、肿胀，常见于大脚趾、脚踝和膝关节。

慢性期表现：长期尿酸水平升高会使关节、软组织和皮肤形成痛风石，导致持续性炎症和疼痛。反复发作的痛风会导致关节的持续性损伤，甚至引起关节畸形和功能丧失。

失。长期尿酸水平升高还会损害肾功能，增加肾结石和肾功能损害的发生风险。

痛风对其他疾病的影响

老年人由于新陈代谢减缓，更容易受到高尿酸的影响。老年痛风患者不仅会出现急性关节炎，而且可能发展为慢性痛风，进而影响肾功能。

痛风还可能加重老年人的其他慢性疾病，如高血压、糖尿病等。高尿酸是心血管疾病的独立危险因素，痛风患者患心脏病和脑卒中的风险更高。痛风与糖尿病密切相关，尿酸水平升高可能会影响胰岛素的分泌。

预防痛风发作的方法

老年人应保持健康的生活方式，并遵医嘱控制尿酸，这是预防和管理痛风的关键。具体来说，有以下几个方法。

饮食管理：通过调整饮食结构，痛风患者可以有效控制体内尿酸水平，从而降低痛风发作的风险。痛风患者应选择低嘌呤食物，以减少尿酸的生成。以下是一些低嘌呤食物。

蔬菜：大部分蔬菜的嘌呤含量较低，如菠菜、胡萝卜、黄瓜等。但是，蘑菇和花椰菜的嘌呤含量稍高，痛风患者应适量摄入。

水果：痛风患者可以食用大部分水果，

但应适量摄入果糖含量较高的水果。

奶及奶制品：摄入低脂或脱脂的奶制品，包括牛奶、酸奶、奶酪等，有助于降低痛风发作的风险。

全谷物：燕麦、糙米等全谷类食物的嘌呤含量较低，且富含膳食纤维。

蛋白质：蛋白质是人体必需的营养素，痛风患者应选择低嘌呤的蛋白质来源，如鸡蛋。

限制饮酒量：酒精会增加尿酸的生成，老年人应限制饮酒量，特别是少喝啤酒。

定期检查：老年人应定期检测血尿酸，以便及时发现和治疗疾病。

多喝水：在日常生活中，老年人应摄入充足的水分，帮助体内尿酸排出。

来源：健康报

警惕主动脉夹层

主动脉夹层作为一种极其凶险的心血管疾病，被形象地称为人体内的“定时炸弹”。它悄无声息地潜伏在人体内，一旦爆发，其后果往往是致命的。

主动脉是人体最粗的动脉血管，从心脏的左心室发出，沿途分出许多分支，为全身各个器官和组织提供血液。主动脉壁的组织结构复杂，由内膜、中膜和外膜三层构成，类似于常见的三合板结构。然而，当主动脉的内膜出现破裂时，血液会突破进入中膜层，将主动脉撕裂分层，形成真假两个血管腔。这种病理改变即为主动脉夹层。

主动脉夹层的临床表现多种多样，且

极具迷惑性。最典型的症状是突发、剧烈、撕裂样的胸背部疼痛，这种疼痛往往难以忍受，且随着夹层的扩展，疼痛部位可能发生移动。此外，患者还可能出现血压变化，多数患者因疼痛导致血压升高，但也有部分患者可能出现低血压，甚至双上肢血压不一致的情况。

除了疼痛和血压变化，主动脉夹层还可能引发一系列心血管系统症状，如心悸、气短等，严重时可能导致心力衰竭。当夹层累及颈动脉或椎动脉时，还可能引起脑供血不足，出现头晕、晕厥、偏瘫、失语等神经系统症状。此外，夹层还可能影响消化系统，导致腹痛、恶

心、呕吐等胃肠道症状。

主动脉夹层的危害不容小觑。由于真假腔的存在，整个血管壁只剩下薄薄的外膜包裹，这层外膜随时都有可能发生破裂。一旦外膜破裂，血液将迅速涌入周围组织或腔隙，引起内出血，严重时可能导致患者休克甚至死亡。此外，夹层内部形成的血块还可能堵塞血管，导致缺血性病变，进一步损害器官的功能。

主动脉夹层还可能引发一系列并发症，如主动脉瓣关闭不全、心肌缺血、脑梗死等，这些并发症都可能对患者的生命造成威胁。因此，主动脉夹层被形象地称为心

血管的“定时炸弹”，其爆发往往让人措手不及。

尽管主动脉夹层的临床表现多样且极具迷惑性，但只要我们能提高警惕，加强预防，就能有效降低其发病风险。首先，要积极控制高血压等危险因素，定期测量血压并采取有效措施将血压控制在正常范围内。其次，要注意保持健康的生活方式，包括戒烟限酒、合理饮食、适量运动等。此外，定期体检也是预防主动脉夹层的重要手段之一，尤其是对于有高血压病史、家族遗传史等高危人群来说，更应重视体检并做到早发现、早预防、早治疗。

来源：大河健康报

儿童每天应该睡多长时间

儿童期是睡眠节律发展的重要时期，不同年龄段儿童的睡眠需求和睡眠节律并不相同。虽然睡眠需求因人而异，但一些科学依据的参考数据可以帮助我们确定孩子是否获得了成长过程中所需的睡眠。

1.儿童睡眠与觉醒的发展规律

睡眠是保证儿童生长发育的基本要素，一般说来年龄越小，睡眠时间越长。儿童在早期发育过程中，逐步形成了具有昼夜节律的睡眠，具体发展规律如下：

- (1) 新生儿的睡眠呈片段化，每次持续2-3小时，无明显昼夜节律。
- (2) 4~5个月时，24小时昼夜节律基本形成，睡眠时间越来越集中在夜晚。
- (3) 1岁左右婴幼儿，基本可以建立比较稳定的睡眠模式，即长时间的夜间睡眠和白天2次小睡。1~2岁，绝大部分幼儿白天小睡

减少到1次。

- (4) 6岁以上的宝宝一般不再需要日间长时间的小睡，但仍推荐适当午睡。

2.儿童推荐睡眠时间

(1) 学龄前儿童：0岁~5岁儿童睡眠卫生指南》推荐0~5岁儿童每天总睡眠时间具体如下图。

(2) 学龄期儿童：《中小学生一日学习卫生要求》和《教育部办公厅关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》都对小学生睡眠时间作出明确要求。根据不同年龄段学生的身心发展特点，确定小学生每天睡眠时间不应少于10小时，初中生不应少于9小时，高中生不应少于8小时。

3.如何判定孩子的睡眠是否充足

(1) 入睡时间正常，通常能在20分钟内入睡，没有拒绝或拖延就寝时间和入睡困难。

(2) 睡眠中没有夜醒或偶尔醒来(6个月内婴儿可能需要夜间喂奶)。醒后可以很快自行入睡，没有打鼾、呼吸困难或其他问题。

(3) 睡眠时间基本符合推荐范围。

(4) 早晨起床后没有困倦感，头脑清楚，注意力集中。

(5) 睡眠不足对儿童青少年健康有哪些损害

睡眠不足对儿童青少年体格发育、认知功能、行为和情绪等都有着广泛影响。

(1) 体格发育：持续性睡眠不足是儿童青少年超重/肥胖发生的危险因素。睡眠阶段是生长激素分泌的高峰期，长期睡眠不利于生长激素的分泌，影响身高增长，尤其是在儿童早期。

(2) 认知功能：睡眠不足可以导致神经认知功能的低下，进而影响学习能力、记忆巩固和执行功能，甚至还会增加意外事故发生风险。

(3) 行为和情绪问题：睡眠不足会引起一系列行为和情绪问题，如白天嗜睡、多动、注意力不集中、冲动、易怒、哭闹不止、自我控制能力差等。

(4) 其他健康问题：长期睡眠不足会影响内分泌以及代谢功能，导致免疫力低下等。

家长如何帮助儿童建立良好的睡眠习惯？

尽早建立良好的睡眠习惯不仅有利于儿童早期的身心发育，对其成年期的身心健康

也有着深远影响。家长可以从以下几个方面帮助儿童建立良好的睡眠习惯。

(1) 睡眠环境：卧室应空气清新，温度适宜。可在卧室开盏小夜灯，睡后应熄灯。不宜在卧室放置电视、电话、电脑、游戏机等设备。

(2) 睡床方式：婴儿宜睡在自己的婴儿床里，与父母同一房间。幼儿期可逐渐从婴儿床过渡到小床，有条件的家庭宜让儿童单独一个房间睡眠。

(3) 规律作息：从3~5个月起，儿童睡眠逐渐规律，宜固定就寝时间，一般不晚于21时，但也不提倡过早上床。节假日仍保持固定、规律的作息。

(4) 睡前活动：安排3~4项睡前活动，如洗澡、如厕、讲故事等。活动内容每天基本保持一致，固定有序，温馨适度。活动时间控制在20分钟内，活动结束后，尽量确保儿童处于较安静状态。

(5) 入睡方式：培养儿童独自入睡的能力，在儿童入睡但未睡着时单独放置小床睡眠，不宜摇睡、搂睡。将喂奶或进食与睡眠分开，至少在幼儿睡前1小时喂奶。允许儿童抱“安慰物”入睡。儿童哭闹时父母先耐心等待几分钟，再进入房间短暂时在其身边1~2分钟后立即离开，重新等候，并逐步延长等候时间，帮助儿童学会独自入睡和顺利完成整个夜间连续睡眠。

来源：健康中国

自制炸鸡柳



图片来源于网络

当新鲜的鸡柳裹上金黄的面包糠，会是怎样的口感？今天，记者带您探索自制炸鸡柳的制作秘诀，品味外酥里嫩的口感。让我们了解一下这道美食的制作过程吧！

材料：鸡胸肉、生抽、蚝油、胡椒粉、盐、鸡蛋、葱、姜、淀粉、面粉、面包糠、植物油、孜然粉、辣椒粉。

步骤：

- 1. 把鸡胸肉横向片成两半，切成手指粗的细条。
- 2. 加入适量生抽、蚝油、胡椒粉、盐和一个鸡蛋，抓拌均匀。
- 3. 将葱、姜切碎，加入少量水，手抓或静置20分钟后，将葱姜水倒在鸡柳上。
- 4. 按照1:1的比例，放入适量淀粉和面粉，抓至黏手，盖上保鲜膜腌制半小时。
- 5. 将腌制好的鸡柳均匀裹上面包糠。
- 6. 油热下入，炸至金黄捞出，可根据自己的口味撒上孜然粉、辣椒粉。

来源：洛阳晚报

美味宝典



0~5岁儿童推荐睡眠时间