

# 春季如何科学合理运动？

春天是适合户外运动的好季节，但对于易过敏人群来说也是敏感季。此时昼夜温差较大，还经常伴随大风、冷热交替等多变天气，而且刚刚经历冬季，身体各方面的防御机制比较弱，无法适应温度和季节变化，就会引起皮肤过敏、春困、易疲劳等情况。此时，通过规律运动赶走疲劳、减轻过敏、提高身体抵抗力尤为重要。

## 运动增强抵抗力减轻过敏症状

春天是树类和花草类花粉传播最广泛的季节，花粉、灰尘、微生物等过敏原增多，易导致各类过敏症状，让易感人群多不堪言。同时，春天阳光中紫外线的强度开始上升，很容易给皮肤造成伤害，引发炎症，导致皮肤红、肿、痒，加重皮肤过敏。

此外，春天温度升高，皮肤的皮脂、汗液的分泌量增加，皮肤表面的微生物也开始活跃，如果护理不当，很容易打破皮肤表面微生物群体的平衡，有的微生物会分泌一些刺激皮肤的物质，导致皮肤过敏。北方春季多风、干燥的天气也会引发皮肤敏感。

国家体育总局运动医学研究所主任医师梁辰表示，对于过敏体质人群来说，体育锻炼是必不可缺的，因为过敏反应实际上是人体自身对于过敏原的过度反应，是一种免疫紊乱现象，通过运动可以很好地纠正这种免疫系统的紊乱，对人体的身体健康大有裨益。经常参加适当运动，养成运动习惯，能够增强自身的抵抗力和免疫力，维持最佳健康状态。

运动要避开早晚。过敏体质的人到户外运动要选空气中花粉水平较低的时间段出去。早晨5点到10点是花粉扩散高峰期，最好不在此时外出运动。黄昏时分空气中的花粉水平最高，所以要避开这

个时间段外出锻炼。如果时间上选择余地不大，到户外运动要戴口罩，预防吸入过多花粉，锻炼完毕回到家里用生理盐水清洗鼻子，也可以使用专门的清洁剂去除鼻腔内残留的花粉。

## 户外运动减轻疲劳远离春困

天气暖和之后，很多人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡，这就是人们常说的“春困”。究其原因，气候转暖后，体表的毛细血管因舒张而需要增加血流量，这时脑组织的血流量就会相应减少，脑组织供氧不足，从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。

赶走春困，运动很有效。运动可改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经系统有一定的刺激作用，所以春季多运动可以促进气血流通，使身体机能处于良好状态。国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌表示，春天最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。

快步走是春天适宜的运动。对于平常缺少锻炼的人来说，刚开始就练跑步不太科学，容易对膝关节造成冲击。而用快走的方法既呼吸了新鲜空气，又达到了运动减脂的效果。慢走5分钟之后，就可加快步伐，每分钟120至130步，每次至少30分钟。

登山也是春天一项极佳的有氧运动，山中的空气新鲜，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺功能有益，同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平，有利于改善人体平衡，增强四肢协调能力，尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活性。另外，登

山远眺可以解除眼部肌肉的疲劳，还可使紧张的大脑得到放松和休息。赶走春困除了运动外，还要注意休息和饮食，保证一定的睡眠，足够的睡眠有助于消除疲劳。饮食上增加蛋白质的摄入，适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物，以保证人体优质蛋白质的需求。多食碱性食物中和体内酸性产物，消除疲劳。

## 保持合理运动强度唤醒活力

赵斌提醒，合适的运动强度对于身体健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。运动强度要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率加快，疲劳感不易缓解。

在监控运动强度的方式中，自我感觉是最为便捷直接的。如果感觉到轻微的心跳加快，身体微微出汗，在运动结束后能够在短时间内消除因运动带来的疲



图片来源于网络

劳感，且第二天早起后也不会感觉到肌肉酸痛等不适感，那么前一天的运动强度较为合理。但如果在运动后久久不能恢复原状，第二天起床后感觉肌肉酸痛，甚至出现恶心等情况，那么前一天的运动强度偏大，需要及时调整。

除了循序渐进地增加运动量外，还要关注心率和身体的疲劳感，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估：观察身体有没有不适症状、有没有运动的欲望、是否心甘情愿去运动、睡眠是否充足。运动时，最好不要空腹。运动前适当补充一些能量，如香蕉、碳水化合物等；如果选择户外运动，天气状况也很重要，遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。

此外，运动结束后不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。同时，也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

来源：中国体育报

# 减肥兼顾营养和效果，主食选择有讲究

一到春天，不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面，“不吃主食”似乎成了秘诀。然而，这样做的隐形代价可能是加速体重反弹，甚至损害健康。减肥期，到底怎么吃才能兼顾营养与效果？主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上，米饭、面条等一直是主角。近些年，关于主食的“讨伐”却越来越多，无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食，主要与它含有碳水化合物有关。

碳水化合物是人体必需的营养素之一，主要作用是供能，成年人每天所需能量的一半以上来自它。若供应不足，可能影响脏器功能。中国农业大学食品

科学与营养工程学院教授范志红表示，长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物，会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食，除了含碳水化合物之外，还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥，并非抛弃主食，而是要保证营养摄入全面。长期吃不够主食，可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱，甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食，短期内确实能减重，但一恢复吃就会反弹到更大体重，还可能增加胆囊疾病、肾结石、胃溃疡、骨质疏松等风险。

范志红表示，真正有减肥效果的主食，饱腹感强，依据营养优势分为三个

“黄金等级”。A级：红小豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的杂豆，血糖升高较平缓，能预防蛋白质摄入不足的问题。B级：燕麦、苡麦、小米等全谷物，维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级：土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜，钾含量高，还含有维生素C，推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食，餐后血糖上升速度快，不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等，最好忌口。

减肥期，怎么吃能减轻饥饿感？《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每人每天摄入的全谷物、杂豆要有50到150克，约占主食一半，薯类50到

100克。减肥者每天的主食(干重)最少不应低于50克，最多不应高于225克。

研究显示，早餐食物种类越丰富，减肥效果越显著。减肥者要吃好早餐，建议以液体食物为主，如稀粥、豆浆等。首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥，固体食物要限量；蔬菜宜凉拌、白灼；不要用果汁代替完整水果；吃够牛奶、鸡蛋、牛肉等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感，建议每餐保证粗纤维，午餐与晚餐之间吃点水果或坚果，吃饭前先喝些汤。此外，习惯晚上运动的人，建议餐前进行。需要提醒的是，减重期不要让自己过于饥饿，一定要保证三餐。

来源：人民日报

# 一种减肥效果超好的“懒人菜”，简单营养又美味



图片来源于网络

蒸菜，本是河南的著名菜肴，河南人本着“万菜皆可蒸”的原则，硬是将蒸菜变成了河南省“省菜”。其实也不光是河南、陕西、湖北、湖南、四川等地，都一直有着吃蒸菜的传统。

春天蒸槐花、蒸榆钱、蒸荠菜、蒸面条菜、蒸芝麻叶；夏天蒸菠菜、蒸苋菜、蒸茼蒿、蒸苦菊、蒸荆芥、蒸蒲公英；秋天蒸胡萝卜丝、蒸土豆丝、蒸芹菜叶、蒸茼蒿笋叶、蒸红薯叶、蒸紫甘蓝叶……

蒸菜不仅花样丰富、色泽靓丽、美味可口，更重要的是，它还非常健康营养。

蒸菜，营养真的好！

1. 营养保留得相当完整  
蒸菜的加工形式，决定了它是一种以水为加热介质的低温(相对炒、煎炸、烤等做法)烹饪。低温有助于保护菜肴中对热敏感的营养素。

而且，比起水煮，蒸菜通常是在蒸锅的密闭空间里，还有可能用盘子盛装，即使是营养素在蒸的过程中释出，也不会全都溶解到水中而被丢弃。北方蒸菜里面的操作，更是连释出的那一点菜汤肉汁中的营养，也被面粉吸收，然后被我们吃进了肚子。由此可见，蒸菜的营养素保留程度很高。

有研究显示，蒸菜的维生素C保留率可高达90%以上，远高于水煮(大约60%)。而且，不仅是像维生素C这样的水溶性营养素保留率更高，即便是对于胡

萝卜素这样的脂溶性营养素，蒸菜的保留率也比油炒胡萝卜丝的保留率更高，这大概得益于蒸胡萝卜丝外层的裹粉，阻挡了高温和氧气对胡萝卜素的破坏。

2. 无油少盐，降脂降压  
蒸菜完全避免了爆炒、煎炸用油较多的问题。即便是为蒸菜提供调味的蘸汁，其中所用的油脂通常也比炒菜的油更少。当然，如果是蒸完之后再行翻炒的做法，那油脂的用量可能会增加。因此，想要控制血脂或预防肥胖的朋友，建议直接吃凉拌蒸菜。

而由于蒸菜对食材本身风味的保留更完整，因此即便少用、不用食盐、酱油等调味，也能获得不错的口感。这就在一定程度上杜绝了炒菜时食盐、鸡精、味精、酱油、蚝油这类含盐调味料重复使用的问题，对于控制血压有所帮助。

3. 裹粉的制作非常简单：  
蔬菜+面粉或杂粮粉+蒸+蘸蒜醋调味汁

不过，对于新手可能也免不了会出现“翻车”的情况，千万不要因为一两次的翻车就跟这种美食失之交臂哦，我们总结了一些“翻车”的可能原因，可以对照一下：

1. 蔬菜选得不合适  
虽然“万物皆可蒸”，但也并不是说哪种菜蒸出来都好吃。通常，我们会选择一些自身味道相对清淡，或者自带一点鲜甜味的蔬菜来蒸，比如菠菜、油菜、茼蒿、芹菜叶就挺好，而洋葱就不适合。

而在绿叶菜的选择上，也是选叶不选梗，比如选芹菜叶而不是芹菜梗，选茼蒿而不是蒿子秆等。水分含量太高的瓜类等，也不适合用来蒸，容易一蒸就“化水”，比如冬瓜、黄瓜、甜椒、西葫芦等。如果不慎选择了不适合做蒸菜的蔬菜，那翻车几乎是注定的结局。

2. 上锅蒸菜，菜没处理到位  
蒸菜的步骤看似简单：洗净一裹面粉一蒸制。但实际上想要一次成功，有很多细节都要注意。比如，蒸绿叶菜前，要将绿叶菜择洗干净，选择叶片新鲜支棱的，更容易裹上面粉。而且，在裹面之前，一定将蔬菜叶上的水分控干。这是为了避免水分太多蒸出来的菜成坨。但也不必擦得过分干，否则很难裹上面粉。

有些大厨会建议在菜叶上淋上一点油再裹面粉，这样菜叶间不容易粘连。但其实我们只要按照上述方式处理好菜叶，再注意裹粉的技巧，也能避免粘连成坨。

3. 裹粉的量少了或多了  
裹粉的量太多，会使蒸好的菜粘在一起，口感不佳；裹粉的量如果太少，菜叶直接接触蒸汽，容易发黄、发软，也会影响成品的效果。所以，在裹粉的时候一定要遵循“少量多次”的原则，用翻拌的手法，让菜叶、菜茎均匀地裹上一层薄薄的普通面粉或玉米面粉，以看不到大片的叶面但能看到蔬菜的颜色为宜。

4. 蒸的时间长了，开锅没立刻开盖  
蒸菜一定要全程用大火来蒸，而且蒸的时间一定要精准。将拌好的菜放进蒸锅，注意要铺平，且最好是铺薄薄一层，不宜太厚，否则不容易蒸熟。叶子菜一般大火上汽后蒸4-5分钟就可以，胡萝卜丝、土豆丝一类可以延长1-2分钟。

要注意，时间一到，应该立即关火出锅，以防关火后蒸汽回流打湿蒸菜；出锅后最好及时将蒸菜用筷子抖散、晾凉，这样可以防止在冷却的过程中结块成团。

5. 趁热上手，超傻瓜蒸菜食谱  
蒸土豆

土豆洗净方便，而且不容易因为控水不干净引起裹面成坨，蒸熟后味道带点微甜，蘸不蘸汁都好吃，应该是相当适合小白的一款蒸菜了。

步骤：  
1. 红豆洗净、切段、控水；  
2. 打入两个鸡蛋拌匀；  
3. 分3次撒入适量玉米面粉，翻拌均匀；

4. 将拌好的红豆段在蒸锅中平铺，大火上锅蒸12-15分钟；  
5. 开锅取出晾凉，抖散即可。

6. 想要吃得更美味，可以用蒜泥、醋、盐、香油和小米辣调一个简单的小料汁，拌入晾凉的红豆段中。

蒸胡萝卜丝

胡萝卜富含类胡萝卜素，而且膳食纤维也很丰富，经常蒸着吃对补充维生素A，预防干眼病、夜盲症有所助益。而且，胡萝卜很耐储存，买多了来不及吃时完全可以蒸着吃，既当饭又当菜，美味营养，很快就能消耗光。

步骤：  
1. 胡萝卜洗净、去皮擦丝(注意擦丝不要过于细)；

2. 清水浸泡胡萝卜丝5分钟，目的是让胡萝卜丝充分吸收水分，更加支棱，有利于挂粉均匀；

3. 控干浸泡好的胡萝卜丝；  
4. 倒入一小勺食用油，翻拌均匀；

5. 分3次撒入适量普通面粉，翻拌均匀，令胡萝卜丝根根松散；

6. 将拌好的胡萝卜丝在蒸锅中平铺，大火上锅蒸5分钟；

7. 开锅取出晾凉，抖散即可。

8. 同样可以根据自己口味调一个喜欢的调味汁，就是一道相当养眼美味的佳肴了。

下班后回家不想做饭，又想吃得健康时，不妨来一个蒸菜吧！蔬菜料理好，和红薯、南瓜、玉米等可以作为主食的杂粮一起上锅蒸，出锅后饭菜都有。唯一需要注意的，就是酱料的选择，简单的醋蒜香油汁就好。  
木子

骨质疏松是一种代谢性骨病，主要由于骨量丢失与骨强度降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加，导致患者容易出现骨折。随着老龄化进程的加剧，骨质疏松已经成为影响中老年人生活质量的重要因素。如何识别和预防骨质疏松？记者采访了北京积水潭医院骨质疏松诊疗研究中心主任医师李新萍。

骨质疏松是老年人的“专利”吗？李新萍说，骨质疏松是一个老龄化的疾病，确实年龄大的人容易得，但并不是只有老年人才会得，所以不能称为老年人的“专利”。年轻人也会由于各种原因患有骨质疏松。例如不良生活作息、日晒不足、不良饮食习惯，过量摄入碳酸饮料、咖啡、浓茶等，以及某些疾病和药物的使用，都可能增加年轻人患骨质疏松症的风险。

如何知道自己是否患有骨质疏松？李新萍介绍，骨质疏松是一个“静悄悄的疾病”，症状不明显，但仍有一些端倪可寻。比如，不典型的疼痛，主要集中在腰背部，劳累后或夜间加剧；或身高变矮，年老后比年轻时矮了4厘米以上，或者每年身高缩短2厘米；驼背、牙齿松动、指甲变脆；轻微外力导致的骨折，如滑倒时手撑地导致的前臂尺桡骨骨折，都是骨质疏松症的预警信号。

骨质疏松应该如何预防？李新萍建议，预防骨质疏松应该从儿童和青少年时期就开始。“儿童到青少年时期是骨骼高速生长的过程，此时摄入充足的钙有助于骨质的合成和储存。”李新萍建议，多摄入奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙和维生素D的食物，同时，适当的运动和充足的阳光照射有助于钙的吸收和骨质的健康。

治疗骨质疏松是否只是补钙？应该如何补钙？李新萍认为，补钙是基础治疗，但“并不是最关键的一步”。她强调，随着年龄的增长，骨质流失和合成的平衡被打破，单纯补钙无法重建平衡。因此，需要使用抗骨质疏松的药物，这些药物可以减少骨流失，或者促进骨合成，从而有效改善骨质疏松的状况。

骨质疏松患者日常生活中应该注意什么？李新萍表示，骨质疏松患者应避免跌倒的风险，要穿着长度、大小合适的衣物和鞋子，避免绊倒；要保证均衡饮食，多摄入富含钙和蛋白质的食物，减少盐和糖的摄入；保持适当的体重，避免过瘦或过胖；同时，要进行体育锻炼，增强肌肉力量和平衡能力。

可以通过食物补充维生素D吗？李新萍说，人体90%维生素D的来源是通过晒太阳合成的，而食物中的维生素D含量相对较低。因此建议选择紫外线较强的中午前后晒太阳，最好让身体的四肢进行充足的日晒，面部和眼睛要做好防晒，避免直接照射，以防止紫外线带来的损伤。

来源：新华社

# 少吃盐的8大妙招

盐是生活和身体的必需品，人不能不吃盐，但盐绝不是多多益善的调味品，吃盐过多会导致血压升高，得心血管疾病的危险增加，还会流失身体中的钙。限盐可有效降低血压，减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。今天就给大家推荐8个有助于减盐的妙招。

尽可能自己做饭：每人每天的吃盐量最好不要超过5克。5克是多少？普通啤酒瓶盖去胶垫后一平盖相当于6克。限制钠盐的使用，最好吃新鲜食材而不是加工食品。

做饭用盐勺：标准盐勺是2克，如果按每天3餐，根据家中人口计算每餐的盐量以及分配到每个菜的盐量。注意酱油、辣酱、黄酱等调味品中含有的钠盐相当可观，也要计算在内。味精、小苏打中也含钠，同样要考虑在内。

使用低钠盐：用富钾低钠盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物：如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等，一块4厘米见方的豆腐乳，含盐量5克。

罐头别直接吃：对于含钠的罐头食品，建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜：用蔬菜本身的风味来调味，例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮，可增加味道，少用盐。此外，用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表：可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量，选择含钠量低的产品。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量，用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量(多少个100克)。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐菜：饭店的饭菜常因需要增加口感而多盐，外出就餐要嘱咐少盐。

来源：北京青年报

# 红豆莲子薏米玉米羹



图片来源于网络

材料：红豆25g、莲子25g、炒薏米25g、玉米粒100g、肉末100g、菜心粒250g、生姜适量(2-3人量)。

制作方法：红豆、莲子、炒薏米提前用清水泡发2小时，在锅中放入清水1.5L，然后将红豆、莲子、炒薏米、玉米粒、肉末、姜片一同放入，武火煲开后改文火继续煲1小时，最后放入菜心粒煮10分钟，起锅时放入少许食盐调味即可。

汤品点评：随着医学的不断发展，越来越多的流行病学研究发现，粮食中的粗粮对于预防慢性疾病(肥胖、糖尿病、高血脂症等)、消化道肿瘤具有一定的作用，故中国居民膳食指南建议国民每日均应进食适量全谷物、杂豆及薯类。杂粮膳食纤维、维生素、矿物质丰富，能够改善大便，延缓食物吸收，增加饱腹感，对于便秘、血糖异常、减肥人群是不错的选择。

本次介绍的杂粮除了营养作用，还有一定的食疗作用，上述杂粮合用具有健脾、利水、消肿的功效。

温馨提示：每种食物都有自己的特性，杂粮由于外皮膳食纤维比较丰富，脾胃功能欠佳的人群较难消化，这类人群建议吃经过研磨的粗粮(打成粉后食用)。再好的东西也不要过量，杂粮每日食用量以50-150g为宜。  
来源：广州日报

美味宝典