

健康达人⇨⇩



文/祝天泽 生于1985年,来自江苏盐城的新上海人胡高龙很早就意识到养生的重要性。他说:我之前从事电脑维修,后来转向弱电安

胡高龙:动静结合 一张一弛最健康

防监控网络工程,多数时间伏案工作。如果生活不调节,不补短板的话,长此以往很可能影响健康。而今我采取了一系列措施,做到动静结合,脑体交替,一张一弛,不仅顺利完成了各项工作任务,同时也确保了自身健康。

胡高龙采取的措施有多项:首先是每天早上坚持长跑,每次跑五公里左右,他说:“长跑是一项有氧运动,对增强心肺功能和四肢力量大有好处。而今我工作起来精力充沛,有时加班加点也视为“小菜一碟”,这与坚持长跑拥有良好的身体素质不无关系。

在忙碌了一阵子以后,胡高龙

喜欢约上三五好友,一起去卡拉OK厅唱歌。他尤喜欢唱著名影视明星刘德华的歌曲,他说:刘唱的歌曲昂扬向上,旋律优美,激励人心。胡高龙常用此方法来调节生活,放松心情,以缓解紧张工作和快节奏生活所带来的疲惫。

每年胡高龙还要携家人出游一两次,近年来去过的景点有杭州西湖、南京中山陵与总统府等。他认为:旅游是一种很好的休息,心情放松,观赏美景,品尝美食,与家人在一起,其乐融融,美哉快哉!

他还喜欢品茗。与几个好朋友,冲上一壶茶水,边喝边聊,他把此称为“生活的调味品”。

胡高龙还喜欢静心看书。人物自传、创业者的故事、思想修养类图书,常是他涉猎的。“书是营养品,能滋补人的心灵。沉浸在书的海洋里,就会忘记烦恼与疲劳。”他还热爱演讲和主持。胡高龙说:我参加过众多的演讲课堂训练,主持过许

多广场与街头节目,让无数人从中受益。

胡高龙还学习雷锋精神,热心公益事业。他的团队多次免费帮人修理电脑,免费讲解电脑知识和监控知识。他说:送人玫瑰,手留余香,我感到很快乐。

普通人日常有必要吃蛋白粉吗?

近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃呢?

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。

健康成人所需的蛋白质在日常膳食中就可满足。一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白摄入会给人体健康带来诸多不利影响。例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老化和损害。还有,摄入过多的蛋白质反而会促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果而身先伤。

儿童、青少年别滥用蛋白粉,别加重孩子身体负担。一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对孩子稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。

所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

于康

吃蔓越莓能预防尿路感染? 不如试试多喝水

尿路感染是女性最常见的细菌感染之一,50%—60%的女性一生中至少会患病一次,症状包括强烈尿频以及排尿烧灼感。尿路感染可通过抗生素治疗,此外也有一些报告称蔓越莓可以预防尿路感染。那么,这枚小小的果子真的管用吗?

关于蔓越莓对尿路感染的功效存在截然不同的两种说法。2012年一项涉及1616名复发性尿路感染女性调查发现,蔓越莓汁可有效预防感染,但同年另一项小规模研究认为没有证据支持这一点。2019年《泌尿外科杂志》一项指南认为,由于耐药细菌发病率不断上升,找到一种有效的治疗方式消除细菌变得越来越难。在医生的指导下,蔓越莓补充剂有可能作为复

发性尿路感染女性的预防措施之一。

专家分析,蔓越莓含有一种名为原花青素的多酚类化合物,它使蔓越莓等水果呈现深红色。这种成分可以防止细菌粘附在膀胱内壁上,避免它们繁殖,起到预防感染的效果。

但是,有抗菌成分不等于直接吃水果可以预防感染。专家说,直接吃蔓越莓非常酸,一杯240毫升的蔓越莓果汁含有36毫克原花青素,每天喝两次有预防尿路感染的作用。但是,一杯果汁的含糖量约为30克,而女性建议每日糖摄入量

为25克,如果每天喝两杯的糖摄入量就太高了。

那么,尿路感染最有效的预防

措施有哪些呢? 专家建议,每日多喝水是最好的预防措施,可以稀释尿液,防止尿液浓度过高;另外,女性在性行为后后排尿,可以在感染之前将这些潜在的有害细菌从尿道中清除掉。

如果是12个月内发生三次或更多次感染的复发性尿路感染患者,可以在医生的指导下使用低剂量的窄谱抗菌素预防发作。这一类抗生素只会杀死目标细菌,而不会在杀灭有害菌的同时损害肠道中的有益菌群。

此外,绝经后妇女尿路感染通常是阴道干燥的后果,可以使用阴道保湿剂预防感染。

钟熙娅 周亦川

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作,钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作,引导学生懂得敬畏生命,与自然和谐相处。有品质、有颜值、有内容;融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。

《独角斗牛》
一心只想种田的独角斗牛,舍身救虎的警犬,与刺猬相依为命的山鸡……

《海豚传奇》
向往大海的孤单海豚,望子成狼的铁血狼母,辽阔草原上奔腾的野马……

《风雪狼王》
傲立风雪中的忧伤狼王,洁白如雪的遍野丹顶鹤,聪明勇敢的野兔……

《拯救雪豹》
困兽犹斗的倔强雪豹,舐犊情深的虎爸虎妈,回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃,名篇集结。

《消失的狼群》
知恩图报的虎女蒲公英,悲壮而不乏睿智的高山红狼,不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

《绝境熊王》
绝处逢生的熊王,重情重义的牧犬,翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪 原名沈一鸣,1952年生于上海,祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主,深受青少年喜爱,被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。