

# 辰时 吃好早餐养胃气

辰时指早晨7点到9点,此时阳气浸润,逐渐张扬,万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为,辰时为胃经当令,此时人体气血将汇聚到胃腑,是吃早餐的最佳时间,因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯,对机体保持充沛精力十分重要。

●**吃好** 《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”吃好代表着要营养充足、全面,最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主,如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃,并适当进食肉奶类,如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血,水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效,根据口咽干燥情况,适当配合进食果蔬,如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。



●**吃慢** 中医认为,胃腑为中空脏器,其性是以降为顺。为了让食物更好吸收,需要养成细嚼慢咽的进食习惯。现代研究证明,细嚼慢咽能促进胃液分

泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀松、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以

促进消化酶分泌。因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人每一口食物最好嚼20—50次,给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

●**宜温** 辰时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气蒸化和胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为“腐熟”。由此可知,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮地吃生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易耗伤胃阳,引起腹胀、暖气、食欲不佳,甚至腹痛、腹泻等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主,牛奶等凉食可适当加温后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平时胃寒者,早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚,煮水代茶喝,还可兑入牛奶饮用,有温阳益胃的效果。

## 当季菜谱

## 耐热锻炼从初夏开始

众所周知,在夏季炎热的日子里,高温环境对人体是一个严峻的考验,而每个人耐热能力的大小,决定这个人能否适应高温的环境。研究表明,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境。许多实

验证实,人体的耐热能力与热应激蛋白有关,而这种热应激蛋白合成的增加,与受热程度和受热时间有关。经常处于高温环境中,热应激蛋白的合成增加,使人体的耐热能力增强。以后再进入高温环境中,人体细胞的受损程度就会明显减轻。

### ►►每天一小时耐热锻炼

何时开始耐热锻炼呢?专家给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大,哪一个时段是初夏时节,各地肯定会有差别。不过,从我国大多数地区的气候演变规律来看,每年的5月,基本上都处于初夏时段。

进行耐热锻炼的方法也很

简单:每天抽出一个小时进行室外活动,可根据天气情况,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼。经过初夏的耐热锻炼,盛夏来临之时,即使室内气温在28℃到31℃,室外气温在36℃到39℃,人体也不会感觉太热。

### ►►活动量由小到大

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗,出一点汗就开始吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉感冒。当然,出汗过多,对健康也不利。汗液流失过多,会造成人体血液流量减少、循环变慢,使

人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。尤其是气温较高、湿度较低时,稍一运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间也要由短到长。



## 温馨小智囊

### 毛绒玩具会引发哮喘

据《保健时报》报道,很多孩子睡觉时喜欢抱着毛绒玩具,但毛绒玩具容易沾染病菌、尘螨,且消毒相对困难。儿童长时间接触此类玩具,易引发哮喘。如果毛绒玩具是使用的再加工纤维,则危害更大:一是短纤维多,极易被吸入体内,引起过敏,诱发哮喘;二是有的再加工纤维用可能是被污染的下脚料加工而成,会存在蚤、螨等可能传播疾病的虫卵。

### 白天打盹勿超40分钟

据《家庭保健报》报道,研究发现,白天打盹超过40分钟,会增加患代谢综合征的风险,使血压、血糖、血脂升高,间接增加患心脏病风险。建议白天打盹最好在20—30分钟,不要睡太久。

### 练练举重可防中风

想远离心血管疾病,就适度练练举重吧,因为它的效果比跑步还好。美国一项新研究表明,每周举重一个小时,可以降低心脏病和中风的风险。

美国爱荷华州立大研究人员,通过分析1.3万名成年人的运动数据,发现举重可降低代谢综合征患病率。代谢综合征是高血压、高血糖、血脂异常等症状的统称,可能导致冠心病、中风和糖尿病。数据分析结果表明,每周进行举重等阻力锻炼30分钟,可将代谢综合征风险降低29%,高胆固醇血症风险降低32%,心脏病发作和中风风险降低40%至70%。专家表示,人们只需要两套杠铃,不到5分钟的仰卧推举,就可以起到效果。拎重物逛街或搬重物等也有好处,因为通过提举重物的动作,增强肌肉的力量才是关键。(本版综合)

## 调理宝宝脾胃 喝太子参淮实排骨汤

**材料:**太子参30克、淮山30克、芡实30克、莲子30克、排骨500克、生姜3片。

**做法:**药材过水清洗,清水浸泡,排骨洗净砍块焯水。汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

**功效:**益气健脾、宁神

益肾。太子参有益气健脾、生津润肺的功效。淮山味甘性平,长于同补脾肺肾之虚。芡实是兼具补益和除湿作用的佳品。莲子可补脾止泻、益肾止带、养心安神。

专家表示,这款药膳汤性平和,能帮助调理孩子的脾胃,提高机体免疫力。

## 给小米选个营养好“搭档”

小米熬粥营养价值丰富。给小米选几个好“搭档”,养生作用会更大。

●**稳定血糖:**小米南瓜粥 中医认为,小米有养肾气除胃热、治消渴、利小便的功效。南瓜能促进胰岛素的产生,早期糖尿病患者将小米作为辅食,可以帮助稳定血糖。

●**安神助眠:**小米百合粥 小米所含的色氨酸,会促使一种使人产生睡意的五羟色胺促睡血清素分泌,所以小米是很好的安眠食

品,与百合一同煮粥,清心安神。

●**产后体虚:**小米黄芪粥 小米50克、大枣15个、黄芪15克煮粥,加红糖适量食用,主治产后体虚。

●**降血压:**小米莲子粥 小米200克、莲子10克煮粥。对心火旺高血压有效果。

小米一般人都可以吃,是老年人、病人、产妇的滋补品。不过,气滞者要忌用;素体虚寒、小便清长者也要少吃。

