

生活百科

中考考前易紧张
四个穴位可“维稳”

随着中考的临近,不少考生都会出现心跳加速、手抖、焦虑等状况。考生如果在备考期间遇到以上情况怎么办?千万别慌,其实,中医有四个穴位能帮考生在关键时刻稳住状态。近日,记者走进南通市中医院推拿科,邀请住院中医师陆建分享膻中穴、内关穴、印堂穴、迎香穴等4个穴位的奥秘。

膻中穴:宽胸理气 安神定志

膻中穴位于前正中线上,平第四肋间隙处,也就是两乳头连线的中点。当考生因考试焦虑出现胸闷胸痛、心悸等情况时,按压膻中穴,能起到宽胸理气、安神定志的效果,帮助缓解情志引发的不适,让心情慢慢平复下来。

内关穴:缓解心悸 调节情绪

内关穴在腕横纹上二寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,简单说就是手腕横纹向上三指宽处。它的作用很实用,不仅能缓解心悸、胃痛、恶心呕吐,还能调节情绪,对考试前的焦虑、失眠也有不错的缓解效果,按压它可以给情绪“降降温”。

印堂穴:宁心安神 提神醒脑

印堂穴在前额部,两眉间连线与前正中线的交点处。按压它有明目通鼻、疏风清热、宁心安神的功效,能有效缓解考试带来的紧张感,还能改善眼疲劳。日常用的清凉油涂抹在这儿,还能提神醒脑,赶走疲劳,让考生考试时更清醒。

迎香穴:疏散风热 通利鼻窍

要是考试期间不巧感冒鼻塞,迎香穴定能派上用场。它位于鼻翼外缘中点旁开,鼻唇沟中。考生按压迎香穴可疏散风热、通利鼻窍,帮助缓解鼻塞不适,让呼吸更顺畅,有利于集中精力参与考试。

“不过要注意,考生要是焦虑等情绪问题实在严重,这些穴位起到的作用也是有限的,记得及时寻求专业人员的帮助。”帅陆建提醒,希望各位考生巧用这些穴位,在考试中稳定发挥,取得理想成绩。

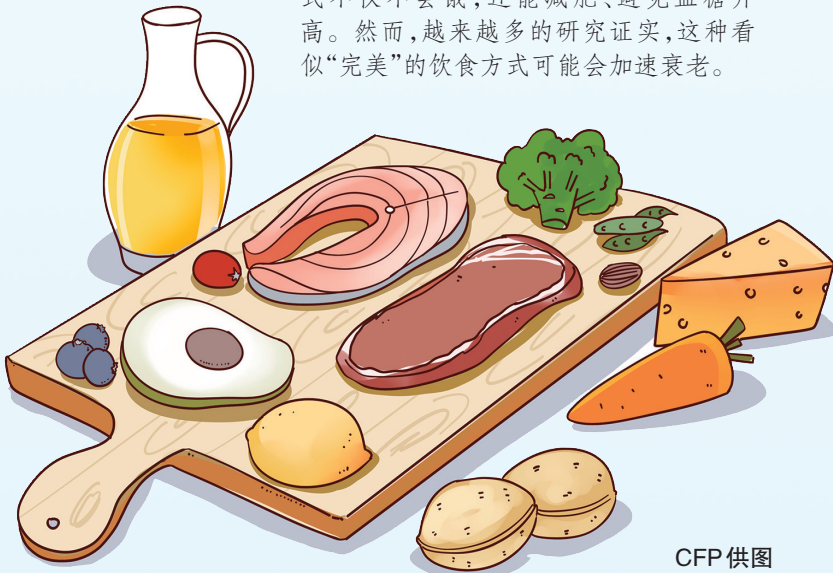
帅陆建 贾冯翔 朱颖亮



CFP供图

“完美”减肥方式并不完美
生酮饮食可能加速衰老

近年来,“生酮饮食”成为健身减肥圈一种非常流行的饮食方式:吃肉、吃菜,但几乎不吃主食。不少人认为这种饮食方式不仅不会饿,还能减肥、避免血糖升高。然而,越来越多的研究证实,这种看似“完美”的饮食方式可能会加速衰老。



CFP供图

生酮饮食加速细胞、器官衰老

生酮饮食是一种膳食模式,其中主食(碳水化合物)摄入量极低,主要通过适量摄入肉类(蛋白质)以及相对较高含量的脂肪,来诱导身体产生酮体以提供所需的能量,不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

生酮饮食诞生于20世纪20年代,最早用于治疗儿童难治性癫痫。近年来,这种饮食方法被越来越多的人用于减肥、瘦身。

此前,一项发表在《科学·进展》期刊的研究发现:生酮饮食会促使细胞衰老。

研究人员通过小鼠试验发现:21天的生酮饮食会导致小鼠心脏、肾脏、肝脏和大脑等多个器官的细胞衰老;在实行了6个月生酮饮食的人类志愿者中,也观察到了类似的细胞衰老和多种相关的促炎分泌因子水平增加。

研究人员还尝试更换小鼠生酮饮食中不同的脂肪来源,但仍观察到了细胞衰老的增加。

此外,生酮饮食导致衰老细胞比例与急性心肌梗死、博来霉素诱导的肺损伤、电离辐射等组织损伤模型中报告的比例相似。

生酮饮食促进癌症转移

除了减肥瘦身外,近年来“生酮饮食帮助抗癌”的说法也被不少人相信。此前,《科学·进展》期刊上一项关于生酮饮食的研究发现:生酮饮食竟会促进癌症转移!

不仅如此,长期高脂肪摄入的生酮饮食也会给心血管健康造成一定风险。美国心脏病学会年会和世界心脏病学大会发表了一项研究发现:生酮饮食不仅可能与血液中“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平较高有关,还可能与心脑血管疾病,如心绞痛、冠脉阻塞以及中风等风险增加相关。

该研究分析了超过7万名参与者发现:与常规饮食参与者相比,生酮饮食参与者的“坏胆固醇”和载脂蛋白B水平明显更高。生酮饮食参与者患心血管疾病的风险高出2倍,包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

“东方健康膳食模式”助力健康瘦身

为了减肥不吃任何主食,虽然短期瘦了,但也损害了自己的健康,一旦恢复正常饮食还可能会发胖。想要健康饮食瘦身,可以试试“东方健康膳食模式”。

“东方健康膳食模式”食物多样、清淡少油,以蔬菜水果丰富、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生,延长了预期寿命。

增加谷物,减少精制精面

减少部分精制精面作为主食,增加全谷物。每天保证摄入200~300克谷物,其中50~150克全谷物,再加50~100克薯类。可以在蒸米饭时加点全谷物,比如糙米、小米、玉米、燕麦、薏米等。

少量肉类,丰富水产品

建议少量的肉类和丰富的水产品,每周摄入200~300克鱼虾类水产品。

中国营养学会曾评选出排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”:鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾类、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

多吃蔬菜,保证适量水果

每天保证摄入300~500克蔬菜、200~350克水果,而且保证蔬果品种丰富。

保证牛奶,增加豆类坚果

每天摄入奶类300~500克,大豆和坚果总量约35克。

少盐少油,健康烹饪方式

烹调时少盐少油,每天限盐5克,限油25克。建议低温烹调,避免煎炸熏烤,尽量多用蒸、煮、涮的烹饪方式。

据科普中国、健康时报

食疗保健

“糕粽”寓意大吉
注意适量食用

每年中考季,“糕粽”因谐音“高中”,成为家长们为考生祈福的热门美食。红枣粽、定胜糕等不仅寄托美好期许,其食材搭配还暗藏中医智慧,吃对了还能助力考生提神醒脑、调理脾胃。“糕粽”中蕴藏怎样的中医门道?考生在考前吃“糕粽”又该注意些什么?南通市中医院的营养专家给出了建议。

“糕粽”健脾消暑有一手

“粽子有着健脾养胃、清热祛湿的作用,组成它的食材各有‘神通’。糯米甘温,能补中益气,不过黏性大、难消化,得搭配助消化食材。粽叶性寒,可清热除烦,刚好中和糯米的温性,让粽子性质更平和。”市中医院营养科医师施畅介绍,红枣能补血安神,给考生补足气血;红豆可健脾祛湿,帮考生调理脾胃;莲子养心安神,助力考生保持良好精神状态。

糕类则可以健脾消食、清热解暑。绿豆糕清热解毒,适合炎热天气食用,给考生清清热;茯苓糕健脾祛湿,帮考生调理脾胃功能,让消化更顺畅;桂花糕温肺化痰,对考生呼吸系统也有好处。

考前吃“糕粽”要注意

“虽说‘糕粽’好处多,但食用也是有讲究的。刚煮熟的糯米支链淀粉糊化,质地软、易消化,冷却后淀粉结构致密,黏性增强,消化难度提高30%以上。所以,一定要吃温热的粽子,吃的时候细嚼慢咽,每天不超过一个。”施畅建议考生,食用“糕粽”时,最好搭配高纤维蔬菜,少吃油腻荤菜,避免消化不良。同时,食品安全也得重视,食材要新鲜,最好即煮即食。

药膳推荐:黄芪粽与茯苓糕

为了让考生更好地从“糕粽”中获益,施畅也为考生们推荐了黄芪粽与茯苓糕两款药膳。

黄芪粽能补气养血,给考生补足能量。需要准备的食材有糯米500g、黄芪20g、红枣15颗、莲子15颗、粽叶20片。先把黄芪洗净,加300ml清水浸泡30分钟,小火煎煮20分钟,滤出药汁放凉。用黄芪水浸泡糯米4小时,泡好糯米沥干,用粽叶包裹食材成型。

茯苓糕能健脾祛湿、宁心安神,助力考生身心舒畅。需要准备的食材包括茯苓50g、粳米粉400g、糯米粉100g、牛奶180g、白糖50g、熟芝麻和干桂花适量。制作时,先将茯苓打成粉,和粳米粉、糯米粉、白糖混合均匀,倒入牛奶搓成松散状,静置20分钟。粉过筛后,模具底部铺纱布,倒入一半粉,撒芝麻和干桂花,再倒入剩下的粉,抹平,盖湿纱布上锅蒸30分钟,出锅切块。

施畅 贾冯翔 朱颖亮