



进入12月,天气是越来越冷了,气温低的日子就想吃点补身体的美食,冬季吃羊肉似乎就成了大家一致认可的养生法则。羊肉历来被当作是冬季进补的首选,这个说法准确吗?为什么说冬季适合吃羊肉呢?羊肉真的能暖身吗?今天就从营养学的角度来为大家分析一下羊肉的营养价值。

蛋白质丰富 食物热效应高
首先,从营养学角度来看,蛋白质的热效应(由于进食而引起能量消耗增加的现象)最大。羊肉因为含有比较丰富的蛋白质,因此具有食物热效应高的特点,会让人们感觉吃完羊肉后身体更暖。

脂肪多 帮助人体御寒
其次,肉类能量高。作为肉类的一种,羊肉富含丰富的优质蛋白质,还含有大量的脂肪。羊肉好吃,很容易吃多,这样就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

含大量血红素铁 缓解贫血和怕冷症状
再次,羊肉作为红肉的一种,含铁丰富,能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。因此,因为羊肉有以上这些营养价值,所以吃羊肉能暖身,“适合冬季吃”的这个说法很正确。

但也必须要说明,猪肉、牛肉作为优质蛋白质的红肉,其实也可以取得和羊肉类似的效果,并没有必要非得吃羊肉。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天食用动物性食物120-200克,因此,吃的时候要控制好量,不要过多摄入,健康适量吃羊肉,建议:

推荐吃法一:炖吃少喝汤
蒸、炖、焖都是羊肉最健康的做法,这样烹调加工温度较低,能最大限度地锁住营养。同时,产生的致癌物较少,维生素破坏也较少。建议少喝汤,尽量吃肉。因为炖汤里的脂肪、盐和嘌呤含量不低,可增加痛风、肥胖和高血压的风险。而大部分的营养其实还是在肉里。

推荐吃法二:爆炒配大葱
传统菜肴爆炒羊肉具有发汗解表的功效,是抵御冷空气的绝佳菜品。爆炒加热时间较短,营养损失少。用大葱一起爆炒,可以去除葱、腥、膻等油腻厚味及异味,并产生特殊香味,还有较强的杀菌作用。

这样吃羊肉,既暖身又健身。冬季御寒,不妨将羊肉加入到自己的菜肴食材中,为自己和家人搭配一份暖心菜肴吧。**来源:光明网**

髋关节是人体重要的六大关节之一,是连接躯干和下肢的关键部位,起到“承上启下”的作用。平时走路、跑步、跳舞都需要髋关节的支撑。髋关节的灵活性决定了走路稳不稳,能不能正常完成弯腰、下蹲等动作。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科副主任医师李伟推荐了两个简单动作,在家就能锻炼髋部灵活性。

动作一:左右转髋 平躺在瑜伽垫上,双腿屈膝90度尽可能靠拢;双手固定住自己的髋前上棘,也就是髋骨比较凸起的位置,让骨盆尽可能不发生明显移动;双腿向同一侧自然放松,在这个过程中,对侧的髋前上棘不要发

生明显旋转,让自己的手尽可能固定住这个位置;在最大范围的角度保持3秒,对侧重复同样的动作。10个为一组,每次锻炼2至3组。

注意:要固定对侧髋前上棘,不要发生骨盆明显旋转。速度不要太快,幅度也不要过大。

动作二:4字拉伸 平躺在瑜伽垫上,屈膝90度,一侧的腿像盘二郎腿一样盘到另一侧的大腿上方;屈膝、屈髋,双手抱着下面一条腿的腿后弯,尽可能让双手把膝关

冬季谨防“寒包火”

冬季北方气候干燥,很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于人体内火所致。

有人感觉上火了,想靠少穿衣服的方法降火,这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散,如果靠外面的寒气去火,容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以急性感冒的形式表现出来,出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性的形式表现出来,即身体感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混合代茶饮即可。另外,也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招,可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴,位于足内侧,在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激,气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要要有酸痛感。**来源:学习强国**

宝宝发烧抽筋了,会损伤大脑吗?

医生详解热性惊厥

气温波动,幼儿抵抗力相对较弱,容易感冒发烧。近期,门诊上不时遇到家长带着宝宝慌张前来就诊,焦急地询问:“宝宝发烧抽筋了,样子真吓人,要不要紧?是不是有生命危险?会不会损伤大脑?”

其实,这些宝宝临床多诊断为高热惊厥或热性惊厥,这是儿科常见的神经系统疾病之一,常见于6个月到6岁的儿童,是指在非中枢神经系统感染原因所致体温38℃以上时突然出现的惊厥,排除颅内感染和其他导致惊厥的器质性疾病或代谢性异常,既往没有热性惊厥史。

大部分热性惊厥会在几秒钟到几分钟内自行停止,家长不必慌张。

及时解开宝宝的衣领,让他侧卧,避免分泌物误入气管引起窒息,不要试图按住或抱住宝宝强制停止抽搐,不要往宝宝口腔里塞任何东西,也不要掐人中、虎口等。家长最好记录下宝宝抽搐时间、抽搐表现等,如果能录像最好。

在宝宝惊厥停止且情况稳定后,带宝宝去做一个全面检查。

高热惊厥的本质是大脑异常兴奋放电引起的,单纯性高热惊厥一般不会损害大脑和发育,但如果持续时间过长,可能会导致大脑缺氧,使得宝宝出现翻白眼、呼吸困难、脸部和嘴唇发紫等表现。

如果宝宝出现上述异常,或只有身体一侧痉挛、神志不清、昏睡超过一个小时、24小时内发生了第二次惊厥等复杂性高热惊厥的表现,需要及时就诊,以排除潜在的疾病原因。

近期,气温变化大,机体调节容易失衡,加之细菌、病毒等病原体进入生长活跃期,家长平时要注意照顾好宝宝,及时增减衣物,尽量避免感冒、发热、拉肚子等,如果发热及时退热,正确对待、处理好宝宝发热问题即可。**来源:文汇**



多吃辣能预防和治疗糖尿病吗?
就目前研究结果而言,吃辣确实可能对糖尿病比较友好。但这不代表可以用“多吃辣”的方法来预防和治疗糖尿病。生活中常见的“辣食”除了辣之外,往往还有高油、高盐等问题。因此,不建议将“多吃辣”作为防治糖尿病的方法。**来源:中国新闻网**

通过按摩的方式 保养卵巢不靠谱
从人体结构上来看,女性卵巢在盆腔深处,正常情况下难以从体外直接接触到。如果在体外都能碰到,那很可能已经出现了卵巢囊肿等问题。出现这种情况,按摩不仅不会有什么所谓的保健效果,更可能危害患者健康,比如导致卵巢扭转,引发危险。**来源:中国新闻网**

练好髋关节 身体更稳当

节往头的方向靠拢,会感觉到一侧的髋关节和臀肌都有明显的牵拉感,保持10秒;重复3至5个,双侧交替。

注意:做4字拉伸,可以让髋关节附近紧张的肌肉得到放松。尽量保持身体的中立位,不要出现歪斜。双手抱腿拉伸时,不要过于追求动作的角度,只要感受有牵拉感即可。

温馨提示:以上动作请在安全环境练习,建议结合自身情况寻求专业人士指导。**来源:《中国体育报》**

健康教育宣传栏