

青少年每天锻炼好处多 ◆毛颂赞



日前,教育部、国家体育总局、共青团中央启动全国亿万学生阳光体育活动,全国各省市亿万青少年在同一时间走出教室,参加体育锻炼。本市许多学校保证青少年每天锻炼1小时的计划也已开始实施。这是市教委今年提出的新要求。

“生命在于运动”。体育锻炼是促进全国亿万青少年身心发育和增强体质的最重要因素之一。青少年每天锻炼对他们身体的影响是多方面的,对人体各部分都起着即时的和长远的作用。

一、促进体格发育。青少年正处在长身体的时期,经常参加体育锻炼的青少年,体内新陈代谢显著增强,体力消耗与产热也都增加。研究证明,他们的身高、体重、胸围等指标的增长幅度可

显著地高于不参加体育锻炼者。骨骼生长是体格发育的基础,小学和初中正值生长发育的突增阶段,此时期学生多做跑、跳、蹲、腾、跃等运动,可以活跃骨骼的微细循环,有助钙磷矿物质的骨内沉积,促进长骨发育和身高增长。高中阶段已到青春发育中后期,腿骨已愈合;长高主要寄托于脊柱,如能多做单杠悬重、仰卧伸腰、跳跃摸高等锻炼,有望使身高继续增高5~10厘米。

二、促进神经肌肉发育。经常参加体育锻炼可以使青少年的神经细胞获得更充足的葡萄糖和氧气供应,保证大脑在紧张的脑力劳动中获得充分的营养,能显著地提高青少年神经系统的功能、反应能力和大脑工作能力,有助提高学习效率。经常参加体育锻



炼还是一种运动性的休息,能避免因疲劳而降低的视觉、听觉感受力提高30%,使学生学习起来精神饱满,思维敏捷。经常参加体育锻炼,可以通过对新陈代谢的直接作用,使肌肉获得更多的营养,有助肌纤维增长变粗,肌肉体积增大,弹性、肌力和耐力都得到增强。

三、促进心肺功能发育。经常参加体育锻炼,可以使青少年的心输出量增加,一般人安静时每搏心输出量约为50~80毫升,而运动时可使之增加3~5倍;又可使青少年的心脏容积增大,一般人的心脏容积约750~800毫升,而久经训练的少年运动员可达1000毫升;还可使心率减慢,这是心脏容积增大、心输出量增加、血管弹性增强的实际效应,

能使心脏获得更多时间的休息;同时,经常参加体育锻炼可使青少年的冠状动脉得到很好的扩张,血脂类代谢物质在血管壁沉积减少,从而使青少年的心肌血流量增加3~4倍,对青少年预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病等成人病非常有益。此外,经常参加体育锻炼,还可使青少年呼吸肌变发达,肺活量增加,使机体供氧能力明显提高,上呼吸道疾病患病大大减少。

尽管体育锻炼能有效地促进生长发育,提高学生的健康水平,但必须与学校的卫生保健工作密切配合,在科学的方法指导下开展,并同时注意学生的合理营养、平衡膳食,合理安排生活作息制度,才能取得持久、长远的效果。

煮绿豆汤时间别过长 ◆余文



“立夏”过后,我国自南而北进入夏令季节。夏季煮绿豆汤代茶饮,既补充水分,又解热消暑。绿豆的营养丰富,每百克可食部分含蛋白质22.1克,大大超过所有的主粮;碳水化合物含量则超过大豆、赤豆、蚕豆等豆类;还含有丰富的纤维素、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁及B₂、尼克酸等。绿豆的蛋白质所含氨基酸比较完全,赖氨酸的含量是小米的3倍,极有利于人体健康。

与谷类及别的豆类不同的是,绿豆具有独特的清热解毒等功效,因而长期以来民间用绿豆煮汤作

为夏令传统饮品,若在其中加些白糖或冰糖,则更增加凉意。

许多人有个误解,以为煮绿豆汤越把它煮得稀烂其汤越好。其实这不科学。正确的方法是煮绿豆汤的时间不要过长,豆刚煮熟就行。这样清汤利水,颜色保持碧绿,不但色香味俱佳,更主要的是消暑效果佳。若用绿豆和鲜荷叶熬成绿豆荷叶汤,加糖饮服,能防治痱子和由此引起的瘙痒、灼热;绿豆冰糖煎服,可治中暑引起的恶心。

需注意的是,绿豆性寒凉,脾胃虚寒滑泄者不宜多食。

为了增强市民节约能源、保护环境意识,提高市民节能降耗的自觉性,上海市政协人口资源环境建设委员会、上海市科协、九三学社上海市委和上海市房屋土地管理局等单位,将于2007年5月21日(星期一)下午1:30~3:30在科学会堂思南楼三楼报告厅(南昌路59号,思南路路口),联合举办题为“太阳能,让城市更美好”名家科普讲坛。由上海市太阳能学会理事长、上海交通大学太阳能研究所教授、博士生导师崔容强,上海太阳能科技公司总经理、高级工程师袁晓,上海太阳能工程技术研究所主任、研究员陈鸣波等3位专家担任本次讲坛的主讲人。

我国食品安全形势不容乐观。为使市民及时了解和掌握食品安全知识,有效地把握食品消费中的安全防线,消除食品安全的认知误区,确保食品从采购、储存、烹饪到餐饮等各个环节的安全、卫生和可靠,上海市食品药品监督管理局将于2007年5月22日(星期二)下午2:00~3:30在科学会堂思南楼三楼报告厅(南昌路59号,思南路路口),举办题为“把好食品安全消费关”食品安全知识讲座。由同济大学营养与保健食品研究所所长、教授李曙光先生担任主讲。

即日起接受预约登记(9:00-21:00),预约电话:53827147、53825422、53822040-32100。

吃饭就是要吃“饭” ◆陈远飞



调查数据表明,上海居民的大米消费量逐年降低。这反映了人们经济条件的改善和食物供应的丰富,但多吃菜,少吃饭,对健康的影响却是负面的。

人体从食物获取热能,以维持机体的生理活动及体力运动,这一热能由食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内经过生物氧化反应后产生。

蛋白质是构成人体各组织细胞的重要原料,供热不是它的“主业”,因此,膳食中蛋白质供热的比例占人体摄入总热能的15%即可,比例过高,蛋白质的含氮代谢产物在体内积累,对健康不利。

脂肪的供热效率很高,但占总热能的25%为合适,不宜高于30%,过高摄入脂肪,严重影响心血管系统的健康,还是下消化道和生殖系统肿瘤的主要诱发因素。

这样,还有总热能的60%,该由碳水化合物来供给。水果蔬菜和甜品饮料中的小分子糖,如蔗糖、果糖和葡萄糖约可供给10%的热能,其

余50%的热能必须由大分子碳水化合物即谷物中的淀粉来提供。这也是谷物成为我们膳食结构的主食的原因,把进餐称为“吃饭”是很科学

的,以饭为主嘛。多数发达国家的膳食以动物性食物为主,脂肪和蛋白质供热比例高,谷物不是主食,引起所谓文明病、富贵病的多发,造成严重的健康问题。有鉴于此,世界卫生组织和各国的膳食指南,都着重提倡要多进食大分子碳水化合物,即谷物中的淀粉,向东方膳食靠拢,我们更不应丢了以谷物为主膳食的“光荣传统”。

具体地讲,吃多少饭为适宜呢。以轻体力活动成年男子为例,一天约需总热能2400千卡,淀粉供给一半,就是1200千卡,1克淀粉产能4千卡,就需要300克淀粉,谷物含淀粉平均是75%,因此一天进食400克谷物是合适的。吃饭过少,势必增加脂肪和蛋白质的摄入量,并且低碳水化合物的饮食,容易产生疲劳、脱水、注意力不集中、工作效率降低等现象,均对健康不利。

大米和小麦,同为谷物。五谷为养,益气补中,养心安神,摄生自养,延年益寿。每天每餐都要有适量的谷物,特别酒醉菜饱之际,留些空间,吃点米饭,是饮食养生之本。



逆境当笑

◆张丛笑

有一出电影,名叫《笑比哭好》。有人说,这部电影的名字太白太直露,没意思;有人说,这名字好,说到了人生对待问题的真谛。

其实,这两种认识应是合一的,就是我们对待生活的态度,应是积极的,十分乐观的,用乐观通达的心境去处世去做人。

我见过天津一个女歌唱演员车祸后的不幸。她长得美丽极了,有一副甜润清亮的歌喉,又有一个幸福的家。按说,她的生活是极为幸福极为理想的了。可是,车祸降到她的头上,使她几次手术,在某些骨骼上使用金属物。在医院里,她却轻声唱起来,她的歌声,让住院的愁眉苦脸的人高兴起来。走出医院后,她坐轮椅去演唱,一个娇好的身段,甜润的歌喉,动人的脸颊,会让观众美眼的,所以她把她那特制的轮椅用黑色的拖地裙掩盖起来。一支或两支歌挣酬100元,一晚上可演唱三四处,收入三四百元。在她残疾后,丈夫离她而去,给她很大的打击。但是她很快从精神上转换过来了,她说:“快乐也是一天,痛苦也是一天,我何不选择快乐呢?”

记得看过央视对这个女子的采访播出,我有许多天处于敬仰和激动中。

笑比哭好。说起来容易,但要做到很不容易。这句话的来头,应是在逆境下才说出的,既是逆境,就愈显得笑的不易,笑的可贵。逆境跌倒一个人,逆境让一个人颓唐颓废,逆境当哭当叫,似是顺水推舟,合乎常理,而要变逆为顺,要开朗地笑,心情坦坦荡荡,却是不易。而要做到这一点,并要有坚强的意志,就得胸怀宽广,并要有意识地锻炼自己,磨炼自己的意志。

所以笑比哭好,还因为哭于事无益,于身体无益。《三国演义》中刘备哭荆州,曹丕哭立魏王,那是小说,是千多年前的故事。而今,我们要知道在万千的事中,笑却是一个人的风格和修养的表现,笑有利于事物的转化。