健康养生

责任编辑:王 弘
微博:
txinmin.cn/
xmwangh
邮箱:
xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话:62791234-451

常吃五种水果 防止用脑过度脱发

当人们精神压力过大，或用脑过度时常常会出现脱发，常吃以下一些水果将有益于头发的生长。

苹果中含有头发所需的大量营养，其中苹果酸可以防止头发的干燥，还能够抑制头皮屑的生长。

金橘中富含大量的维生素 C，具有刺激头皮新陈代谢的作用。它还能使染发后的发色保持鲜亮，同时其清新香味起到提神醒脑的作用。

蜜桃所含的营养成分能给予头发高度保湿和滋润，增强头发的柔软度。

杨桃是所有水果中含糖量最高的一种，内含多种营养成分，可以帮助体内消化、滋养和保健，对头发具有保湿及增强弹性的作用。

奇异果除了卓越的抗衰老本领，还含有大量的 ALA 酸，能帮助秀发维持水分，防止头发干燥，可全面改善头发状态。 **麒麟**

走路越快的人越长寿

一项新研究发现，走路快慢可预测寿命长短。研究涉及 3.5 万名 65 岁以上老人，结果发现，走路速度每增加 0.1 米/秒，死亡危险就会下降 12%。专家表示，走路涉及到身体诸多人体器官和心肺系统，如心脏、肺脏、肌肉、关节、骨骼和大脑等，适当的步行就是在锻炼身体内部。走路速度将成为医生在诊断过程中判断患者体质的重要依据之一，速度慢意味着患者可能存在更严重的健康问题，有必要采取措施改善血压、饮食以及锻炼方式。**方玉斌**

仙华山贤善人家
三日游 268元/人 周末 278元/人
满十人及以上:包吃包住来回车费
1:赠送价值40元啤酒半箱
2:赠送二个景点:仙人洞、古庄 (车费自理)
3:赠送领队一箱价值60元长寿面(人数越多礼品越多)
4:每周一、三、五发团(2早4正)
013967950104 方先生 015058571316 楼女士

健·康·新·知

西瓜冷藏半天细菌猛涨

吃前不妨表面切掉 1cm

炎炎夏日，西瓜又成了人们消暑的“抢手货”。切开后的西瓜吃不完，很多人习惯冷藏保存。但它到底能在冰箱里放多久呢?

36 小时后细菌翻 60 倍

实验人员先将西瓜、刀具等冲洗干净，把西瓜分别对半切开，依次编号 1,2,3,4。将其在空气中放 5 分钟后，分别贴上保鲜膜，再放入冰箱。在 2 个小时、12 个小时、24 个小时和 36 个小时后，依次取出，测定其细菌数量。结果显示，在冰箱存放 2 小时的西瓜，约有 10 多个菌落，冷藏 12 小时的有 100 多个，冷藏 24 小时的则有至少 300 个，冷藏 36 小时的至少达 600 个。由此可见，就算西瓜放入冰箱，其表面依旧会滋生细菌。

江西科技师范大学生命科学学院刘老师解释说，这是因为，在西瓜切开的过程中会沾染上细菌，冷藏只能抑制细菌的繁殖，并不能冻死病菌。再加上西瓜富含葡萄糖、果糖等多种营养物质，会为细菌的生长繁殖提供必备的原料。而这些致病菌往往会导致人食物中毒，引起腹泻等。此外，保鲜膜并不是万能的，有时也会有空气漏进去，并带入细菌。

刘老师提醒，西瓜放入冰箱最好别超过 12 小时，最长不要超过 24 小时。此外，还要注意的是，在切西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净，西瓜最好现切现吃，吃不完的尽早盖上保鲜膜冷藏。江西省南昌市西湖区疾控中心胡玉城提醒，把冰箱里的西瓜拿出来吃时，可以先将表面约 1 厘米的部分切除。

西瓜裹保鲜膜细菌更多

近日有媒体通过实验发现，将西瓜盖上保鲜膜后放入冰箱，细菌反而比没保鲜膜的多。专家解释，因为保鲜膜阻碍了西瓜降温，给细菌繁殖提供了条件。“如果细菌的毒性大，那么很少数量的细菌就能致病。”网友们纷纷大呼震惊，“用了这么多年，难道真的错了？”但该说法出现后不久也受到不少食品专家的质疑。一位高校老师表示，“个人认为实验意义不大，因为现实生活中，冰箱中食物不封保鲜膜肯定是不合适的。”

食品安全专家、国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮认为，使用保鲜膜保存的西瓜比不用保鲜膜的反而坏得更快。因为，西瓜在盖保鲜膜之前，其表面存在细菌和微生物，如果保鲜膜的透气透水功能不好，温度下降慢，就会导致这些微生物或细菌繁殖得更快，特别是产生厌氧反应后食物就很容易变质。

据悉，保鲜膜太厚，就会导致食物不能“呼吸”到氧气，从而发生厌氧发酵以致腐烂变质。“需要注意的是，一些人会觉得多封一层更能保鲜，其实保鲜膜不但要保持水分不挥发，还要让里面的二氧化碳能够出去，太厚反而不利于保鲜。”

王杨 摘编自《生命时报》

名·人·养·生

酒界泰斗秦含章夫妇的“百岁长寿经”

106 岁，“酒界泰斗”秦含章老人，每年乘坐十几次飞机，还能出席几次社会活动，体检结果是身体各项指标正常，令人羡慕。而这一切都要归功于他年轻时的一个“明智”选择——当了一辈子营养师索颖的“实验品”。

秦含章，106 岁，中国食品工业协会白酒专业协会名誉会长，中国食品发酵工业研究所名誉所长，业界称其为“酒界泰斗”。索颖，91 岁，著名营养学专家，中华医学会北京营养师学会副主任，曾受毛泽东、邓小平等党和国家领导人接见。

能活到 106 岁并且身体没病，秦教授最常说的一句话是，“我是索颖的实验品。”

28 岁时，索颖从美国留学归来，就一直在从事营养工作，算起来已经有 60 多年了。几十年来，她一直陪伴在秦老身边，为他搭配最合理的膳食。直到现在，91 岁了，榨鲜橙汁、做草莓酱、炒一些油烟不太大的菜，还是亲自动手。

索颖在国外留学多年，特别对果酱情有独钟。她觉得市场上卖的果酱太甜，不适合老年人吃，且有添加剂。自制草莓酱是索教授最喜欢的事。每当草莓上市时，一次买来 5 斤新鲜的草莓，洗净切碎，分批放入一只铁锅里，用一只木勺子在锅里搅拌，边搅边掺入少许白糖，一直搅到果碎全部融成浓浓的深褐色酱汁。与此同时，旁边的炉子上放着一只大铝煲，煲里煮着几只空瓶子来消毒。这样装进去，密封好，不加任何添加剂防腐剂，也能贮藏一年。5 斤草莓能吃一个月左右。尝一下，比外面卖的草莓酱更新鲜可口。

下午三点，索颖会准时为秦教授榨一杯鲜橙汁。五点会喝一袋牛奶或一杯咖啡，偶尔吃两片饼干。时髦点来说，这两样算是下午茶了。为什么有下午茶?索教授自有道理，老年人年龄大了，吸收差了，喝牛奶就能很好地补充钙。咀嚼能力差，蔬菜做得比较烂，会丢失一些营养尤其是维生素 C 等，那么鲜榨橙汁则可以找补回来。如果这些跟不上，就要补充些维生素片、钙片和深海鱼油等。”

长寿的人总离不开运动。索教授笑着说，秦老对自己很爱惜的，自从年龄大了，他就很少运动，也很少下楼，走路都是慢慢地，生怕自己摔着。不过在早起下床之前，秦老每天都会做做“脚蹬自行车”的运动，“两手抱头，两腿蹬得很起劲，完全看不出是一百多岁的样子”。 **张逸**

喝蜂蜜的五大禁忌

用金属容器冲泡蜂蜜易中毒

蜂蜜是老少咸宜的健康食品，其营养物质可以很快被身体吸收，并改善健康状况。不过，喝蜂蜜也有禁忌，喝不对容易惹病伤身。

高温冲饮会破坏营养

蜂蜜中除含 65%至 80%的葡萄糖和果糖外，还含有丰富的酶、维生素、矿物质等。食用蜂蜜时，要用温水冲饮，水温不超 60℃为宜。

如果高温开水冲入蜂蜜，不仅破坏了其丰富的营养物质，还会导致其天然的色、香、味都发生变化。

过量食用易引发糖尿病

正常成人每天食用蜂蜜约 20—25 克左右为宜。因蜂蜜中的葡萄糖和果糖属于单糖，可直接被人体吸收入血。长时间过量食用蜂蜜，会导致胰岛素分泌不足，易引发糖尿病。

空腹喝蜂蜜水易致胃溃疡

蜂蜜属于甜食，有增加胃酸分泌的作用，胃酸过多对于胃粘膜有损伤。长期空腹喝蜂蜜水，会导致胃溃疡或十二指肠溃疡。

饭后马上喝增加胃病风险

饭后马上喝蜂蜜水，会稀释胃液，使得进食的食物还没来得及完全消化就进入小肠，不利食物消化。长期饭后饮用蜂蜜水，会增加肠胃病风险。

用金属杯子冲水容易中毒

蜂蜜呈酸性，保存或者冲泡时，最好不要使用金属容器。因为蜂蜜是带有弱酸性的液体，与金属接触时容易发生氧化反应而析出如铁、铅、锌、铝等游离金属元素，破坏其营养成分。

如果吃了这样的蜂蜜，就会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等中毒症状。 **周巧**