



晨练活动,会使人精神振奋,体力充沛。如果晨练只满足于形式上的运动,不仅起不到锻炼身体的效果,有时还会引起不良的反应。为使晨练活动达到强身健体的效果,把握六点至关重要:

**选好场所** 要选择空气新鲜的晨练运动场所,最好在学校、机关、空旷的体育场馆、公园等地的跑道、操场、

## 晨练讲科学 把握六重点

健身房进行晨练,也可选择比较平坦的地方进行,避免在煤烟弥漫的庭院或车辆频繁往来的马路上进行锻炼。在有风的情况下,应选择上风向。在锻炼时间的选择上,应尽量避开逆温出现的时间,一般清晨的空气是较清新的。

**循序渐进** 由于早晨刚从睡眠中醒来,身体各组织器官处于抑制状态,加之早晨气温低,关节、肌肉和韧带僵硬。因此,锻炼要循序渐进,先做准备活动,动作速度由慢到快,力量由小到大,拉压韧带练习由轻到重,跑步距离逐步加长。先进行轻微的运动,可以使周身的毛细血管打

开,肌肉关节放松。切记一开始就猛跑急跳,进行剧烈运动,否则,就会突然加重心脏负担,造成恶心、呕吐现象,对身体有害,还容易运动损伤。

**因人而异** 有人晨起空腹锻炼感到轻松愉快,无任何饥饿感,并且习以为常。有些人在空腹锻炼时就感觉不适(心脏或胃等部位“发虚”),吃东西后再锻炼就能缓解,因此在晨练前就应喝点饮料、吃点东西,不应强调空腹锻炼,不过进食量不宜过多。

**形式多样** 晨练形式应当多样,速度、力量、灵敏、柔韧练习可穿插安排。健身项目繁多,可因人而异,一般以慢跑、徒手操、舞蹈、网球、太极拳、气功等为宜,既可锻炼身体,又能

调节精神。另外,运动前要到医院做全面检查,了解健康状况,以便合理选择项目,确定适宜的运动量,便于在运动中进行自我医务监督。

**间歇锻炼** 老年人参加晨练健身宜做间歇锻炼,在晨练时最好有个同伴,边锻炼边聊天,既能活跃晨练气氛又可互相照应。身体有病时,如感冒发烧或身体特别疲劳时,应暂停锻炼,待身体恢复后再行健身活动。

**要有规律** 按时晨练,持之以恒。每次晨练前都要做好准备活动,晨练时要精力集中,晨练后要放轻松活动。注意定期体检,及时了解身体状况,根据身体健康情况调整和确立晨练健身计划,使晨练活动切实达到强身健体之目的。 □王东升

## 「罐头发品不健康」该「平反」

对于许多人来说,在童年能上罐头发品已经属于“小资”了。然而,随着运输水平的提高和食物的多样化,罐头发品渐渐淡出了人们的视野,它在货架上占据的位置也越来越少。其实,导致这一现象的原因还与人们对罐头发品的误区有关,很多人认为,罐头发品之所以能够长期被封存在罐子里不变质,是因为其中添加了大量防腐剂,还有人认为,罐头发品完全没有营养,吃了也白吃。今天,我们就来为罐头发品“平反”。

**罐头发品虽然保质期长,但其中并无防腐剂** 消费者普遍认为罐头发品没有防腐剂,罐头发品是依靠特殊生产工艺将食品进行密封罐藏的,根本无需添加任何防腐剂,不仅如此,罐头发品还是最能保持食品原汁原味的一种食品。

**罐头发品的营养流失没有你想象的那么多** 许多人都认为罐头发品没有营养。罐头发品中的维生素B、C族维生素和酚类化合物的确比新鲜和冷冻食品中的要低,但对于其他的营养成分来说,比如类胡萝卜素、维生素E、矿物质和膳食纤维,罐头发品与新鲜食品、冷冻食品中的含量很相似。

**选择罐头发品时要注意这三点**

- 1.观察外包装。看外包装是否整洁干净,字迹印刷是否清晰,标签是否完整正规。
- 2.检查内容。质量好的罐头发品内容物呈原料食品固有的自然、新鲜色泽,块形大小基本一致,完整不松散。水果颜色不发生褐变,糖水清亮透明,无杂质、无悬浮物。
- 3.防“胖听”“漏听”。被微生物污染时,罐头发品会出现“胖听”,即罐头发底和盖的铁皮中心部分凸起,这是罐内的细菌繁殖产生气体,使罐内压力大于空气压力造成的。“漏听”指密封失效有泄漏的罐头发品,金属罐包装的产品在运输过程中受物体碰撞,常出现外壁内陷,空气容易进入,使内容物酸败变质。

□梁嘉怡

## 儿童可以使用成人护肤品吗



护肤品吸收速度快,容易发生过敏反应。所以,优质的婴童护肤品必须符合儿童自身生理特点,不能等同于成人护肤品。通常来说,儿童护肤品要根据儿童皮肤的特点,添加肌肤屏障所必需的神经酰胺、胆甾醇和必需脂肪酸,以补充皮肤膜所必需的脂质;配方要温和,尽量不使用防腐剂、合成香精和化学色素,不宜添加美白、祛斑、除臭、健美、美乳等功效成分,不鼓励选用基因技术、纳米材料等新技术生产的原料。

**哪些原料禁止出现在儿童护肤品中?**

在《化妆品安全技术规范》(2015版)里,专门针对儿童进行安全提示并与儿童护肤品相关的成分并不多,只有硼酸及硼酸盐和四硼酸盐、氯化钾、疏基乙酸及其盐类(烫发、脱毛)、水合硅酸镁(滑石粉)、碘丙炔醇丁基醚甲酸酯、水杨酸及其盐类、沉积在二氧化钛上的氯化银等。其中,碘丙炔醇丁基醚甲酸酯是目前化妆品中常见的防腐剂,《化妆品安全技术规范》(2015版)明确规定其用于驻留型化妆品时,“不得用于三岁以下儿童使用的产品中,禁用于唇部用产品,禁用于体霜和体乳”。

**碘丙炔醇丁基醚甲酸酯有哪些危害?**

首先,碘丙炔醇丁基醚甲酸酯通常被用作化妆品的防腐剂,但它会刺激呼吸道,浓度过高时甚至会引发呼吸困难。美国环境工作组(EWG)的研究发现,碘丙炔醇丁基醚甲酸的总体危害在中度以上。由于它具有吸入毒性,因此在可被雾化或有吸入可能的化妆品中不能使用。

其次,碘丙炔醇丁基醚甲酸酯能刺激到皮肤,导致过敏甚至皮炎。欧盟化妆品管理机构在1996-1999年间进行了一项研究,对2093名妇女和1075名男子给予碘丙炔醇丁基醚甲酸酯(IPBC)皮肤过敏测试,发现使用含碘丙炔醇丁基醚甲酸酯的化妆品可能导致过敏性接触性皮炎。澳大利亚国家工业化学品通报和评估计划官网上也列举了一些目前已知的由于接触碘丙炔醇丁基醚甲酸酯导致过敏的典型病例。

再次,使用含有碘丙炔醇丁基醚甲酸的化妆品可能会让皮肤“吃进”过量的碘。来自澳大利亚新西兰标准局(FSANTZ)的通报称,在使用含有碘丙炔醇丁基醚甲酸酯的化妆品时,可能会有游离碘释放,从而对甲状腺造成不良影响。甲状腺不好,慎选含碘丙炔醇丁基醚甲酸酯的化妆品。

□许晓华

## 加湿器使用不当 有患“加湿性肺炎”危险



秋冬季气候干燥,使用加湿器的人多起来。每年这个季节,各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。专家提醒,这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”,公众应科学使用加湿器,谨防“加湿性肺炎”。

入秋以来,林女士每天下班一回家就打开加湿器,并把窗户关得严严实实,直到第二天出门。一周前,林女士出现咳嗽、胸闷等症状,后又出现发热、咽喉肿痛。

日前,她被诊断为“真菌性肺炎”,是“加湿性肺炎”的一种。呼吸内科专家介绍,“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。专家说,秋冬季节人体上呼吸道菌群本来就比较夏天多,这些正常菌群进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器,空气中湿度过大,呼吸道抵抗力下降,更易滋生细菌引发感染。

专家建议,为防止细菌滋生,加湿器应每天换水,每周清洗一次;最好使用凉开水或纯净水,因自来水中矿物质多,经加湿器雾化后,微小矿物质颗粒会飘入空中进入肺部,可能引发肺炎;加湿器不宜一直使用,最好早晚各开半小时,避免“湿”过头。

□黎昌政

## 栗子豆腐汤

## 辅助降糖降脂



**主要功效:**辅助降糖、降脂。

**推荐人群:**高血糖合并高血脂症者、素食者。

**材料:**栗子200克、干木耳20克、干金针20克、豆腐150克、黄豆芽200克、生姜数片(3-4人量)。

**制作方法:**栗子去皮,锅中加水煮将外面一层褐色种皮剥掉。干木耳、干金针水发开,金针切段。豆腐冲洗切小方块。黄豆芽洗净。锅内加水适当,将栗子、木耳、金针加入,煮9分熟,加入黄豆芽、豆腐煮熟,加食盐、胡椒粉适量调味,喝汤吃汤渣。

**汤品点评:**

木耳和金针也可以选择新鲜品,用量可到100克。鲜木耳和鲜金针均有毒性,一定要经过浸泡、煮熟后再进食。

黑木耳含有较多纤维(其中干品的不可溶纤维约有30克/100克),能延缓碳水化合物和胆固醇的吸收,起到控制血脂及餐后血糖的作用。金针被称为“健脑菜”,在疲劳、心烦、心情不舒畅的时候进食一些也不错。黄豆芽的氨基酸容易被人体吸收,同时比黄豆含有更多维生素。豆腐是黄豆制品,提供优质蛋白质和钙,被誉为“植物肉”。作为坚果的栗子含有较多的淀粉,所以糖尿病病人应以其来替换精白米等主食,利于血糖控制还能补充精白米面维生素B族不足。

□许华



## 白色食物润肺补水 橙色蔬果缓解秋燥

据《中国居民膳食指南(2016)》建议,成年轻体力劳动者女性每天饮水至少1500毫升,男性1700毫升。这是一个最少量,每天喝2000-3000毫升都可以。

需要提醒的是,喝水最好喝白开水,要少量多次,不要“牛饮”或等口渴了再喝。睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠;早晨喝点水可及时补水。

**橙色蔬果缓干燥。**不少蔬果含水量高达90%,也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性,从而缓解秋燥。另外,蔬果含有番茄红素、花青素、维生素C均有利

于皮肤健康。

其实,燕麦、小米、高粱、薏米、红豆等粗粮的谷皮和糊粉层也富含有利于皮肤健康的B族维生素,建议多吃些杂粮饭或粥、杂粮豆浆或全谷物。多吃粗粮不是说要拒绝白米白面,而是每天主食中粗粮的比例占1/3-1/2。

**牛奶豆浆要多喝。**牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质,最好每天喝300毫升。喜欢喝豆浆的可以提前一夜淘洗好大豆放入豆浆机中,加好水,第二天起床后启动开关即可。

**多喝粥汤也防燥。**前一天晚上把原料淘洗好放入电饭煲,加水,定好时间,第二天早上就可以喝到热乎乎的粥了。汤汤水水也不能被忽略。用高压锅45分钟就能做一锅汤,平时海带、山药、藕、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体。

**坚果含锌助保湿。**坚果富含不饱和脂肪酸,是合成细胞膜表面磷脂的原料。磷脂充足,细胞中水分就不易流失,其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“滋润”,更好锁住水分,另外,南瓜子、山核桃中的锌也有助于预防皮肤干燥。

建议每天吃一把原味的带壳坚果,以防摄入过多盐或糖。因不饱和脂肪酸易被氧化酸败,形成加速衰老、增加癌症风险的自由基,所以最好选择带壳的。

**白色食物润肺好。**肺喜润而恶燥,秋冬季肺也最易出现不适,引起咳嗽多痰等问题,中医讲白色食物养肺,所以秋天多吃白色食物可防秋燥。常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤;新鲜莲子可以直接吃,或拌凉菜;秋梨做汤更润肺;铁棍山药可以入粥,普通山药可直接做菜。

□伊凡

欢迎订阅

陕西工人报

放眼党政视野

坚持工会立场

传递职工心声

价格: 192 元/年

电话:029-87345725

邮箱:461239165@qq.com

联系人:鲁静