

# 康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们。（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）

本期话题：茶、酸奶、醋……这些传说中的“刮油”食物靠谱吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才。

## 茶、酸奶、苹果醋……

### “刮油”？莫再交“智商税”

□ 本报记者 康宁

大吃大喝之后，难免油腻上火，不少人通过喝茶或喝酸奶来为肠胃“刮油”。此外，网上还流传着苹果醋、笋等“刮油”食物，号称不仅“刮油”，还能减肥。那么，这些所谓的“刮油”食物靠谱吗？对此，记者采访了沧州市中心医院专家。

饭后一杯茶，这是刘红英多年来的习惯。她认为，饭后喝茶，有助于清除油脂，保持身材。可不久前，她感觉头晕、无力，到医院一检查，原来是长期饭后饮茶导致的营养不良。

“‘刮油’‘去脂’的说法并没有科学依据。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才介绍，茶中含有咖啡因等成分，对消化道的蠕动有微弱影响，达到一定量可以引起胃液和胃蛋白酶的分泌增加。因此，喝茶能解腻或助消化，让人感觉饿得快，但油脂还在。茶水喝多了，会影响蛋白质吸收，阻碍人体有效摄入营养；茶碱还会抑制小肠吸收铁元素，特别是对一些缺铁性贫血的患者而言，饮茶更不能过量。

酸奶中含有一定量的益生菌，能够促进肠道蠕动，对消化吸收有好处。但是，饭后马上喝酸奶，相当于额外增加食物摄入，反而增加胃肠道负担，不仅不利于消化吸收，还增加了肥胖风险。所以，饭后两小时喝酸奶较为适宜。

至于笋，吃完有饱腹感，而且很快又产生饥饿感，不少人觉得这是在“刮油”。殊不知，这是因为笋热量较低、纤维含量高的原因。当然，对于减肥人士来说是不错的选择，但指望它来“刮油”，则要失望了。

还有人认为，苹果醋可以“刮油”。其实，苹果醋是经过发酵制成的，果胶含量很少，氨基酸含量还比不上酱油。指望这么一丁点“有益成分”来发挥“刮油”功效，显然不太可能。

总之，吃进去的脂肪不会在消化道里等着“刮油”食物带走它，大部分脂肪会被人体消化吸收，排泄出体外的脂肪很少。

众所周知，吃得过于油腻，会引起三高、肥胖，还会影响消化系统和心脑血管。既然“刮油”不可取，那么，如何科学去油腻？“首先保证食物多样化。”赵永才建议，每天吃3至4种谷薯杂豆类主食，4至5种蔬菜和水果，2至3种肉蛋鱼，2至3种奶及奶制品、大豆、坚果等。在食物选择上，水产品优于禽类，禽类优于畜类，水产类，像鱼、虾等含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心血管疾病有一定作用；禽类，即鸡鸭鹅等，去皮后脂肪含量相对较低。同时，烹饪时也要把油、盐、糖关。

“运动也可减油腻。”赵永才说，适当的户外运动，是消耗脂肪的好方法。如果没特殊疾病，可以加强腰腹部拉伸和扭转，例如弯腰深蹲、走猫步等。

赵永才推荐了穴位清肠按摩法。坐位或仰卧位，双手叠掌放在脐腹部，以肚脐为中心，顺时针方向按摩50圈，然后起身散步一会。同时，配合按摩天枢穴效果更好。天枢穴在肚脐左右两边旁开三横指的位置。用食指和中指按摩该穴位，呼气时按压，吸气时放松。10次为一组，可做两三组。

今年，我市体育设施建设再提速。自2月下旬到目前，全市新添健身器材场地10处，重点投放高端、智能化的户外体育健身设施。全年预计新建改造1175处体育场地设施。从城市到乡村，公共体育设施建设日趋完善。

## “智慧教练”上线

### 健身器材“下乡”

□ 本报记者 康宁 本报通讯员 绳静叶磊 摄影 魏志广

走，一起健身去——

花田小径，烟柳深处，健身的人群热火朝天；游园的智能健身步道上，你追我赶，不断刷新排名；单位里的篮球场上，双方战队火热比拼，为午休时光添活力；村头的健身广场内，男女老少做器械、跳舞，休闲与运动自由切换……

市区，一个个多功能运动场点缀着沧州绿，8分钟健身圈初步形成；小镇村庄，篮球架、健身器材错落有致，成为村民运动休闲好去处。

生活，因运动更加多姿多彩！



#### ★ 高颜值“智慧教练”来指导

只要用手机扫一扫二维码，你的实时健身数据就能显示出来。最近，沧州市区名著游园附近居民惊喜地发现，一批高颜值的智能健身器材在此安家，它根据运动者的健身数据，指导市民如何科学锻炼。

与传统的健身器材不同，智能健身器材上装有一把“大伞”，伞上自带太阳能电池板，既能遮阳挡雨，又可以储备电量。

自从装上智能健身器材，张成每天下午准时来此打卡健身。他55岁，是个不折不扣的健身达人。早晨，沿路跑8

公里；下午，转到智能健身器材上锻炼。这两天，他状态不错，每次比原来多运动15分钟。手机上的运动信息即时显示，时间、强度、热量消耗等一目了然，并且还给出科学的运动建议。

“太方便了，有了这个‘智能教练’，健身更加科学、合理，快赶上健身房了。”张成说，根据运动数据和健身建议，他找到了科学的运动方法，即使运动量增加了，也没有感觉很疲劳。

游园设施提档升级，不少单位也新添了健身好“帮

手”。市应急管理局的篮球场，一场热身赛正如火如荼地进行。“下班后打打球，活动活动，工作时精力更充沛！”中场休息时，一名队员说。不久前，市体育局为市应急管理局安装了篮球架，丰富职工的业余生活。

今年，我市继续不断改善主城区社区、学校、公园广场、机关企事业单位等体育基础设施建设。目前，绿元尚邦小区、医专小区、罗湖英郡小区、市公交公司、星河艺术中学等点位都装配了健身器材，还修建了部分体育场。

#### ★ 健身器材“下乡”全覆盖

运河区胡嘴子村健身广场上，垂柳环绕，崭新的健身器材整齐排列，周围孩童嬉戏，老人舒展筋骨。

到健身广场上活动，村民李玉省心里别提多敞亮了。“以前一到农闲，大伙儿就聚在一起打牌。现在村里有了健身广场，还安装了健身器材，俺们也和城里人一样，在家门口就能锻炼身体了。”李玉省边在健身器材上拉伸边说。这几年，村里的变化特别

大。曾经，健身广场是个废弃坑塘，里面堆满了垃圾，臭气熏天。途经此地的人，都捂着鼻子跑。

如今，垃圾堆变成了健身房，市体育局还给配备了整套的塑木健身器材。傍晚时分，广场上聚满了村民，做器械、打球、跳广场舞，生活有滋有味。

这样的健身场景在乡村已是平常。现在，我市所有行政村实现体育健身设施全覆盖。

从城市到乡村，健身热潮正在兴起。

今年，市委、市政府把实施全民健身设施提升工程、推进文化体育惠民工程列入重点民心工程，在加大中心城区改造、新建体育设施的同时，将触角更多向农村延伸，按照因地制宜、按需建设、内容丰富的原则实施农民健身工程建设，利用农村现有场地空间，配建系列健身器材，更大程度满足不同人群的健身需求。

#### ★ 预计新建改造1175处体育场地设施

春暖花开，城市处处涌动着运动的活力。

白天工作忙碌一天，到了晚上收拾完毕，或独自一人，或朋友相约，到楼下游园、街角广场、城市公园，跑步、健走、跳舞、打球……不拘形式，只为欢喜。

近年来，我市加大体育设施建设投入，以创建运动休闲城市为中心，打造开放式、参与式健身环境，推进健身步道、足球场、多功能篮球场、板式网球场、气膜滑冰馆、气

膜网球场等现代化、智能化体育场馆建设。今年，预计在全市新建、改造1175处体育场地设施，不断提升群众幸福感、获得感。

在推进文化体育惠民工程中，我市将开展长跑、羽毛球、毽球、冬季系列运动等活动，随后还将陆续举办半程马拉松、“8·8”全民健身日、中老年健身大会等赛事或活动，全年品牌性群众体育活动预计将超50次。

体育是提高人民健康水平

的重要途径，是促进经济社会发展的重要动力。我市大力推进群众体育、竞技体育、体育产业、体育文化等全面进步，切实抓好沧州雄狮足球队运营、品牌赛事打造等工作。加强场馆设施建设，坚持高定位、高标准，进一步完善比赛场地、观众席、运动员休息室等区域设施，配置高速摄像机等先进设备，提高场馆周边美化、净化、亮化水平，确保满足大型赛事需求，营造全民运动浓厚氛围。



天气转暖，来市人民公园里唱歌、跳舞、走秀的人络绎不绝，他们在自己健身的同时，也给游人带来快乐。

赵华堂 摄

## 一高中生长时间低头致耳石脱落 当心！头晕与耳朵有关

本报讯（记者康宁）过去被认为是老年病的耳石症，如今也找上了年轻人。近日，一名高中生竟然患上耳石症，原因是长期低头所致。

强强是高一学生，平时除了学习外，喜欢上网、打游戏。最近，他经常感觉头晕目眩，家长开始以为是学习压力大、疲劳导致，可休息了几天后依然不见好转。最后去医院检查，终于找到了眩晕的罪魁祸首——耳石。

经常头晕目眩，很多人会认为是神经性疾病。但实际上，不少所谓头晕患者患上的是眩晕症，此症源于耳石症。

“耳石症多发于中老年人，是由于耳内器官逐渐退化，易使耳石从原来的位置脱落，从而引起眩晕。可如今，因为生活习惯改变，老年病越来越年轻化。”青县人民医院耳鼻喉科主任王泽海说。

有数据显示，耳石症的高发人群是长期低头工作者，如会计、设计师、IT工作者以及手机依赖者，由于长时间保持一个姿势，低头或伏案工作，不仅影响耳内供血，还会导致内耳前庭系统的耳石逐渐脱落出来，沉积到半规管内，当时间足够长，可能引发耳石脱落。

生活中，很多耳石症被误诊。晾衣服时猛一抬头，天旋地转头晕眼花，以为是“颈椎不好”；躺在床上翻个身，眩晕数秒，以为是“睡眠不佳”；伏案工作时大脑“黑屏”片刻，常被误认为供血不足；弯腰系鞋带，突然晕眩跌倒，难道是体位变动造成“血压不稳”……生活中的这些“头晕时刻”，很可能与耳朵有关。

“耳朵里最深的部分即内耳，不但负责听力，还负责平衡能力。”王泽海解释，耳石脱落和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤、运动或长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

“每个人体质都不一样，而引发耳石症的原因又有很多，所以大家要养成健康的生活习惯。”王泽海提醒，一旦有头晕目眩的症状，要到正规医院检查确诊，由专业医生操作复位。

## 健康新知

### 小动作帮你养生

对于不少人来说，工作较忙，可供锻炼的时间很少。其实，养生不是难事，一些小动作也能实现养生效果。

#### 敲头皮——提神止痛

方法：十指半弯曲状，由头部从下向上、用十指指腹敲击头皮，最后汇聚点为头顶的百会穴。每日清晨敲击800次，手指敲击疼痛的地方重点反复敲击。

清晨为阳气生发之时，用指腹刺激头皮反射区，可调节脑部功能，提神醒脑开窍。

#### 热水浸手——安神驱寒

方法：水温在40℃至42℃左右，水量要全部浸没双手。将双手张开，浸泡在水中5分钟至10分钟。“手浴”时注意身体的姿态，双肩放松，边深呼吸，边揉搓手掌的各个部位。一般早晚各一次即可。

人的手掌血脉丰富，“手浴”是通过外部受热刺激对人体神经产生影响，达到治疗、缓解人体疾患的作用。

“手浴”对阳气虚、畏寒的女士和手脚发凉的老人来说，保健作用更加明显。

#### 转足踝——瘦腿美容

方法：一只脚支撑身体，另一只踮起脚尖，顺时针各旋转50下至100下；坐着时，上身直，足踝由内往外转50下至100下，再由外往内转50下至100下；躺着时，上身直，膝盖微弯易着力，足踝由内往外转50下至100下，再由外往内转50下至100下（选择三者之一来做即可）。

足踝是足三阴经和足三阳经共同穿过的部位。转动足踝，等于刺激了十二正经的一半经脉，有益于增强全身各个系统器官的功能。

这个动作能间接活动放松膝关节，有利矫正小腿骨骼不正，消除小腿肚多余赘肉，起到瘦腿效果。很多人一到冬天就会腿脚发冷，多转足踝也可以改善症状。

#### 搓足心——补肾固元

方法：晚上泡脚双脚后，用左手摩擦右脚涌泉穴及附近的足心，直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动，然后放开双脚向上、向后尽量翘起足趾，再收缩足趾，如此反复翘、收缩10次。右脚着地后换左脚，方法如前。

足心部有一个穴位叫做涌泉穴，常按涌泉穴肾精充足、精力充沛，可以起到补肾固元的作用。

据《健康时报》

## 养生堂