

# 3月早春 怎样吃出精气神?



踏入3月,气温回暖,春风拂面,人们也逐渐从长假的“胡吃海塞”和混乱作息中回到正轨。每逢佳节胖三斤,走回正道思减肥,有人打起了节食的主意;有人想给油腻负荷过重的肠胃清理一下减轻负担。所有的诉求都指向“清淡饮食”,营养专家却告诉你,清淡饮食不等于不吃肉只吃菜或者干脆不吃,小心过犹不及引起肠胃的另一场混乱。

### 盲目节食清肠胃

在过去的2月,不少人连日走家过户探亲访友,主人家热情招待,一不小心就吃了很多桌上的各种年货,通常是油炸食物、零食糖果;然后再来一场大鱼大肉大饮的宴请。不知不觉,体重飙升上去了,平时注重健身节食的成果毁于一旦,赶紧重新开始“吃草”。

南方中西医结合医院营养科主任张广焕介绍说,很多人为了减肥,从有节制暴饮暴食走到另一个极端,只吃菜,不吃饭,甚至干脆一顿两顿不吃,说这是“清淡饮食”,这是很值得提倡的。一方面对肠胃不好,另一方面,回到了工作岗位,脑力体力消耗更大,身体本来就需要摄入足够的营养和热量。

至于有人说,一段时间大鱼大肉下来,改喝点白粥“清肠胃”,张广焕说,偶尔一顿可以,不要经常如此,这跟只“吃草”的不利影响是一样的。如果本身血糖过高的人,就更该避免只吃粥——大米淀粉中糖分含量也是不少的。

### “清淡饮食”关键在烹饪

张广焕介绍,过节难免饮食不节制不规律,想要调理肠胃和恢复体重,回归正常饮食即可。根据中国居民膳食指南,原则上还是要均衡营养,正确的做法是,主食、青菜、肉类、蛋白质,各种食物都要吃一点。重要的是,每餐不要过饱,三餐时间要恢复规律,毕竟放假期间晚睡晚起和聚餐时间拖长,多数会导致就餐时间不规律。

另外,在均衡营养基础上,可适当多吃青菜水果,尤其是粗纤维果蔬,带叶青菜

每日总量可以吃500克左右;鸡蛋牛奶等补充蛋白质食品也不能少。至于粗粮一类健康食品,如果感觉肠胃负荷过重,也要适量减少。

再者,饮食清淡不是体现在食物的种类少,而是体现在烹饪的方式,少高温爆炒、少煎炸,调料上少油、少盐,多蒸、煮,等等。

### 幼儿肠胃功能紊乱如何调节?

各项身体机能发育尚未成熟的幼儿,往往也是放假过节无节制饮食和作息规律改变的“受害者”。平时大人在饮食方面照顾周全,入托、上学也能基本保证健康规律的饮食习惯,而一到放假,难免放纵,不知不觉就吃多了,吃乱了。

食欲不佳的幼儿如何调节肠胃?张广焕提出,在医生指导下服药治好肠胃,病症消失之后,饮食可逐渐回归正常:多喝水,少喝饮料,尤其不要提供碳酸饮料;不要吃膨化食品等高糖高盐重口味的零食。小儿可以少食多餐,正餐间隙加餐以苹果等温和水果、牛奶、鸡蛋等普通日常食物为主,不要再提供奶油蛋糕之类的重糖食品、比萨之类的重油食品。如果觉得水煮鸡蛋还是较难消受,可以改为蒸水蛋;可以给孩子煲清淡口味的瘦肉粥,暂时多吃白肉,少吃牛羊肉等红肉。

坊间认为肠胃弱的孩子应避免吃生冷东西,实际上常温下的水果适量吃一点并

无不可;调理肠胃期间,也可以用酸奶代替牛奶,担心冷冻的酸奶太刺激的话,液态酸奶可以带着容器放置到温水中加温到40摄氏度左右(凝固型酸奶则不能加热),这样不会破坏酸奶中的益生菌等有益物质,有助恢复肠胃。必要时可直接适量服用益生菌。

### 相关链接

佛山市中医院主任中医师罗文峰推荐了两款春季适宜一家老小的开胃汤方。

#### 独脚金排骨汤

开胃消积,平肝解郁,小儿食积的经典汤方。

用料:独脚金30克,排骨500克,蜜枣2个,姜3片。

做法:①把独脚金放到清水中泡一泡,清洗干净备用;

②排骨洗净切段,先焯水或直接使用;

③全部材料一起加水2500毫升煲2小时。

#### 鲜淮山赤小豆扁骨汤

春温渐至,湿气困重,易出现纳呆、便秘等症,鲜品淮山可润肠消滞通便。

用料:鲜淮山500克,赤小豆30克,扁骨500克,姜3片。

做法:①鲜淮山去皮切大块备用,扁骨余水备用;

②赤小豆、扁骨500克、姜入锅直接煮;

③加入鲜淮山大火煲30分钟,再加适量盐调味后即可。

(周洁莹 吴佳仪)

## 法官提示: 银行卡遭盗刷后应迅速取证

北京市第二中级人民法院法官日前提示,银行卡遭盗刷莫惊慌,迅速取证是维权关键。

范某曾向某银行申领借记卡一张。此后,该借记卡账户被人通过位于湖北省武汉市的ATM机取现2万元。当日,范某持该借记卡在位于北京的银行网点打印业务凭证,并于同日向公安机关报案。此后,范某诉至法院,请求法院判令发卡银行赔偿2万元。

对于一审判决,银行方不服,上诉至北京市第二中级人民法院。

第二中级人民法院经审理认为,根据交易发生的时间、地点与范某持涉案借记卡到银行网点打印业务凭证的时间、地点,范某不可能持

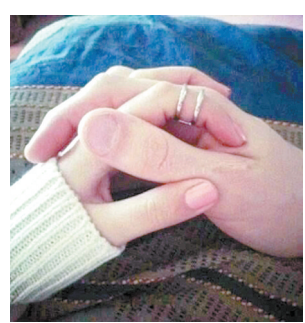
该卡往返两地进行操作。银行也未能提供证据证明这笔有争议的交易是范某本人或委托他人进行的交易。据此,法院可以认定这笔有争议的交易是伪卡交易。

第二中级人民法院认为,银行卡信息和密码遭泄露仅是盗刷发生的条件之一。发卡行作为银行卡业务的推出方,应保障银行卡不易复制。一旦发生复制,也应保证能够识别伪造的银行卡。在发卡行未能全面履行防范盗刷义务的情况下,若主张减免违约责任,应证明银行卡信息或密码泄露是持卡人保管不当所致。

最终,第二中级人民法院驳回上诉,维持原判。(熊琳)

## 握住爱人的手有助缓解疼痛

眼看爱人疼痛难忍,自己却无能为力?美国最新研究发现,疼痛其实是可以“分担”的:握住对方的手,两人的脑电波会趋于同步,身上的疼痛也会随之缓解。



这项研究的美国科罗拉多大学博尔德分校研究人员帕维尔·戈德斯坦说:“我们现在开发出了很多高科技的沟通方式,但人与人之间的身体互动却越来越少。这项研究说明了人和人之间接触的重要性。”戈德斯坦介绍说,他在妻子分娩时紧紧握住对方的手,结果发现妻子的疼痛有所缓解。为求证接触是否真能减轻疼痛,他和其他研究人员招募了22对异性情侣,这些情侣均在23岁至32岁之间,且在一起一年以上。

研究人员让女性志愿者承受手臂上长达2分钟的轻度灼痛,她们的伴侣或坐在一旁看着,或坐在一旁握住对方的手,或坐在另一个房间。

脑电图监测显示,仅仅在双方都在场的情况下,情侣们的脑电波才会趋于同步;对于疼痛时握手的情侣,两人脑电波更为同步。而且,男性伴侣越是感同身受,两人的脑电波越同步,女性的疼痛感也就越轻。

研究人员说,为何脑电波同步能够缓解疼痛目前尚不清楚,但研究结果表明,人际接触可能会模糊自我与他人之间的界限,有助双方充分沟通。

这项研究成果已发表在新一期美国《国家科学院学报》上。(新华)

## 漫画:“高薪圈套”

每年春节之后的3月是求职热潮期,针对求职者的招聘诈骗也进入了活跃期。求职者在求职时要擦亮眼睛,提防三大招聘陷阱。

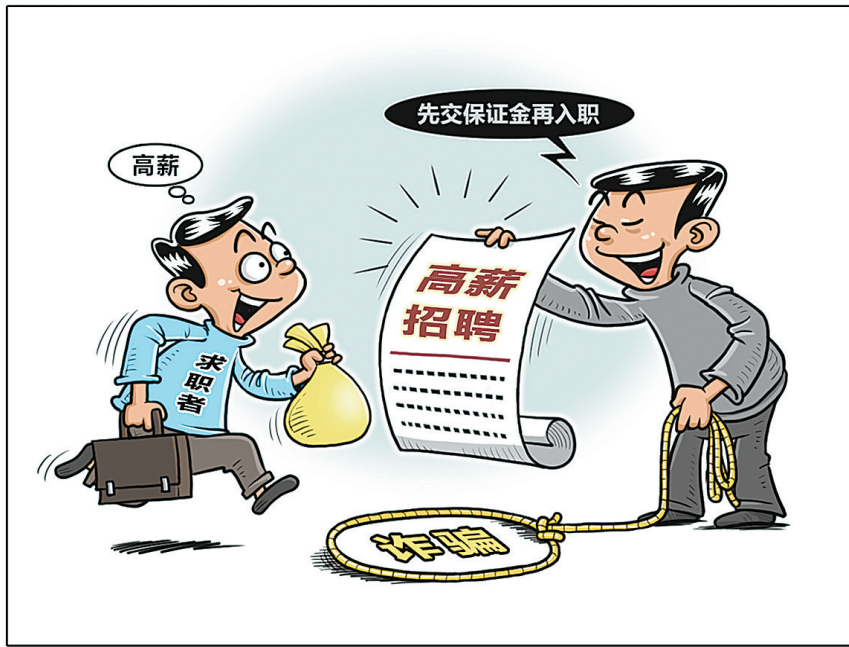
陷阱一:借网投简历骗取身份信息。因为快速、便捷、高效等特点,网投简历受到求职者青睐。不少诈骗分子利用这一点,以高薪待遇为虚假诱饵,吸引大量求职者投递简历,骗取求职者详细的个人信息,并选取合适对象实施网络电信诈骗。

陷阱二:高薪引诱,先转账再入职。在街头巷尾、公交站和非正规网站上,随处可见一些无学历专业限制且薪酬较高的招聘信息,当求职者拨通广告上的联系电话时,

对方往往会以岗位特殊需先行交付保证金、押金或是诚意金为由,让求职者先转账再入职。一旦求职者盲目相信对方说辞进行转账,就落入了骗子的陷阱。

陷阱三:以“防止新人跳槽”名义收取培训费。许多看似正规的实体公司打起岗前培训费的主意。在面试过程中,面试官趁机提出岗前培训需缴纳高额培训费,声称是为了防止新人跳槽,后期将退还培训费,还美其名曰“技术服务返还费”。对于那些没钱交培训费的求职者,公司则推荐他们使用网上的贷款软件来贷款缴费。

新华社发



“高薪圈套”

新华社发 程硕 作

# 巩固国家卫生城市成果 打造整洁优美宜居鹰城

