



AI制图

今日腊八节

解锁专属于你的 个性腊八粥

今天是腊月初八，人们常说“过了腊八就是年”，喝一碗热气腾腾的腊八粥，年就更近了。

腊八粥的食材以谷类、豆类、坚果为主，常见的有大米、小米、薏米等谷类，红豆、绿豆、芸豆等豆类，核桃、花生、栗子等坚果，各地还会根据风俗、物产搭配其他食材，品种不拘一格。

一碗腊八粥，老少都爱喝。但想喝出健康，可不是随便凑食材就行的。专家为大家梳理针对老中青幼不同人群的腊八粥专属配方。

老年人 老年人的腊八粥里可适当多加莲子、栗子、核桃仁和大豆。

莲子有养心安神的功效；栗子能补益肾气；核桃仁具有益智健脑的作用；大豆中含有丰富的大豆异黄酮和钙，搭配富含维生素D的食材食用，能更好预防老年骨质疏松症。

中青年人群 中青年人群，特别是上班族常看电脑手机，眼睛容易累，粥里可以放点黄玉米、小米、大黄米、紫米、红豆、黑豆。

黄玉米、小米和大黄米含有叶黄素、玉米黄素、胡萝卜素；紫米、红豆和黑豆富含花青素，这些粗粮豆类都含有维生素E，以及眼睛抗疲劳所需的维生素B族。如果再加枸杞，养肝明目效果更棒。

孩子 孩子们的粥里少放糖，别直接加入整粒坚果。

把松子、葡萄干、核桃仁、莲子、栗子切碎，又香又好看，还能避免呛噎风险。

喝腊八粥，这些“雷区”别踩

腊八粥虽是养生好物，但喝不对反而会给身体添负担，不少人群都要慎喝。喝粥有哪些“雷区”？专家给大家梳理一下。

中国中医科学院西苑医院内分泌科主任医师 陈筑红：

最近有口腔溃疡、便秘、心烦易怒的，避免在熬粥的时候，放桂圆、大量的红枣这些热量高的药材食材，避免加重上火的情况。我们可以在熬制的时候，加一些百合、莲子、银耳这些滋阴降火的食材；

最近有胃肠道疾患，有腹胀腹痛的情况，最好先暂时别喝腊八粥；

孕妇吃腊八粥的时候，可以放一些黄豆、黑豆这些品类，偏凉性的绿豆就尽量避免。同时要注意，这些豆一定要煮烂了，避免增加胃肠的负担。

多知道点

腊八节的来源

据介绍，腊八节源自先秦的“腊祭”，古人在岁末用猎获的禽兽来祭祀祈福，举行祭祀的十二月便被称为“腊月”。这一传统后世逐渐固定于农历腊月初八，形成了以喝腊八粥为重要内容的节俗，也拉开了“过了腊八就是年”的迎春序幕。

据央视新闻客户端

冬泳和游泳真不是一回事 这些知识 了解清楚再尝试

近年来，冬泳逐渐走进大众视野，参与人数不断攀升。这项“反季节”运动有何魅力？新手又该如何科学、安全地畅游？

天津医科大学总医院心血管内科主任医师李永乐从医学的角度表示，冬泳常被称为“血管体操”，这是因为冷刺激会让外周血管迅速收缩，上岸回暖后又逐渐舒张，一张一缩中血管在适度的刺激下得到了锻炼。长期坚持，能改善血管弹性，降低血液黏稠度，对心血管健康大有裨益。需要注意的是，冬泳本质上仍是一种剧烈的“冷应激”，并不适合所有人，切不可盲目跟风。

这3类人不适合冬泳

1

心血管疾病患者

高血压、冠心病、心肌病、心律失常等人群，低温可能诱发血管痉挛、心梗；

2

呼吸系统疾病患者

哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等，低温会刺激气道收缩，引发呼吸困难；

3

代谢与内分泌疾病患者

糖尿病（血糖控制不佳）、甲状腺功能减退、痛风急性发作期；

此外，孕妇、儿童、体质虚弱者、皮肤破损感染期、酒后/空腹/饱腹状态，都不适合参与。

掌握冬泳三“先”原则

1

先评估

首先找专业的机构或医院进行身体健康评估，尤其对心脏、肺脏系统进行评估。

2

先适应

入水前，先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢，然后缓慢入水，使身体逐步适应低温，不要一下跳入“冰水”中。

3

先保障安全

提前准备好上岸后复温所需的干净衣物、毛巾和温热饮品，确认地面是否防滑。不要单独冬泳，尽量有同伴或者观察者，如果有救援者更好。

温馨提示：冬泳讲究循序渐进，绝不能“一口吃成胖子”。要准备尝试冬泳的人，正确的做法是从秋季开始，坚持冷水浴、冷水擦身，让身体慢慢适应低温刺激。

要警惕这3类突发情况

冬泳最危险的因素，不在于“冷”，而是在于体温下降过“快”。

1

冷刺激导致呼吸失控，比如突然惊喘、喘不上气、呛水。

2

心血管事件：一旦出现胸痛、明显心悸、头晕、眼前发黑，可能是缺血或心律失常信号。

3

低体温与抽筋：游不动、动作变形、意识反应变慢。

一旦出现意外，立刻停止、尽快出水、先保暖、再评估。如果出现意识不清、呼吸心跳异常，需立即呼救并启动心肺复苏和AED流程。

温馨提示：冬泳要严格遵守宁短勿长，留有余力。当身体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水。出水后要快速擦干躯体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。

据新华网微信公众号



AI制图