学会休息

一套适合懒人的『长寿法』

人人都说锻炼好，但已经退休的国家级名中医徐再春教授却不这么认为。他曾说：“人生有一傻，没病吃药最傻，别老照镜子看肚子有没有大起来，特别是老年人，不要患上慢病后拼命锻炼。40岁前必须锻炼，50岁前适当锻炼，60岁后不锻炼、多保养。”

其实，不光中老年人，年轻人也该注意锻炼适量。我们邀请权威运动专家，教你在休息中轻松实现锻炼效果，不费事就能养生。

最容易犯的5个运动错误

走得多

人在剧烈运动时，体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素，当这些激素增加到一定量时，会使脾脏产生白细胞的能力大大降低，致使淋巴细胞中细胞活性大大降低。

速度快

对于走路和跑步而言，强度就是速度，强度过大容易发生运动伤害。比较常见的有膝关节、踝关节、髋关节及腰部的疼痛和损伤。

早起就猛跑

不吃早餐或不补水就出门“狂走猛跑”，会导致血糖过低。早起时，人体血液更黏稠，特别是心脑血管病患者，运动风险更大。此外，凌晨是心血管病高发期，高危人群应避免清晨剧烈运动。

严寒酷暑无阻

研究表明，极端温度会加大心血管疾病的死亡风险。一热一寒，是心脑的“大敌”。目前早晚温差大，一定要时刻注意天气变化，避免过度运动。

靠走路减肥

人体一天中摄入的热量越多，器官负担越重，但如果再进行超负荷的运动，器官的负担则翻倍，久而久之，加快器官衰老。

休息才是最好的锻炼

小憩20分钟
让心脏动起来

多项研究表明，小憩是减压神器，能提高灵敏度和工作效率，也更有利于心脏健康。研究发现，一周午睡3次以上、每次小于30分钟的人患心脏病的风险降低了37%。

喝杯热茶
让大脑动起来

发表在《人类神经科学前沿》上的一项研究发现，喝水能够让你的大脑提速14%，有助于保持思维敏捷。

天气渐热，喝杯热茶还是清热止渴的法宝，因为热茶能促使毛孔张开，加速汗腺分泌，还可以利尿。

伸个懒腰
让肺动起来

伸懒腰能增加对心、肺的挤压，增加全身的供氧，还有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深。大脑血流充足了，人自然感到清醒、舒适。

吃健康零食
让肠胃动起来

在两餐之间或餐前吃点健康零食，既可以让你得到身心的放松，还有助于补充营养。

建议在上午10点或下午3点左右给自己来个短暂的“茶歇”，酸奶、水果、坚果等都是比较健康的零食选择。

简单运动
让身体动起来

拉拉筋、扭扭腰，或者深蹲、靠墙站立、高抬腿、俯卧撑都是比较简便易行的运动，还可以练一两组瑜伽或太极的动作，时间不必太长，几分钟就能让身体充分放松。

晒太阳
让免疫力动起来

晒太阳的好处不胜枚举，不妨在你感到疲倦时，出门晒晒太阳。上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间，此时可以散散步，或者边晒太阳边打电话，一举两得。可以多晒晒背部、双腿和头顶，有助于钙的吸收、合成，还能提高免疫力，每次晒15～20分钟为宜。

发呆5分
让精神动起来

美国哈佛医学院和马萨诸塞州立大学的研究显示，发呆是最简单的减压方式。他们发现，心无杂念、脑子里什么也不想的时候，大脑中的α脑电波得到加强。　这种特殊的脑电波可以抑制信息超载，让注意力和意念更加集中，从而改善情绪，减轻压力，缓解焦虑不安，还能加强记忆力，缓解疼痛，并提高免疫力。另有研究发现，每天适当发会呆能将焦虑和抑郁风险降低25%。

转自：人民日报　来源：生命时报
作者：单祺雯　李洋

外餐时，如何鉴别劣质食材和地沟油？

范志红

天气热了，很多人家都懒得做饭，不是叫外卖，就是下馆子、吃快餐。但是，吃完之后，总有点不放心。

经常有朋友问这样一个问题：

在外就餐时，什么方法能快速准确地鉴别地沟油，怎么知道所用食材是否新鲜？我怎么都吃不出来呢？

“快速准确地鉴别出地沟油”这事儿臣妾做不到啊。检测专家研讨过很多轮了，没解决这个问题。

为什么是这样呢？

你肯定会觉得专家真没用。

其实，纯的地沟里捞出来的废弃油，泔水桶里分离的油，或者是长时间煎炸产生的老油，专家当然很容易鉴别出它们不合格。它们也不可能合格。

即便对它们进行脱色、脱臭、脱水干燥，去掉杂质，仍然能够发现它们不合格，比如折光率，比如粘度，比如极性值等。

但是麻烦在于两件事：

第一，如果把这些经过处理的废弃油兑到合格的新鲜油当中，只兑5%，这还真是很难鉴别出来。因为5%的指标变化还在合格范围当中。

第二，专家们至今没有发现，地沟油含有什么特征物质和其他不新鲜的油不一样，比如反复煎炸的油，比如放了很久氧化变质的油。比如说，如果不把炸鸡的油扔到地沟里，只是一遍又一遍地重复使用，它所产生的有害物质也一样很多，包括热氧化聚合反应产生的苯并芘等致癌物，并不比地沟里提取出来的油更“安全”一些。

专家都没有解决的事情，我们靠眼睛和舌头，自然更不能解决。

不过，至少我们能够鉴别出来，做菜的油是否已经明显不新鲜，或者加热时间太久，不适合人类食用了。

不新鲜油脂的鉴别方法

1看看菜的颜色

如果油脂经过长时间加热，已经氧化聚合，不仅会变粘，还会发生折光性的变化。看起来菜的表面比正常情况更明亮，明晃晃的，就要警惕了。

2尝尝菜的口感

新鲜合格的液体植物油是滑爽而容易流动的，即便放的油多，也绝无油腻之感。在水里涮一下，比较容易把油涮掉。反复加热使用的劣质油，因为已经发生氧化聚合，分子量增大，粘度上升，口感粘而腻，吃起来没有清爽感，甚至在热水中都很难涮掉。如果是动物脂肪（猪油之类），虽然室温下有点粘，但在热水里就能涮掉。粘腻的坏油却是热水都涮不掉的。

3闻闻菜的味道

新鲜的精炼油没有明显的味道，没有精炼的油则有它本身特征的味道。如果一道素菜中带有荤菜的味道，那就说明油脂是多次加热过的，不是新油了。如果菜里有不新鲜油脂的味道，比如“哈喇味”、“老油味”，那就更说明油的质量不佳。

4冷却之后的变化

人们都知道，植物油在室温下是液体状态的。如果是用新鲜植物油烹调的菜肴，那么油在室温下冷却后，还是液体的。把菜肴打包回家，再在室温下打开，如果油脂已经凝固或半凝固，说明油脂的饱和度比较高，或者反式脂肪酸含量高，很可能是反复使用的老油。一方面，这些油在炸肉、炸鱼之后掺入了动物脂肪，使饱和脂肪增加；另一方面，是因为加热造成氧化聚合和反式异构化，也会导致凝固点上升，油就容易凝固了。

不新鲜食材、劣质食材鉴别方法

食材的新鲜度需要我们自己有经验，知道新鲜的食材什么味道。常见的情况是蔬菜新鲜度降低，豆腐发酸变味，鱼类存放太久肉质过烂过硬或有腥味，肉类久存有不新鲜的氧化味道，等等。由于餐馆的食材都是提前处理，大部分不会当时处理，非常容易繁殖过多细菌。特别是夏天，要高度警惕豆腐变酸，以及凉拌菜变味的情况。对于各种凉菜、主食、点心和自制饮料，也要提高警惕。比如使用了陈年的黄豆，打出来的豆浆会有不新鲜的风味。

此外，调味品也有很大风险是假冒伪劣产品。比如点心、凉菜或蘸料里加入了已经氧化酸败的花生、花生碎或芝麻酱，就能吃出来“哈喇味”。今年揭出的天津独流老醋被造假的情况，肯定不是个例。我经常在餐馆中吃到劣质的醋和酱油，口感非常差。吃惯了优质酿造调味品的人，一口就能尝出来，因为造假是没法达到优质品的风味、鲜味和口感的。如果您吃不出来，那么大部分可能是——您平日基本上没吃过优质产品。

做个吃货，就是半个美食家，要对食材的原来风味口感有充分了解。为什么麻辣味或香辣味食品大行其道？一则迎合了人们追求刺激的本性，二则可以利用浓重的调味来掩盖低质量原料的真相，从而降低原料成本，用低价格来打开市场。所以，越是吃味道浓重的食品，越要非常认真地品味其中的本味，避免被劣质原料所危害。

一些餐馆善于把低档原料做出高档原料的感觉，要小心鉴别。我曾去餐馆吃孜然羊肉这道菜，吃了一口，就发现根本不是羊肉，好像是鸭肉。因为就算是放了很多孜然，羊肉的味道和口感，也是没法用其他肉来模拟的。而鸭肉的口感，也不会因为加入调料就变成羊肉。同样，优质的牛肉，也没法用老牛肉通过加入嫩肉粉之类来模拟出来。嫩化处理之后肉有点软，但肉丝感也没有了，吃牛肉比吃鸡肉质地还要软，岂不是很假。

通常调味比较清淡、烹调比较低温的食物，很难用劣质产品来糊弄人。比如说，清蒸鱼只能用刚杀的鱼来做，而干烧鱼、油炸鱼就可以不用活鱼来做，用冷冻多日的鱼也没问题。清炒蔬菜如果用不新鲜的油来做，很容易被顾客察觉；而加几片五花肉和大量辣椒的干锅蔬菜，用油炸多次的油来做，就不太容易吃出来。又比如说，在吃辣子鸡丁、回锅肉等菜的时候，常常会发现肉片或肉丁经过油炸已经基本变干，甚至发脆。这样的肉，未必是新鲜的肉，有可能是因为缺乏香味、甚至有异味，特意深度油炸，让它产生焦香，失去异味。

不过，对于经验不足、舌头不灵、不够耐心的人来说，只要烹调方式足够浓味，加的盐、辣椒和其他调料太多，就容易遮盖食物本身是否新鲜的信息。如果又追求菜肴价格便宜，又想要油脂、食材和调味品全都新鲜优质，难度也非常大。真想吃新鲜食物，又不想自己做，那就只能点那些味道比较清淡的菜肴，什么煎炸、干烧、干锅、回锅、烧烤、熏烤之类，都不要点。

外餐饮食4个建议

1 看看食品安全等级

去餐馆的时候，在悬挂营业执照的地方，会有一个“食品安全等级”的牌子。餐馆食品安全水平有A、B、C三级，达不到C级，就不能营业。食品安全等级都是按硬标准评的，看看后厨就知道不同等级的餐馆差别很大。

2 保留证据

去餐馆吃饭要保留发票，至少是收据，以便出了任何问题之后有证据可查。每年夏天都有很多消费者因为在外就餐而发生细菌性食物中毒，上吐下泻，腹痛发烧，少则一天，多则三天，让人痛苦不堪。不要小看这“拉肚子”的事，这就是食品安全事件！

3 表明抗议

如果发现餐馆的食物质量有问题，即便交钱之后，也要当面和店家说明你的意见。回去之后，要在网上做评价，广而告之，让不注重食品安全的餐馆受到压力，吸取教训！如果大家都保持沉默，或者只是私下嘀咕，就是对劣质产品和无良店家的纵容。

4 及时举报

如果外餐之后有身体不适，一起就餐的人也有同样的不适反应，就说明很大可能是外餐引起的，建议直接打电话投诉。食品安全管理举报热线是12331，大家都要记住！也可以拨打市长热线12345，让领导来监督相关部门解决问题，不仅有效，还有对举报人的电话回访呢！

只有消费者的监督，才能让餐馆有自律的动力，我们的在外饮食也才能更加安全！

吃什么蔬菜对防癌有好处？

范志红

问题：

爸妈的微信朋友圈经常转一些防癌食品的文章，特别吹捧萝卜、香菇和番茄这么几种蔬菜。蔬菜真能帮助预防癌症？是不是只要吃这几种就可以防癌了呢？

答：的确有无数研究提示了蔬菜对防癌的益处。研究数据的汇总分析表明，多吃新鲜蔬菜能够降低食道癌、肠癌和肝癌的危险。也就是说，只要新鲜蔬菜吃的量足够多，不管是什么类别的蔬菜，都有这种效果。不限于番茄、萝卜和香菇这几种。

几十年前，我国有些地区高发食道癌，大量调查发现这与新鲜蔬菜太少有关系。过去蔬菜生产不发达，北方地区冬春季节很少有新鲜蔬菜，大部分家庭都是吃腌菜，但是吃腌菜不能替代吃新鲜蔬菜的好处。甚至只腌几天的“暴腌菜”还会增加食道癌的危险。同时也发现食道癌高发地区的维生素C、维生素A、维生素B2等营养素都供应不足，可能与癌症风险增加有关。

国内外研究还对蔬菜的不同类型做了调查。发现在蔬菜中，深绿色的叶菜和十字花科蔬菜显示对肺癌有预防作用，十字花科蔬菜对乳腺癌有预防作用。十字花科蔬菜和葱属蔬菜还对胃癌有预防作用。番茄主要是因为对前列腺癌有预防作用而广为人知。香菇之类菌类蔬菜中含有一些有抑制癌细胞作用的菌类多糖，但是它们在流行病学调查中并未被单独列出，可能是因为日常食用量比较小。

问题：

哪些蔬菜属于十字花科蔬菜呢？

答：十字花科蔬菜可是一个大家族。它们的共同特点是含有多种硫甙类的防癌物质，其中绿叶类的蔬菜也富含类黄酮物质。其中有很多蔬菜是人们日常爱吃的，包括：各种油菜、大白菜、小白菜、圆白菜、塌棵菜、西兰花、白色菜花、羽衣甘蓝、抱子甘蓝、芥蓝、芥菜、芜菁、雪里蕻，各种萝卜（如白萝卜、青萝卜、心里美萝卜、小水萝卜）等，还有荠菜、豆瓣菜、芝麻菜等。其中大部分都属于绿叶菜，而且草酸含量低，味道不涩嘴。

有些菜的商品名不同，其实从植物角度来说基本上是一类东西。比如大白菜有大的、小的包心比较圆的、整棵比较长的、包起来的、散开来的很多品种，比如奶白菜、娃娃菜也属于大白菜类产品。又比如说，圆白菜有扁圆的，也有滚圆的，有牛心形的。油菜里又有菜心、菜薹、小油菜、鸡毛菜等产品。塌棵菜、乌塌菜、菊花菜也是一种东西，它们是白菜的变种。

问题：

应当吃多少果蔬呢？

答：2016版中国居民膳食指南推荐，正常成年人每日摄入300–500g蔬菜，200–350g水果。要想预防癌症，至少要吃到这个量，而且其中要有200克以上绿叶菜。有最新研究提示，要想长寿，每天吃10份蔬菜水果最好，那就是果蔬的总量1000克左右，比膳食指南推荐的数值更高。

问题：

哪些蔬菜属于葱属蔬菜呢？

答：葱属蔬菜包括了洋葱、小葱、大葱、大蒜、韭菜等，它们都是百合科葱属的植物，共同特点是有鳞茎。其中洋葱、葱和蒜都在调查研究中发现有预防癌症的效果，特别是对胃癌和肠癌。但是，韭菜还没发现有防癌效果。

葱属的蔬菜都含有一些硫化物，也含有一些皂甙类物质，它们已经被证明有抑制癌细胞的作用。在胃里，葱蒜食物能够抑制亚硝酸盐的产生，可能是减少胃癌风险的一个原因。同时，还有研究认为这些物质能够强化人体的解毒系统功能。

问题：

绿叶菜和萝卜不多，也不喜欢吃葱蒜，吃水果可以起到同样的作用吗？

答：病学研究显示，吃水果也有利于预防食道癌、肠癌和胃癌。在水果中，苹果的研究比较多。一项汇总研究综合了41项有关苹果和癌症研究的结果，其中长期跟踪调查研究确认和吃苹果最少的人相比，吃苹果最多的人患肺癌的风险降低11%，结肠癌风险降低34%，乳腺癌风险降低21%；病例对照研究表明吃苹果最多者消化道癌症整体降低50%。

新鲜水果和蔬菜中富含维生素C、叶酸、维生素E、类胡萝卜素和膳食纤维，而这些对预防多种慢性病和癌症有好处。特别是维生素C和类黄酮，它们能够阻断胃中合成致癌物亚硝胺，对预防消化道癌症很有帮助。此外，还有动物研究证明，水果中含有丰富的酚类物质，尤其是果皮部分，具有很强的抗氧化活性，可以有效抑制肝癌细胞及结肠癌细胞的生长。

不过，从钙、镁、叶酸、维生素K和维生素B2等营养素供应的角度来说，水果的作用远不及深绿色的叶菜，所以两者不可互相替代。