

金喜善：粗粮+橄榄油最养颜

金喜善虽已年过30，却还是像20岁少女一样肌肤细腻。金喜善的美容秘籍之一是多吃粗粮。她推荐了一道粗粮食谱：烤玉米面馅饼。她认为，粗粮中含有很多物质是细粮里所不具备的，比如说，膳食纤维、矿物质等，它可帮助清理肠胃，补充营养。她还是一个油狂，她认为油是纯天然的植物精华，不含香料，也没有人工色素，是皮肤干燥的大救星。而她自己连护发也用油。

点评：

粗粮食品最大的好处就是富含膳食纤维，其中水溶性的膳食纤维可以帮助我们清理血管，降低血脂含量，而非水溶性的膳食纤维则可以帮助肠道蠕动，有利于健康排便，也有利于美容养颜。另外，粗粮因为未经细加工，所以在粮食外层保留了较多的矿物质。但是要注意，粗粮并不是吃得越多越好，如果过量进食粗粮，矿物质在消化系统中可能还来不及吸收就被排出了。

油含有较多的维生素A、E等脂溶性维生素，可以被皮肤直接吸收，起到抗氧化的作用。但是数据显示，油中除了维生素E外，其他的脂溶性维生素检出量较少，如能起到保养皮肤的作用，除了坚持长期使用外，还可以搭配生鸡蛋、花生油等富含脂溶性维生素的食品一起调配使用。

■文 | 陈伟 国家中级营养指导员



Supplements

谷雨小补好入夏

公历每年的四月二十日前后为谷雨节气。谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。常言道“清明断雪，谷雨断霜”，从谷雨这一天起，雨量开始增多，空气中的湿度逐渐加大，此时我们应该通过人体内部的调节使体内的生理变化与外界自然环境的变化相适应，来达到养生的目的。

■文 | Esmeralda ■图 | 资料

春来养肝最当时

谷雨季，肝木旺盛，脾衰弱，谷雨前后15天及清明的最后3天中，脾处于旺盛时期。肝脏气伏，心气逐渐旺盛，脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，消化功能旺盛有利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。但不能像冬天一样进补，应当食用一些益肝补肾的食物，适当吃一些含B族维生素较多的食物，如小麦胚粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻等，以顺应阴阳的变化，为安然度过盛夏打下基础。

谷雨食疗祛湿气

谷雨后空气中的湿度逐渐加大，会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生的角度来说，如此潮湿的环境，湿邪容易侵入人体为患，造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等情况，如若已经患有各类关节疾病，如风湿性关节炎，也容易在该节气诱发。

所以谷雨养生要注意祛湿，在饮食

上加以配合。具有良好祛湿效果的食物有：白扁豆、赤豆、薏仁、山药、荷叶、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

谷雨前后也要多食用滋阴的寒凉性食物，如西瓜、甜瓜、香蕉、西红柿、黄瓜、苦瓜、冬瓜、海藻、海带、螃蟹等。

花粉季节防过敏

春季花粉过敏是春天高发的疾病，各种花粉形成的漂浮物、空气中的粉尘都是潜在的过敏原。而谷雨天柳絮满天飞，又是花粉高峰期，春风一吹，很多人容易出现脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕等症状。学会一些防过敏的小招数，可以防患于未然。比如外出回家后，认真清洗手和脸，彻底去除身上可能携带的花粉。休息天做个大扫除，把致敏原聚集的地方，比如：被褥、地毯、厨房、洗手间等潮湿的地方以及空调过滤网，都打扫干净。每天摄入总量为1000-2000毫克的维生素C，可以帮助减缓炎症出现。

40岁以上女性应该每年参加妇科检查

女性，尤其是已婚女性。因生殖系统容易受到感染，易导致如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、宫颈癌等常见疾病。育龄期未婚女性的性激素分泌处于旺盛期，一些和内分泌有关的疾病，比如子宫肌瘤、月经不调，也较易发生。

据最新一项针对女性健康问题的调查报告显示：在已婚女性中每年查出各种妇科疾患的比例高达70%以上，且大多数妇科疾病在早期无症状或无明显症状，等到发现已经错过最佳治疗时期，致使无法治愈。

目前，妇科检查方法和设备已十分先进，检出率也大大提高，而近几年来，妇科新药的研制也取得重大突破，能迅速、高效治愈各类妇科疾病。女性只要做到每年参加一次妇检（或有不适、及时检测）均能及时、准确发现问题并予以治愈。

妇科专家也建议：鉴于乳腺疾病近年来已成为常见病、高发病，根据发达国家的统计，要减少乳腺疾病的发生，尤其是遏制乳腺癌的发生、发展，40岁以上的女性每年应参加一次钼靶检查。

文/张庆悦

健康贴士**Tips****玉米须大枣黑豆粥**

原料：玉米须60克，大枣30克，黑豆30克，胡萝卜90克。做法：先用水煮玉米须半小时，去须，用其水煮大枣、黑豆、胡萝卜（洗净切块），豆烂即可。

功效：健脾益肾利湿。

期颐饼

原料：生实180克，生鸡内金90克，白面粉250克，白糖适量。做法：将生实用水淘去浮皮，晒干，打细，过筛。将鸡内金打细，过筛，置盆内，加开水浸泡约10小时。然后将生实粉、白面粉、白糖，用浸有鸡内金的水和匀，做成极薄小饼，烙成焦黄色即成。

功效：行气补脾、固肾精。

上海爱康国宾健康体检管理集团有限公司

上海国宾医疗中心

预防保健科

地址：西康路252号

联系电话：62473737

上海望族国宾医疗中心

电话：64066999

地址：上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海国宾医疗中心 沪医广【2011】第09-13-C37号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2011】第11-29-C369号 有效期至2011年11月29日至2012年11月28日