



# 春季排毒清肠别再走入这些误区

经历了一个冬季以后,我们胃部和大小肠也变得“满满当当”了。在春节的时候大部分人都以荤腥为主,想必身体里全是油脂了,进入春天就要开始清肠之路了。那么春季怎样清肠才健康?江湖流传的那些方式,就包含了吃草、喝果汁等等。但真正的清肠,要避免一些误区。

青年报 邵炯



## 清肠不能仅靠单一食物

“既然冬季吃了那么多肥腻的食物,那我现在就只吃素,好好清理清理肠胃。”很多人都有这种想法,并且也是这样做的。在我们经常选择的清肠方式中,最便宜和最时尚的方法,都是在进行单一饮食:最便宜的就是吃草大法,也就是节后一周不吃肉,以蔬果为食来达到清肠的效果。最时尚的方式是喝排毒蔬果汁:往往是1-3天不吃饭,只需要按照要求喝果蔬汁就OK了。坦白的说:这两种都不能达到清肠的功效。

营养师提醒,这种做法是不正确的,不仅达不到预想的效果,反而更容易出现消化不良的症状,会影响后期肠胃功能。因为蔬菜里富含不可溶性的粗纤维,可延缓胃排空,造成腹胀、食欲下降、消化不良等症的出现,甚至还可能影响下一餐的进食。科学的方法应当是注重膳食平衡,荤素合理搭配。营养师介绍,荤素搭配是指一餐中包括1/3素菜、1/3荤菜、1/3半荤半素菜,其中素菜应选择绿色蔬菜、红色蔬菜、食用菌、豆制品,而荤菜建议优先选鱼虾等水产类、鸡鸭等禽类和蛋类。在三餐外还可多吃一些水果,既爽口又能平衡消化功能,此外应注意多喝水,加快胃肠道的新陈代谢,使胃肠道尽快恢复到正常状态。

另外,喝太多水并不能清肠。“多喝水”似乎是一个百试不爽的灵药。有人会采取多

喝水,多喝蜂蜜水,多喝食盐水的方式来清肠。营养师则提醒,喝太多水容易出现水中毒,而喝太多食盐水,会导致体内电解质失衡。千万别想着喝很多水,便秘问题就解决了。事实往往是你喝了很多水,然后肚子涨鼓鼓的更难受了。

其实清肠可以借鉴西式的健身餐,主要以水煮,无油或是少油的煎/烤为主就可以了。以白灼蘸酱和清汤水煮为主,以清蒸的鱼肉、鸡胸肉、牛肉为主搭配食用。而主食则可以薯类,杂粮粥为主。营养师提醒,在一顿饭中,混合了大量油脂的芡汁,才是热量最高的东西。

还有一个讨巧的办法,就是“不吃大锅饭”。很多人说减肥的第一步就是把家里的盘子换小一号。对于小家庭来说,每次做饭很难说做得刚刚好,所以总是为了不剩菜而吃多。所以最好的方法就是采用分餐制,提前把一顿的食物取出,吃完不额外添加。

## 适当运动帮助加快消化

如果能趁着春季身体“苏醒”的时刻,制定一个合适的健身计划,可以让你整个春季都充满活力。营养师还建议大家,在条件允许的情况下尽量做些运动,以减轻胃肠负担。比如按摩腹部促进肠道蠕动,即双手重叠放于右下腹,用自身可以接受的力度,由轻到重顺时针按摩腹部,时间约20-30分钟;或是多进行家务劳动和体育锻炼,以帮助副交感神经对

肠道消化系统产生刺激作用,促进胃肠道蠕动。运动地点则最好选在室外,可以改善呼吸、新陈代谢还有血液循环的状态,越练越精神,就算是“春困”一类的恼人事也难以近身。

但我们经常有这样的错误观念:每天早晨锻炼是最好的。但是众多科学家的研究证实,傍晚是一天中的最佳运动时间,特别是室外运动。

研究证实,一天内,人体血小板的含量是有一定的变化规律的,下午与傍晚的血小板量要比早晨低大概20%,血液黏度下降6%,早上容易引起血液循环不畅还有心脏病发等问题,而下午以后这个危险则下降很多。

且傍晚时分,人体已经过了大半天的活动,对运动的反应最好、吸氧量最大,运动效果也更显著。

上午因为处在两餐之间,进餐后血液都集中在消化道以促进消化吸收,运动会让血液流向四肢而妨碍肠胃消化作用,时间一长就难免会出现消化疾病,身体较弱的人还会有餐后低血压,出现昏厥等情况,此时运动是不适合的。锻炼时间安排在傍晚,就防止了这些可能。

慢跑也是一项有益的运动。慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力等都有良好的作用,同时慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

着凉。

5、不宜空腹进行锻炼:清晨除了血糖偏低外,人体血液黏滞,加上气温低、血管收缩等因素,如果这时空腹锻炼就可能使人因低血糖和心脏疾病而猝死。

## ■资讯

### “春播”升级生鲜市场品质

青年报 邵炯

经过这两年移动生鲜平台的走俏,2017年的生鲜APP开发,势必还将继续往开来。

在近几年的生鲜消费趋势中,70后、80后已经开始初步显露出其在生鲜网购方面的主导消费地位。受到生鲜家庭式消费特征的影响,相信之后的90后以及00后,在逐步步入家庭,并且生鲜市场也更加成熟之时,用户需求规模将开启爆发式增长。

当然这是市场自带的“被动技能”所产生的效应,实际操作中还面临着许多“隐形”限制,看起来有很大受众的生鲜行业其对消费设置的门槛并不低。据一位资深业内人士总结,消费者希望自提点就在楼下、菜能满足口味、经常在家吃饭的情侣或家庭,并且不能比在外面吃贵等等要求。要同时满足这么多条件,消费客群并非没有,不过购买的频次可想而知。

主打上海市场的生鲜电商“我厨”在物流上颇有借鉴意义,主要采取同城冷链、无前置仓的“两段式物流”。产品从中央厨

房发货,通过全城冷链物流进行运输,最后一公里的骑手直接从冷链车进行配送。用户可以预约取货,覆盖半径在一个半小时为主,均是当天到货。

于2015年1月26日上线的“春播”自成立以来一直对目标人群定位较为精准。据相关人士透露,春播采用的宣传方式是体验式和互动式,客单价接近200元,用户月均消费2.6次,而且单量增速较快。目前不少中高档市场中,进口水果、零食的消费量依旧在上涨中,可见,消费升级的影响力还在层层震荡,并且也开始初步推动着生鲜市场的品质升级。

消费升级的背后,品质仍然是重头戏。“春播”采用的是重资产模式,自建种植园、养殖基地、5个温区的仓配和品控实验室。据了解,春播自有种植基地已通过欧盟有机标准和美国有机标准认证。春播在食品安全领域做出了长久努力与实践,在今年1月的食品电商发展研讨会上成功斩获2016年度“配送服务优质电商”、“产品品质优质电商”及“综合评价满意度优质电商”三项大奖。

### 易鑫金融获200亿战略融资

青年报 高彩云

汽车金融因其资本密集的行业特性,融资始终是业内关注的焦点。较之以往通过股东投资、风险投资等有限的方式筹措资本,资产证券化等渠道,正为汽车金融打通另一条高速发展的资本市场之路。

近日,中泰证券和国内汽车金融科技平台易鑫金融达成战略合作伙伴关系,签订了总额高达200亿元一揽子战略框架协议,合作涉及资产证券化(ABS)、债券、结构化融资等多种债务融资项目。

据悉,随着平台用户和价值

的不断扩张,进一步打通融资渠道成为易鑫加速发展战略刚需,与中泰证券的战略合作,募集的资金将用于拓展易鑫汽车金融科技平台,提升新车、二手车、以租代售等多项业务,并将有效降低易鑫的融资门槛和融资成本,实现资金来源的多元化,为占领更大的市场空间赢得契机。

业内人士表示,汽车金融业迎来井喷的同时,监管体系与市场在征信、风控等方面仍对其持谨慎态度。而易鑫成功发行ABS产品后,此番获大额融资,备受资本市场青睐,背后正是其优质资金、大数据风控和Fintech金融科技的支撑。

### “百城万园”普惠计划启动

青年报 解敬阳

2017首届国际创新教育年会暨创新教育“百城万园”普惠计划启动仪式在中国·上海新国际博览中心隆重举行,会议正值上海国际幼教年会,来自全球各地的专家学者、机构以及众多创新教育企业代表将共同探讨创新教育产业的现状及方向,推进创新教育产业的发展。

启动仪式以“创新教育”与“创新教育产业发展”为主题,贝玛教育将联合创新教育企业先行实践,通过政府引导、企业合作、资本合作、金融创新等符合国家政策以及国家倡导的方式方法,启动创新教育“百城万园”普惠计划,致力于创新教育装备的研究实践,创新教育理念的研究实践,发展创新教育产业模

式,推动中国幼儿园的创新教育水平,为国际教育装备研究院、创新教育产业未来的发展模式创新积累实践经验。

浙江贝玛教育科技有限公司成为首家由中国教育国际交流协会、教育装备国际交流分会、上海国际幼教年会组委会授予的“园长最受欢迎的幼教品牌”企业,其创始人胡碧升发表了以“多元积木在学前教育的实践与运用”为主题的演讲。作为创新教育产业的示范企业,贝玛教育成为首批获准进驻中国—马来西亚钦州产业园区扶持计划的企业,为筹备中国—东盟教育装备产业基地以及国际教育装备研究院建设,服务国家对外开放大局,对推进教育行业国际合作和创新教育发展具有里程碑式的意义。

## [链接]

1、锻炼不宜骤然进行:锻炼前应先做些简单的四肢运动,以防韧带和肌肉扭伤。

2、锻炼时不宜用嘴呼吸:锻炼应养成用鼻子呼吸的习惯,因鼻子里有很多毛,它能滤清空气。

## 春季锻炼注意事项

3、使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

4、锻炼时不宜忽视保暖:开始锻炼时不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣,锻炼结束时,应擦净身上的汗液,立即穿上衣服,以防