**罗素冰**2016**年第一季度日记摘抄**

**1月1日 ，星期 五 （时报佳文摘抄）**

**一.别让腿马达生锈了**

**腿，人体的交通枢纽**

**走路是人体的基本功能，人们大部分活动和能量消耗都由腿来完成。腿是人体的交通枢纽，占有全身50%的关节、50 %的肌肉、流淌着50%的血液。**

**人体最大、最结实的关节——膝关节也在腿上，坚实的骨骼、强壮的肌肉、灵活的关节，这三者构成了下肢活动的铁三角，只要其中一个有问题， 腿部就会出问题。**

**小腿有第二心脏之称。心脏把血液泵到全身，而小腿的肌肉在走路时会发生作用，使得全身血液循环得到改善。腿部功能不好会连带出现一系列全身疾病。**

**树老根先枯，人老腿先衰**

**人体衰老往往是从腿开始的，很多疾病的发生和发展和腿有关，可以通过五方面反映出来（以下省略，五个方面：凉、疼、麻、酸、肿）。**

**（肿：心血管疾病导致的肿常常从全身开始，肾脏的水肿则是先从眼睑开始，而不是先从腿开始的。）**

**冬季泡脚有讲究**

**泡脚有利于血液循环，但有血管病变的人就要注意，比如有静脉曲张、动脉硬化的人就不能用热水泡脚。因为有血管病变时，用热水泡脚，血管扩张了，血过不来就会造成血管损伤，此时不适宜用很热的水泡脚，建议水温控制在38度C以下。**

**（附文：我打了建议-----后感觉应该把此时不适宜-----这句补上，结果不知何故，居然建议后面十来个字全消了，我只好重补上。这类情况似乎与我用惯用词语是否有关联，最后我想把附文用括号括起时又出现打一字消去后面一字的现象，我又退出一步再进入。）**

**二.十大医学里程碑事件**

**2015年这些新研究、新观点、新疗法将给患者带来新的希望。**

**（一）使用新型流感疫苗。美国疾病预防控制中心指出，2014年-2015年美国流感预防效率大幅下降，原因在于，流感病毒不断变异，疫苗不能很好地匹配新型流感病毒。**

**目前我国正在进行相关研究工作，希望能研究出不受病毒变化影响的通用型疫苗，提高有效性。**

**（二）加强警告：常见止痛药会伤害心血管。每年，数以百万计的美国人每天服用布洛芬、萘普森等非甾体类抗炎药治疗头痛、关节痛等各种疼痛。这类药属于非处方药，人们能够在药店自行购买。今年，美国食品和药品管理局警告称，这类药通过阻断前列腺素发挥作用来止痛，而前列腺素能促进心脑血管健康，所以阻碍前列腺素会增加心脏病和中风发作的风险。**

**（三）修改膳食指南。美国最新发布的膳食指南指出，大约一半美国成人（约1.17亿）存在一个或多个本来能够预防的慢性病，患病多和饮食习惯较差和缺乏身体活动有关。但新版指出，过度摄入胆固醇是一个值得关注的营养问题，因为事实表明，血液中的胆固醇只有一小部分来自饮食。当然，这并不意味着大家可以进行高胆固醇饮食。**

**（四）应用新型救护车快速抢救脑卒中。**

**（五）多项医学创新技术开始应用。**

**（六）预防艾滋病有了新突破。**

**（七）解锁2型糖尿病的秘密。**

**（八）研发出预防类风湿关节炎的疫苗。**

**（九）精准医学改变癌症治疗。乔安妮是一名战胜乳腺癌的患者，为防止癌症复发，研究人员将她的乳腺癌细胞在老鼠背上培育，老鼠作为她的“模型”接受各种治疗，以便研究人员筛选出对乔安妮最有效的药物。这种根据患者个体进行针对性治疗的做法，被称为精准医疗。**

**（十）干细胞治疗延缓渐冻人病情。**

**三．干制食物，营养变啥样**

**水果干。单纯脱水干制的水果干，一些比较娇气的营养素如维生素C多酚等抗氧化物质会有一定的损失，其实大部分营养成分还在。果干保留了果皮中膳食纤维的同时，钾、镁等矿物质含量大增，且果干中易刺激消化道黏膜的单宁类物质减少，更适合胃肠功能弱、吃水果怕凉的人。**

**但果干含糖量很高，往往在80%左右，每天吃一小把就可以，其它含糖高的食物要控制，要漱口，别选油炸的（配料表多含有“植物油等字样），也别买果脯、蜜饯等，商家会加糖、食品添加剂等来改善其色、香、味。**

**蘑菇干。干制之后的蘑菇，蛋白质、维生素、矿物质、氨基酸等得到浓缩，营养密度更高，所以用蘑菇干炖菜、炖汤味道尤其鲜美，不需要另外加味精、鸡精等鲜味剂。不过菌菇干中乌苷酸等是一种代谢可以产生嘌呤的物质，所以痛风或高尿酸患者不可多食。（其它蔬菜干、薯干、肉干等省略）**

**四．黑木耳（粉治扁桃体炎）**

**黑木耳性平、味甘、入胃、大肠经。能凉血止血、益气润肺、滋阴润燥、护**

**肤美容、养胃健脾。黑木耳中的胶质，还可将残留在人体消化系统内的灰杂**

**质吸附聚集，排出体外，起清胃的作用。**

**1月2日 ，星期 六 (调整)**

**1.晚上睡前改吃伊利纯牛奶，目前有时有点皮肤过敏感觉，但问题不大，也可试吃奶粉加点奶酪，看催眠效果如何，两方面结合使用，对付过敏。**

**2.老吴嫌整玉米粒不好烂，改在电饭煲中替他蒸燕麦绿豆粥，两勺燕麦、一勺绿豆(后又改为一勺玉米粒，一勺混合米)。**

**3..老吴蒸的猪肉丸子不错，我现在考虑不吃鸡胸肉，感觉对腿病没有什么好处，我想除了鸡腿，吃点猪肉、猪骨之类的，看是否有利于腿病。如果把鸡胸肉和猪肉结合起来做丸子也不错。**

**1月3日 ，星期 日（体验）**

1. **打电脑我现在比以前有点进步，就是不是每次都要一个字一个字地打后，再输入，而是可以以一个词语、或几个词语地连打后，再一并输入，一般是习惯用法。当然也有搞乱的，反而费时间，不过省时间居多，就是不要贪多。**
2. **吃板栗从两头咬比从中间咬，更有助于剥皮。不过比从中间咬要难点，而且不适合大板栗。**

**1月4日 ，星期 一（防微杜渐）**

**圆白菜和西兰花是一个科，我以为，前者没有什么病要慎吃的，结果我错了，它和西兰花一样，甲抗患者慎吃。由于我自觉有该病的苗头，就不想再吃它了。何以见得？因为我在去年突然出现了所谓的“匙指甲”，用剪刀都剪不断，出现在左脚上，我以为受真菌感染，看到一篇关于指甲的文章，其中提到匙指甲，才知原来如此。该文指出，它的出现与钾减有关，也与心脏病有关，但我的心脏病有几十年了，显然搭不上关系。圆白菜是我常吃的菜，除了大白菜，就数它了。而大白菜帮子，既煮不熟，也蒸不烂，又是大白菜的主要成分，就改为天天吃圆白菜，当然还有绿叶菜等。还有其它症候也能拉上点关系，不大明显，就不提了。甲抗这个病够难掌控的，碘多碘少都会引起发病。**

**（附文）：我昨天和今天打字过程中，常出现一个怪现象，我每打一个字就在后面消去一个字，我不知出了什么问题，没办法，我只有在右上角打叉，退出再进入，这样才正常。**

**1月5日 ，星期 二 （只言片语）**

**●那天由于早上吃了个煎饼果子，比较饱，没有吃米饭，就冻起来了，过了两天稍微蒸一下，味道还算不错，以后可以采取这种办法。**

**●好久没有吃饺子，有点想吃，平时没有吃牛羊肉的习惯。包饺子，过去包过，但我是热性体质，又有咽炎，行不通。我想一般胡萝卜配羊肉，再加点冬瓜，白萝卜配牛肉，也加点冬瓜，也可以加点别的（只要是凉性的菜）。牛肉比羊肉还火大，白萝卜性凉，而冬瓜是最能去火的，看吃吃如何。偶尔有兴趣包饺子的话，可安排在不蒸馒头的那个星期日。**

**1月8日，星期 五 （只言片语）**

**●老吴做的丸子不错，用鸡胸肉、猪肉、荸荠等，他说必须加鸡蛋才能粘在一起。做饺子馅更是他的拿手好戏，北方人擅长此道。**

**●他说包饺子不能用冬瓜，冬瓜水分多，可以用荸荠，也是凉性。**

**●海带和紫菜，我选海带，恢复以前的习惯。以前一直吃海带，后因一些海带处理粗糙，吃时费事或难吃，就不吃了。但海带比起紫菜来有它的优越性，我喜欢买海带丝，比如福建特产（连江县）的。**

**●丸子晚上吃不好，可能影响我后期醒后难再入睡，决定每天早上煮面条时放一个丸子, 可增加汤的美味。**

**●吃肉食，以鸡腿、猪排为主，在智能饭煲中蒸，用现买的脊排一小块（比其它猪排，脊排最瘦），但不一定最好，下次买点肋排看看。**

**●我们是每天各吃一小勺的黑芝麻（熟的），因为我虽然以前吃过黑芝麻糊，吃过芝麻酱，但后来都不吃了，就改吃买的已炒熟的黑芝麻。**

**1月11日，星期 一 (摘自《键康指南》)**

**《健康指南》2015年8月：**

**一.及早摆脱OAB的困扰**

**膀胱过度活动症（OAB ）是一种以尿急症状为特征的症候群，常伴有尿频和夜尿症状，可伴或不伴有急迫性尿失禁；尿动力学上可表现为逼尿肌过度活动，也可为其他形式的尿道--膀胱功能障碍，简称OAB。OAB多见于中老年人群，这是因为人在进入老年后，身体器官衰老，膀胱中的逼尿肌松弛，膀胱收缩不受抑制，造成尿频、尿急、尿失禁，女性比男性高发。**

**1.行为治疗**

**（1）膀胱训练：要求患者根据排尿时刻表，每30-60分钟排尿1次，排尿间隔时间每周增加15-30分钟，直到排尿间歇延长3-4小时为止。白天多饮水，尽量忍尿，逐渐使每次排尿量大于30毫升。**

**（2）盆底肌训练：盆底肌训练是控制尿急、缓解尿频、恢复正常排尿间歇时间的关键部分，方法是每日做提肛锻炼3次，每次20下，逐步增加收缩的持缩时间，最长达10 秒，可以增强盆底肌及尿道周围肌肉的能力。同时，要有意识压抑一有尿就跑到厕所的冲动，多次收缩盆底肌来放松逼尿肌。女性在排尿中，可有意中断尿流2-3次，以锻炼盆底肌及尿道周围肌的张力。**

**2药物治疗……**

**二.走进五味的世界**

**了解五味的不同功效**

**五味食指食物所具有的辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味,《素问，宣明五气篇》说：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心、咸入肾、甘入脾，是谓五入。”在中医学里，五味代表着五种不同的生化功效和治疗作用。**

**五味的营养提示**

1. **辛味——维生素C、膳食纤维**

**辣味食物有较强的抑菌和杀菌作用。**

1. **甘味——碳水化合物**

**是人体能量的最主要来源。**

1. **酸味——维生素与果胶**

**可促进人体对钙、铁的吸收。**

1. **苦味——生物碱、萜类**

**对人体有清热、消炎和平息亢奋的作用。**

**5.咸味——无机盐**

**常见的咸味物质主要有氯化钠、氯化钾、碳酸钠、碳酸钾等可供给钠、氯、钾等无机盐，对于维持人体酸碱度、渗透压平衡以及神经肌肉兴奋性有重要作用。盐吃得太多，容易引起水钠潴留而致高血压。**

**五味入五脏，各有食疗作用**

**中医认为，五味所入的脏器不同，酸入肝、辛入肺、甘入脾，并有五种不同的生物化学作用：辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软，有相应的保健治疗功效。对脏腑有调节功能。**

1. **辛味——宣散肺气，具有发散解表作用**

**将生姜、红糖同煮服用，有散寒止痛之效。**

1. **甘味——能补脾，具有缓急作用**

**平素脾胃虚弱之人，可用桂圆、红枣粥来调养。绿豆具有解毒作用，甘草具有缓和药性的作用。**

1. **酸味——能敛肝气，具有收敛、固涩作用，主入肝经，适宜于气虚不摄所致多汗、多尿、泄泻、遗精、滑经等症。**

**酸石榴连皮捣烂煎汤可治疗泄泻。**

**“酸甘化阴”，酸味同甘味配合，可起到滋阴润燥的作用。如夏季喝点酸梅汤，配料为乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等酸甘之品，可生津止渴、收敛肝气、除烦安神。**

1. **苦味——入心，清热降火，茶味微苦具有清热除烦、化痰消食，解毒利尿等作用。**
2. **咸味——入肾润下，具有软坚散结作用**

**咸味食物具有软坚散结、润下的作用，主入肾经，适于甲状腺肿瘤、颈部腋下淋巴结肿大、便秘等症。如用海带、紫菜可治疗地方性甲状腺肿：**

**三．黄芪：优秀的补虚中药**

**虚弱是老年人群中普遍存在的健康问题，补益虚弱的最佳中药就是黄芪。元代著名医学家溜元素指出，黄芪的作用有五：“补诸虚不足，一也；益元气，二也；壮脾胃，三也；去肌热，四也；排脓，止痛，活血生血，内托阴道，为疮家圣药，五也。”**

**现代研究表明，黄芪所含的化学成分主要有糖苷类、多糖、黄酮、氨基酸、微量元素等。黄芪中的活性物质可促进血清和肝脏蛋白质代谢，其多糖能明显地促进脾脏内抗体形成，增加机体非特异性抵抗力，显著地提高单核巨噬细胞系统和白细胞的吞噬能力；并能增加末梢白细胞总数，促进白细胞的生长，减少病毒的致病性，具有促进人体强壮的作用。黄芪又有扩张冠状动脉血管的作用，能使血压下降，并改善皮肤血液循环，增加皮肤的营养。黄芪还有利尿和一定的消除尿蛋白的作用，对治疗慢性肾炎有益。体外试验还表明，黄芪对痢疾杆菌、炭疽杆菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌等有抑制作用。**

**家庭使用黄芪一般多从中药房购买黄芪饮片。黄芪配伍食物滋补的方法也很多，如黄芪粥、黄芪大枣粥、黄芪陈皮粥、黄芪炖鲍鱼、黄芪炖肉等。**

**<健康指南>2016年1期**

**一．适当补充优质抗衰老活性物质。**

**随着年龄的增长，人体吸收和代谢功能显著下降，体内促发衰老的物质增**

**加，抗衰老物质下降，因此要作相应的补充。**

**天然免疫增强剂——蜂胶**

**蜂胶是蜜蜂从植物新生嫩芽或花蕾处采集的树脂类物质，掺入其舌腺机蜡**

**腺分泌物，经反复混合而成。它含有大约55%的树脂，30%的峰蜡，少量芳香挥发油和花粉，以及多种化学成分。蜜蜂在产卵前将蜂胶涂在巢壁，它具有杀菌、消炎、促进细胞再生及促进新陈代谢等多种作用。**

**1.主要保健成分**

1. **丰富的黄酮类化合物：蜂胶中所含黄酮类化合物的品种，是任何一种中草药都无法比拟的。黄酮类成分具有抗氧化、抗动脉硬化与活血化瘀的显著作用。**
2. **丰富的微量元素；**
3. **丰富的活性成分；**

**2.主要的保健功效：抗菌，增强免疫，促进组织再生，抗氧化，抗癌，扩张冠状血管，和保肝等作用。**

**第三营养素——卵磷脂**

**卵磷脂被誉为与蛋白质、维生素并列为“第三营养素”，是生命的基础物质，人类生命自始至终都离不开它的滋养和保护。卵磷脂存在于每个细胞之中，更多的是集中在脑及神经系统、血液循环系统、免疫系统以及肝、心、肾等重要器官。**

**主要保健功效**

**肝脏保护、心脑血管保护、促进大脑发育、保护皮肤、预防老年痴呆症、减轻糖尿病、化解胆结石、滋润肺脏。**

**二.合理饮食——远离老年痴呆的困扰**

**老年痴呆症又叫阿尔茨海默症，是一种严重智力致残症，病人从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态，要经过几年甚至几十年，这对病人和家属都是一个痛苦的过程。老年痴呆症像一种“流行病”，在老年人中发病率上升较快。**

**1.老年痴呆症与饮食关系密切相关**

**日本自治医科大学教授植木彰教授认为，多吃鱼和青菜有助于预防老年痴呆症的发生。**

**美国研究人员发现，富含淀粉的饮食虽然不至于导致致命的心脏病，但却会使得连续性的血栓型脑中风一再发生，从而导致老年痴呆症。因此，研究人员建议：摄取适量的“健康油脂“，如橄榄油-----另外，要多吃富含维生素E的食物。**

**2.DHA和EPA**

**二十二碳 六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸(EPA)对人体健康而言，具有重要的生物学功能。DHA是人脑的主要组成成分之一，占人脑脂质的10%左右，在与学习记忆有关的海马组织中约占25%，它能增强学习记忆功能，对预防老年人脑组织萎缩和老化十分重要；在人体各组织细胞中，DHA含量最高的是眼睛的视网膜组织，它在体内参与视神经的代谢，能提高视网膜对光的敏感度，改善视力。**

**EPA具有抗炎作用，用其防止炎性疾病能收到良性效果；EPA还能降低血清胆固醇，改善脂蛋白中脂肪酸的组成。老年人应多吃富含DHA和EPA的海洋鱼类、虾类、藻类等食物，这对预防老年痴呆症具有重要意义。**

**1)胆碱与烟酰胺**

**烟酰胺能刺激脑血液循环，帮助多数早老性脑软化者提高脑细胞康复。研究表明，老年痴呆患者学习和记忆能力欠佳与体内乙酰胆碱不足有关。因为神经冲动传递需要胆碱，胆碱在胆碱转移酶催化下可形成乙酰胆碱，卵磷脂是脑内转化为胆碱的原料，人们从食物中提取适量的卵磷脂对预防老年痴呆有所帮助。**

**我们日常饮食中，富含卵磷脂的食物很多，如大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等，都是富含卵磷脂的天然食品。但过多摄取卵磷脂对胆固醇有负面作用。含胆碱丰富的食物包括蛋黄、肝、大豆、麦麸、干酪、大麦、玉米、稻米、小米等。**

**2)叶酸与B族维生素**

**老年痴呆的发生还与B族维生素、叶酸缺乏有关，它们能降低体内高半胱氨酸含量。**

**含叶酸多的食物包括柳橙、香蕉、绿色叶蔬菜类、芦笋、球花甘蓝、动物肝脏、各种不同的豆类。美国心脏学会建议，应用健康均衡的饮食，包括至少每天5份新鲜水果和蔬菜，以确保每日所需的叶酸。**

**研究人员通过血样分析还发现，血液中维生素B12 在正常范围的1/3下限者，患老年痴呆症的可能性要增加3倍以上。富含维生素B12 的食物有香菇、大豆、鸡蛋、牛奶、动物肾脏以及各种发酵豆制品等。**

**(1)大豆及其制品**

**大豆具有多方面的“健脑”机制，是由于它富含蛋白质、磷脂、异黄酮、不饱和脂肪酸、钙和维生素。蛋白质中所含的谷氨酸是人脑生理活动的物质基础之一。磷脂的功能可能有协助胆固醇的转运，卵磷脂可制造乙酰胆碱，后者是神经冲动传递的主要递质。目前普遍认为，中枢胆碱能传递缺陷是老年痴呆的主要发病机制之一。**

**(2)多吃健脑食品**

**中医学认为，老年痴呆症与老年肝肾亏虚、脑髓不充有关。中医学家建议老年人多食用有滋补肝肾、填髓健脑作用的枸杞、莲子、核桃、芝麻、山药、紫菜、海带、大枣、百合、黄芪、胡麻等药食兼宜的食品。**

**1月12日，星期二 （纯牛奶、奶粉和奶酪）**

**我在大方便利小超市买伊利纯牛奶，因为同样的一个纸盒子，有时买的是蒙牛牌的，比较起来，蒙牛牌的促睡眠及时性要差点，我把它做酸奶，伊利全脂奶粉促睡作用不行，我把奶粉同奶酪结合起来，就解决了这一难题，一小袋奶粉，加1/3片奶酪，而且两者都轻，不像奶那么沉，可见有可取之处。做酸奶主要用纯牛奶。**

**1月13日，星期三 （利达全麦面粉）**

**前天，考虑到春节后不好买面粉，老吴到津工超市联系买面粉，告知，因订购的人多，面粉一时做不过来，等几天再说。之后我买到利达全麦面粉。尽管金磨坊的面粉做的馒头好吃些，但考虑到我的身体境况和需要，我还是选利达的，如果以后不好买或一时买不到，就找津工登记，也可试试两者相结合。**

**1月14日，星期 四 （只言片语）**

**●（早餐）老吴早餐是在外面吃，喜欢吃锅巴菜、豆腐脑等，我有点好奇，叫他带过一次。对锅巴菜等（而且感觉锅巴菜很饱腹），吃了一次就不想再吃了，我不喜欢在外面买早点吃。**

**●（煎饼果子）我们这儿有两家做煎饼果子的，一家靠近小区大门，卖到下午一点，另外一家，在靠近大街口的小区后门，从早卖到晚。我曾经在后者买过一次，感觉油味不好，以后过了很久，又因故在他那里买了一次，这次觉得比较满意，看他装果子的纸袋，上面有宣传广告，他用的是香油，原来如此。天津的煎饼果子独具特色，很多人喜欢吃。我虽不常吃，但过一段时间就会买一次，喜欢 ，但有所控制，我用一根油条，老吴用炸得很脆的薄油饼，天津人叫“果比”。**

**●（已发出电子邮件）**

**第四季度日记这次发出比较及时，老吴几乎与我同步，我下午打，他晚上看，由于用了搜狗这种中文输入法，符号正确，他改起来省劲多了，儿子是第一个读者，旁观者清，也是纠错者。**

**●（西红柿）西红柿还是应该吃，我只是不知如何吃好，最佳是西红柿炒鸡蛋，但我不主张炒鸡蛋，有损蛋黄的营养，现在是打算先煮一下，然后蒸吃，吃时加点果酱、香油。茄子暂不吃，似乎有点引发过敏的嫌疑，搞清楚再说。**

**● (一日几餐？) 我一天吃几餐，我可能也说不清楚，大致可以归纳为四餐：早餐、中餐、晚餐加上睡前的加餐。早餐：多样化，吃现成的，烧一壶开水，冲葛根粉，放点葡萄干调味，因为它是无味的，不能都加盐；吃个苹果和酸奶。吃现做的，煮绿叶菜和荞麦挂面。中餐和晚餐：则是电饭煲和智能饭煲中蒸或煮的东西。喝点酒和坚果一起吃，放在早餐后。茶是用绿茶和菊花茶一起泡，早餐时喝点咖啡，下午喝茶。其它水果，只是偶然吃点，如橙子。一般嫌水果凉，常将小青椒或彩椒在水中焯一下，补充当水果吃。**

**1月18日，星期一 （光驱的使用）**

**1.按一下光驱按钮，光盘自动弹出来。**

**2.把光盘放进光驱的托盘上，有字的一面朝上。**

**3.把光驱（就是光盘驱动器，简称光驱）推进去（注：有时没及时推进去，时间长点，光驱会自动缩进去）。**

**4.点我的电脑（计算机）：点一下，再点两下，出现菜单。**

**5.点DVD驱动器/视频设备（在菜单中间），点一下，再点两下（点左边图中中心），书的目录出来了。**

**6.点放大，左键（点中间小方框就是放大），看图要放大，听声音不用放大。**

**7.音箱声音的控制：放大声音时，控制音量的旋钮向右转，反之则变小。**

**8.退出：点电脑界面上方的“X” （注：退出时有时要点第二个或第三个“X”）。**

**9.退出光盘：按右边按钮（在右边像一个网子的网上），推一下取出光盘（用一只手捏光盘左右两端）。放凳子上时，光亮的一面朝上。**

**10.拿出光盘后，按住主机，慢慢把光驱推进去。**

**1月19日 ，星期二**

**1. (两个喇叭)**

**两个喇叭，收起来了，现在安装上，两根线，一个方插头，一个尖插头，分别插在电源下面，电源线并排有三个小孔，尖的插在中间的孔，方的插在上面UBS接口（不在并列的三个中）。**

**2.（接电话）**

**华为手机接电话，由中心圆圈向绿色话筒→滑抹就通话了。可能向红色话筒滑抹就是不接电话，或结束通话。**

**1月20日，星期 三 （只言片语）**

**●以后长篇文章在摘抄后把作者名字附上。**

**●今后有时吃半个橙子。**

**●老吴在鞍山西道家乐福买到了鸭腿，第一次听他说过在有的超市可买到鸭腿，我还不大相信。**

**●地瓜冻得不能吃了，水淋淋的，还舍不得扔，吃了两天，腿关节疼的更厉害了，不疼的肩关节也突然疼起来，我想吃这种地瓜可能使身体发生炎症，薄弱环节首当其冲，把冻地瓜都扔了。**

**1月21日，星期四 (时报佳文摘抄)**

**一．补钙的加、减、乘、除**

**（+加）多吃高钙物质补足钙**

**多吃以下食物，就能从膳食中补足钙。**

**1.奶制品。以牛奶、酸奶为代表的奶制品不仅钙含量丰富，而且吸收率好，是膳食中钙的最佳来源。**

**2.绿叶菜。如果按营养素密度（营养素的含量除以热量，数值越高，对预防肥胖越有利）排名，那么绿叶菜肯定名列前茅，比如小白菜、西兰花、油菜、生菜、菠菜等。**

**3.豆制品。豆腐丝、豆腐干等豆制品用含钙凝固剂加工，是钙的良好来源；而豆浆、豆汁等含钙量比较低。**

**4.坚果。西瓜籽、开心果等坚果和种子钙含量较高，但能量较高，每天最多吃一把。**

**（—减）巧烹调减少钙的损耗**

**菠菜、苋菜、过水焯。有些绿叶菜虽然含钙量较高，但其中草酸含量也高，如菠菜、苋菜，草酸会妨碍人体对钙的吸收，食用时最好用开水焯一下。**

**粮豆先浸泡。粗粮和黄豆等豆子中含有较多的植酸，会与钙形成不溶性的植酸钙，影响钙的吸收。建议先将其浸泡4--12小时，去除部分草酸。**

**荤菜放些醋。排骨等荤菜中含有丰富的钙质，但这些钙主要以结合钙的形式存在，在煮、炖时，不易溶出，也难以被吸收。放适量的醋，其中的醋酸可以使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收。**

**（X乘）好搭档让钙吸收加倍**

**俗话说“一个好汉三个帮“，要想让钙顺利地留在体内，以下几种营养素是万万不可少的。**

**维生素D。多项研究表明，维生素D可以促进肠道对钙的吸收，减少肾脏排泄钙。因此，维生素D被称为钙的“第一密友“。人体90%的维生素D通过阳光中的紫外线照射，依靠自身皮肤合成；其余10%通过食物摄取，如蘑菇、海产品、动物肝脏、鸡蛋和全脂奶制品等。**

**镁。当钙被吸收入血液后，镁就不断地将钙“搬”进骨骼，直到骨骼不再缺钙为止，如果血液中还有多余的钙，镁又将它们“请”出体外。全麦食品、杏仁、花生和绿叶菜等都含有丰富的镁。**

**维生素K。哈佛大学研究表明，如果女性摄入较低，就会增加骨质疏松和骨折的危险。因为维生素K可以激活骨骼中 一种非常重要的物质——骨钙素，促进钙沉积到骨骼当中，从而提高补钙效果。一般情况下，蔬菜叶片的颜色越深，维生素K的含量就越高，比如西兰花、菠菜、油菜、小白菜等。**

**钾。钾的主要作用是维持酸碱平衡，参与能量代谢和维持神经肌肉的正常功能，这对于骨骼的生长和代谢是必不可少的，研究表明，钾能够防止钙流失，使骨骼更硬朗。补钾多吃橙子、木瓜等水果和小米、红豆等粗粮。**

**（÷除）消除流失钙的坏习惯**

**吃肉太多。主要是过多的蛋白质会增加尿钙的排泄。研究发现，膳食中适量的蛋白质有助于钙的吸收，但过多吸收率反而降低。**

**饮食太咸。盐的摄入量越多，尿中排出的钙越多。**

**咖啡过量。除了咖啡外，巧克力、浓茶和一些提神饮料也是咖啡因的重要来源。**

**过量喝酒。 （作者：黑龙江医师协会营养学专业委员会副主任委员 卢大平）**

**二．健忘就是老年痴呆的前兆吗**

**专家建议，如发现自己有健忘症状，如提前吃药，完全不会导致最后的“老年痴呆”。白云山复方丹参片作为唯一荣获“预防老年痴呆”专利的中成药，市场占有率高达60%，伟哥之父“诺奖得主穆拉德博士更将”白云山丹参片防治老年痴呆的作用和机理“签约作为首个研究项目。大量实验研究证实，它对老年痴呆，包括血管性痴呆和老年性痴呆具有积极的治疗作用。**

**三．豆腐皮，淡黄色的好**

**豆腐皮是公认的好食物，其富含的卵磷脂能除血脂，防止动脉硬化。豆腐皮被誉为“更年期保护神“，其中的植物雌激素——大豆异黄酮，除了能有效缓解女性更年期症状，还能减低骨质疏松的发病率。**

**豆腐皮颜色淡黄，有韧性。好的豆腐皮柔软并有一定的韧性，薄厚均匀。质量糟糕的则易碎、不均匀。好的豆腐皮有豆香，质量差的有异味。**

**四．饭菜太淡也伤心脏**

**近期美国芝加哥拉什大学医学中心的研究人员发现，心衰患者过分控制盐分的摄入，反而可能对心脏造成损伤。**

**目前研究发现，食盐仍然是高血压、心衰等一系列心脏疾病的危险因素，这项发表在《心衰》杂志的研究结果提示，过于极端的控制盐分也是不可取的。**

**五．生吃板栗更养肾**

**板栗有补肾强筋、养胃健脾的作用，唐代医学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之；生食治腰、脚不遂”。可以把买回的生板栗自然风干，每天早晚吃2-3颗，注意要细嚼、磨碎，然后徐徐咽下。中老年人常吃生板栗可有效预防和治疗体虚乏力，以及肾虚所致的腰酸、腿疼等症，但是，大便干燥、消化不良的人不宜多吃。**

**六．抬腿踮脚增腿力 （日本长寿专家推荐）**

**端坐靠椅上，抬起一条腿伸直，脚尖尽量往后翘，维持该姿势2--3秒，然后换腿做，以上为一遍，一天抽空做4--8次。----（本文有端坐的图，此外，不慎上文剪掉一点，只好用省略号来表示）以脚尖为支撑点，一上、一下，抬起脚跟然后落下为一遍，反复做，遍数不拘，量力而行，一天可做4--8次。若没有合适的靠椅，也可以手撑住墙壁来做。此举可以增强小腿肌肉力量。**

**七．40岁后，肾检三部曲**

**人体说明书**

**【品名】肾脏**

**【主要成分】肾单位（由肾小囊、肾小球和肾小管组成），肾小球旁器、肾间质、血管、神经。**

**【产品结构】肾脏的形状如同蚕豆，和自己拳头差不多大，红褐色。正常人体有双肾，位于腹膜后脊柱两侧，外部有脂肪层保护，内部结构复杂。肾脏内部的结构可分为皮质和髓质两部分，外层是皮质，内层是髓质。肾皮质主要由肾小球和肾小管构成。由肾小囊、肾小球和肾小管组成的集合体叫做肾单位，是肾脏最基本的工作单元。每颗肾脏大约有100万多个肾单元，调节人体的水、电解质代谢和酸碱平衡。肾小球是个毛细血管团，血液流经肾小球，就像个筛子一样，将废物滤出，形成尿液。**

**【产品功能】肾脏相当于人体的污水净化站，具有生成尿液、排出代谢废物，经过吸收功能，可保留水及其他有用物质，调节水、电解质、酸碱平衡等诸多功能。正常人的肾脏每天要清洁180升血液，相当于10桶饮用水的量。随着年龄增长，受多种因素影，肾单元会不断减少，肾脏体积也会逐渐变小。**

**【保养事项】肾脏一旦发生故障，就不能清除和排出各种有害物质和多余水分，还会导致大量营养物质流失，发生水、电解质代谢和酸碱平衡紊乱，严重时甚至危及生命。肾脏还是个“轻伤不下火线”的好战士，发生病变后症状往往非常隐蔽，以至于被很多患者忽视。早期未发现，任其发展下去，就会出现肾功能衰竭。**

**要留意肾脏的一些蛛丝马迹：1.尿量的明显变多或变少，都可能是肾脏的表现，特别是睡前喝水不多却经常起夜更要警惕。2.正常人的尿是透明的淡黄色，如果喝水少则颜色变深。如果尿色发红或泡沫多，要及时去医院检查。3.肾不好会导致体内水的异常蓄积，如果早起发现眼皮、腿脚浮肿，要考虑肾脏的问题。**

**其次要重视健康体检。**

**【维修信息】肾脏病多是疑难、隐匿的疾病，一旦延误了诊治，患者最后只能靠透析延续生命。肾移植是治疗慢性肾功能衰竭的有效手段，但术后需长期服抗排斥药物，即便手术成功，新“住”进来的肾脏有可能无法正常运作。**

**保护肾脏，更要从日常生活入手 。一要足量饮水，最少要喝1200毫升水（约6杯），如有剧烈运动或天气炎热，饮水量还要增加。二要科学用药，常见的易对肾脏造成损伤的的药物包括各类止痛药、感冒药、某些抗菌素等，要在医生指导下合理应用。三要坚持低脂、低盐饮食，控制热量摄入，适当运动，预防肥胖、高血压、糖尿病，能大大降低肾病的发生。四要注意卫生，排泄物或外界环境中的细菌可导致泌尿系统感染，进而引发肾盂肾炎。建议保持良好的卫生习惯，勤洗澡、勤换洗内衣裤。(作者：北京大学第一医院肾内科博士 白坤昊)**

**八．各国最爱的宝贝食物**

**★中国：小油菜**

**小油菜食用和培育历史在我国已超过5000年，香菇油菜、蒜蓉小油菜是经典菜肴,富含钙，维生素含量也很丰富，还含有膳食纤维，对高血压、糖尿病患者有益。**

**★巴基斯坦：扁豆**

**巴基斯坦盛产豆类，饮食中离不开扁豆。扁豆所含蛋白质多于其他蔬菜、膳食纤维大户，可刺激肠道蠕动，缓解便秘，预防肠癌。选购生嫩、翠绿的，烹制前一定要去掉不易消化的扁豆尖和荚丝。为避免食物中毒，扁豆一定要烧熟煮透，颜色由碧绿变为灰暗才可食用。**

**★希腊：橄榄油**

**追索橄榄油在地中海文明史中的踪迹，可以发现它无处不在，一直被希腊人视为神赐的礼物。橄榄油有“液体黄金“之称，是唯一不经任何化学方法直接压榨的天然果油，具有很高的营养价值。它富含单不饱和脂肪酸、维生素E等多种对人体有益的物质，有降血压、降胆固醇的作用，还利于改善消化系统的功能。橄榄油含有一种独特成分---角鲨烯，这是一种天然抗氧化剂，因此希腊女子喜欢用橄榄油保养皮肤。专家指出，橄榄油的色泽从淡黄到黄绿不等，越清亮品质越好。初榨橄榄油适合凉拌菜、菜熟后淋洒等。**

**★巴西：木瓜**

**巴西本土的热带水果，产量约占世界产量的一半。味道香甜，营养丰富，被称为“百益之果”，且热量低，是减肥良品。选购木瓜以无斑点、果蒂没腐烂的为佳，果皮还是青的，果肉开始转红的木瓜最好。**

**★韩国：香菇**

**韩国拌饭必不可少的食材就是香菇。香菇晒干过程中会生成维生D，利于强化骨骼，香菇炖鲫鱼可补益脾胃等。**

**★日本：大豆**

**日本人喜欢吃豆制品，国际研究指出，日本女性患乳腺癌的几率是美国女性的1/3，究其原因，善用大豆的饮食发挥了不可低估的作用。大豆的蛋白含量约为35%-40%，可与肉类、蛋类等动物性食物中的蛋白媲美。还含有大豆异黄酮、大豆多肽等活性物，有助于降血脂、抗衰老。**

**★意大利：西红柿**

**西红柿是意大利人的最爱，意大利面、意大利比萨等都离不开西红柿或番茄酱。**

**西红柿被公认为“长寿果“，原因在于，西红柿富含番茄红素，番茄红素有“植物黄金”之称，是自然界最强的抗氧化剂之一，能促进肌肤再生，维持肌肤年轻。番茄还能降低患子宫癌、前列腺癌的风险。**

**★印度：姜黄**

**印度人是食用咖喱的“鼻祖“，而咖喱的调配离不开姜黄粉。在印度，姜黄是家家必备的调味品，其药用价值不可小觑。美国加利福利亚州立大学洛杉矶分校研究发现，姜黄中特有的姜黄素可抑制一种导致机体出现异常炎症反应的蛋白，从而达到防病目的。**

**（受访专家：复旦大学附属中山医院营养科主任 高键，第三军医大学营养与食品研究中心副教授 常微）**

**1月25日，星期一 （只言片语）**

**●周日吃鱼，周一至周六一天鱼一天肉， 好记。**

**●鱼一律在普通电饭煲中蒸，从煮饭一开始就蒸，一直到蒸完饭。蒸前在沸水中煮一下，去血腥气，若是鱼头凉水就放进水中。**

**●肉在智能饭煲中蒸，时间长蒸得烂些，肉买回后就一起洗完后，放入凉水中煮开后盛出，也可焖一会。**

**1月27日 ，星期 三 （小米促睡眠？）**

**一直有人说小米促睡眠，多年前我晚上喝小米粥，但丝毫也没有感到有这个作用，可能因人而异，对我是不起作用。前些时，我看有文介绍小米如何如何好，好久不吃它了，我买了些小米，吃的结果，感到它促便秘，倒是明显，于是又不吃了。不可否认熬小米粥还是比较好喝的。**

**1月28日，星期四 （电子邮件变微信）**

1. **打开移动数据；**
2. **打开邮箱；**
3. **打开收件箱；**
4. **打开邮件（点一下）；**
5. **按住文件名（不是点开），出现菜单；**
6. **点“分享”文件；**
7. **点“发送给朋友”（有表示微信符号的二个连在一起的绿圆饼）；**
8. **点要发的微信对象。**

**1月29日 星期五（只言片语）**

**●俗话说，“不怕不识货，就怕货比货“，我理解一般是指同一种物品或食品，而且着重在质量上。货比三家，有时可能能悟出其中的差异或猫腻。**

**●我今后恢复以前习惯，靠奶粉助眠，不过加1/4片奶酪。我感到喝纯牛奶，似乎与我常皮肤过敏有关联。**

**1月30日 星期六 (打扫卫生)**

**今天星期六，这个星期六不发面，我下午抽时间打扫卫生，主要把大床和小床底下东西拉出，清扫一下，大床比较费劲。等再轮到不发面时，打扫柜子和桌子底下，之后轮到外屋、厨房等。因为发面也是比较费劲的事，故不能兼搞卫生。，**

**1月31日，星期日 （译文佳句摘抄）**

**摘自床头灯日语读物《人生感悟》 (吴桐 董鑫 冯雪 主编)**

**1.读书与人生（第86-87页）**

**打开书本，是一个知识宝库，我们可以尽情地从这个宝库中取走宝物。那里有打动人心的语言，有令人感动的故事。在书中，你能够听到一千年前伟人的教诲，能够和远在他国的外国大文豪交谈，这些都是读书的可贵之处。我们通过读书能够扩展自己的知识库。再没有比读书更有益、更快乐的事情了。当你心情郁闷或是苦恼的时候，静静地坐在书桌前打开书本，心情会明朗起来，希望也会涌现出来。曾读过这样一个故事，有一个人很贫穷，在买一片面包还是买一本书之间犹豫不决。我能够理解他的心情。读书对于我们来说，不仅是人生中的良师，而且是最好的心灵慰藉。**

**2.一本书（第88-89页）有多少人因为读了一本书而开拓了自己人生新的时期啊！也许那样一本书就是为了在我们身上所发生的奇迹，为了展现新的奇迹而存在的吧。**

**——亨利·大卫·梭罗**

**我小时候讨厌读书。别人说“要读书，应该读书“，但我还是没能喜欢上书。那大概是因为过于勉强自己去读那些没有意思、而且又难懂的书的缘故吧。**

**书会将他人宝贵的经验浓缩后传达给我们，他人花费很多年所体会到的东西，我们通过读书，仅仅用几个小时就可以体验到，并且一本书只需花1500日元左右就可以买到手。而且我认为没有必要去读难懂的书，如果没有意思中途放弃就好了。**

**在我们不断读感兴趣的书的过程中，一定会遇到像瑰宝一样的一本吧，那么它就一定会给我们的人生带来新的奇迹。**

**3. （第90-92页）**

**拥有一颗怎样的心，决定了拥有一种怎样的人生态度。**

**心是什么？心是一种机能，当然没有形状。就像糖稀一样，根据容器的形状而改变形状：像粘土一样，我们可以随意地改变它的形状。这样看来，我们每个人拥有一份怎样的心就是很重要的问题。如果用拥有一份被他人讨厌或是被排斥的心，那会是一生的不幸，我们必须努力保持一份诚实、友爱、理智的心。**

**对任何事都排斥，坚持从自我为中心主义的话，结果只能让自己孤立起来。责备他人，却没有意识到根源在于自身。灯下反而没有光亮，这就是人类的愚蠢之处。总之人心是非常微妙的。我们要所塑造一份坦诚的心。**

**4.（第97页）**

**劳动是延续个人家庭生活和促进社会发展不可或缺的一种品德。**

**总之劳动不仅是我们生活的支柱，而且劳动还有一个益处，那就是活跃人的思维，使人们的身体精力充沛。全身心投入到劳动中的人是最美的！**

**相比之下，整日无所事事，游手好闲的人怎样呢？眼神混浊、身体孱弱、一无是处。社会发展中的掉队者，往往就是这些人。**

**2月1日，星期 一 （时报佳文摘抄）**

**一.祖传烹调法有些过时了**

**煮饺子三点水**

**过去一般烧柴，火力不能快速降下来，于是想出了点凉水的办法，现在家中多用煤气或电磁炉，火力大小随时可控，没必要点凉水。**

**油多不坏菜（略）**

**煮粥或腌肉时加碱**

**但这样却破坏了一类很重要的营养素——B族维生素。**

**油冒烟才下菜**

**该方法只适用那个“粗油”时代，其烟点（油开始冒烟的温度）较低，而现在我们吃的油多数是精炼过的，其烟点大大提高。**

**烂姜不烂味**

**“烂姜不烂味”的说法在民间流传很广，它提倡烂姜仍然可以当调料用于日常烹调中。以前科技不发达，但现代研究表明，生姜在腐烂过程中会发生一系列的变化，其中会产生一种叫黄樟素的物质，黄樟素毒性较强，损害人体肝脏，引起肝细胞变性。 (作者：国家烹调高级技师 张亮)**

**二．各种面粉啥区别**

**面粉一般分为三类，即高筋面粉、低筋面粉和中筋面粉。西点烘焙中所用的是高筋面粉和低筋面粉，而中式面食面点里用到的面粉，如富强粉、标准粉和雪花粉，则可以统称为中筋面粉。**

**西点里的面粉 （略）**

**中餐里的面粉**

**全麦粉：是包含小麦外层麸皮的面粉。根据研磨程度不同，一般有粗细之分，越粗的面粉，里面麸皮越多。特点：口感比较粗糙，但麦香味儿浓郁，营养丰富。一般用来制作全麦面包或小西饼等使用，也可用在中餐里，制成全麦馒头等。**

**标准粉：指100斤麦子磨出85斤白面的面粉，也比较有营养。特点：标准粉做出来的食物松软，但带有一点嚼劲儿，因此用来做烧饼、烙饼、油条等比较好。**

**富强粉：是用小麦的核心部分磨出的面粉，比较精细，筋含量高，杂质少，较白，口味较好，但营养价值比全麦粉低。特点：加工精度较高，筋度高，适合做包子等。**

**雪花粉：由麦芯精华制成，粉质细腻，麦香浓郁，最适合做饺子，不易破皮。**

**麦芯粉：是由小麦中心部分的胚乳磨制而成的，基本属于精度最高的优质面粉。特点：各类家庭面食均可使用，通用性好。**

**自发粉：添加了膨松剂的面粉。特点：不需要加“发酵粉”，也无需提前醒发，只需要添加适量的水即可制作各种面食的面粉，但不能用作饺子面条之类的面食，因为制作过程中产生的气会对面筋造成破坏，导致饺子破皮，面条易断。（著名厨房美食专家 文怡）**

**三.2015心脏界十大新研究**

**1.握手力度反映身体健康状况**

**握手是常见礼仪，而2015年5月发表在《柳叶刀》上的一项研究显示，握手力度大小还能反映出健康状况的好坏。通过对13.9万病人的研究发现，握手力度小，与死亡风险、心脏病发作和脑卒中关联度高。该研究表明，真正的健康并非仅仅是减肥和保持理想体重，而是应该保持肌肉质量和核心力量。**

**2.喝过多含糖饮料有害心脏**

**3.喝咖啡降低死亡风险**

**2015年11月在《循环》杂志上，对喝咖啡多少与死亡风险的相关性进行了一项大规模研究。结果发现，与不饮咖啡相比，每日饮用咖啡1-3杯与死亡风险下降相关。**

**4.营养补充物和能量饮料或能致命**

**2015年10月发表在新英格兰医学杂志上的一项大型研究，对63家美国医疗机构急诊室有关数据进行了分析，发现大约有2.3万名病人是因为饮用由流行草药和营养补充物混合成的饮品，导致不适被送往急诊室就诊的。**

**5.吃辣护心脑**

**2015年8月发表在《英国医学杂志》上的一篇中国研究，关于吃辛辣食物对癌症、心脏和脑卒中风险的影响进行了分析。研究人员分析了近50万名年龄在30-70岁的中国成年人的健康数据，并观察了他们的饮食习惯。结果发现，与那些每周吃辣不到一次人相比，吃辣更多的人患癌症、心脏病和脑卒中的风险下降多达10%-14%。而且该研究还发现，那些吃辣更多的人患上述疾病的风险最低。**

**6.房颤增大患痴呆风险**

**7.掌握第二语言降低痴呆风险**

**8.高血压患者血压降得越低越好**

**9.PCSK9抑制剂开启治疗高胆固醇血症新时代**

**10.防范运动员出现心律异常风险**

**四．皮糙的姜质量好**

**姜是烹调中不可或缺的一种材料。然而市场上的姜有好有坏，消费者应该如何选择呢？**

**看外表：好姜皮粗糙，毒姜皮嫩。质量好的姜丰满结实，外皮粗糙，绷得很紧。被硫磺熏过的姜就不一样了，好像打了蜡一样，光滑水嫩，用手蹭下姜皮，硫磺姜的皮很容易剥离 ，且姜内颜色和姜皮的差别很大。**

**尝味道：看看辣不辣。买姜的时候，可以咬一口尝尝味，好的姜有浓烈的辛辣味。**

**“异常姜”不要买。若发现姜心变黑、变糠或是姜上生嫩芽，说明姜已经坏掉。（中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽）**

**2月2日，星期二 （电子邮件选抄）**

**1.罗老师的《往事点滴回忆》拜读。文如其人，让人感到纯朴、清新，又有一种如道家常般的亲切。罗老师文中提到了我，想不到几十年前的一件小事，罗老师----（老吴转发郭星寿老师电子邮件）**

**2. 老吴，素冰的“炒菜还是煮菜”收到了，写的很不错，如和朋友道家常。这样的个人体会更有影响力。我会尽快上网。（老吴转发高东山电子邮件）**

**3.《往事点滴回忆》我将认真阅读罗姐的大作，罗姐为什么不出个集子呢？给自己留个纪念，给后代留个纪念，给社会留个纪念。----（老吴转发张天堡电子邮件）**

**4.平民的八种超级食物: 蓝莓、大蒜(防病杀菌的食物之王)、橄榄油、西兰花，酸奶、燕麦、亚麻籽、肉桂。（老吴转发，老大提供）**

**附言：我写这些是作为纪念、鞭策，不是王婆卖瓜，自卖自夸。而且打入电脑，存入U盘，不存在删不删的问题，也丰富了我日记的内容，以后微信中有什么可取的内容，也会打入电脑，以前为了手机省电，都可惜删掉了。**

**2月3日 ，星期三 (只言片语)**

**●（桂圆）我在菜场买桂圆干，回来一看是半干的新鲜桂圆，皮好剥，味道甜甜的，有汁液，这也不错。我放入冰箱中，买了半斤，看看能保鲜否，需不需要冻起来？**

**●（改变）豆粥不好消化，我有时去大超市，回来挺晚的，吃它就不合适，夜里胃消化任务重，也影响睡眠，所以早点做，早点吃，作为中餐的主要成分。**

**●早餐，一般最先吃冲的葛根粉，苹果，后吃现做的菜面，酸奶。菜、面主要是绿叶菜，加些细荞麦挂面，还有黑木耳。**

**2月4日 ，星期四 （希腊特级初榨橄榄油）**

**我比较早就吃橄榄油，但不甚了解，只是买名称多样的如高级橄榄油之类，有一次在青岛市南区一家超市，听营业员讲，希腊特级初榨橄榄油最好，才知非初榨的橄榄油，是经初榨后残渣再榨的油，以后又知道，非初榨的适合炒菜，初榨的适合凉拌。 佳顺超市是附近最早上架橄榄油的小超市，大超市如华润万家等未见其踪影，我最先也是在那里买此油。后来就在那里买希腊特级初榨橄榄油（铁盒），平常就能买到，多年如此。后来难一些，但临近春节肯定能买到，现在不同了，春节就要到了，去探查，毫无踪影，去向不明。原来，现在橄榄油流行，就像家顺这样的超市也难买到。**

**2月5日，星期五 （只言片语）**

**●我在菜场买菜时，选彩椒，发现一个有个小洞眼，要不要？考虑再三，买了，回家用时，切开一看，里面籽大部分黑了。彩椒有甜味，细菌也喜欢，比青椒不耐储藏，所以买了就先安排吃。**

**●我现在比较喜欢看四台的电视剧节目，它可能在下午两点多到五点多播放，我一般三点多开始就便看，看到五点多，常是无头无尾，就今天看到了结尾。它有字幕，且声音清晰。**

**●干香菇，有细沙粒，水泡也清除不了，换别的商家的也是这样，我只好在做前，把蒂心剪除掉，然后用温水用手指搓洗，这样才行。我在孝感上初中时，喜欢吃绿豆糍粑，有一次吃时有沙粒，还不算少，从此对食物中的沙粒特别敏感，只要有沙粒就不吃。这种敏感还表现在少年时期，一次吃桃子造成拉稀，从此就不吃桃子了。**

**●最近吃肉吃多了，发现脸部有些胖，腹部有些肥胖，决定每天取消早上放一个肉丸子，列入一周吃肉的既定安排中。**

**●无论鲜牛奶还是奶粉，其中的促眠成分都比较碎弱，怕热。蒸馒头时，本可以把鲜牛奶在碗中附带热一下，但由于不好掌控温度，因而往往喝冷的，怕过热，失去催眠效果。前天喝奶粉，用热水冲，用唇先试试水温，觉得有点烫，觉得也许没关系，喝了，到夜里三点也睡不着，不再熬了，起来喝了一袋伊利鲜牛奶，之后慢慢睡着了。鲜牛奶是为做 酸奶准备的。**

**2月6日，星期 六 （感言和编译者）**

**我读《比尔∙盖茨演讲访谈录》，深为其精神所打动，决定宣扬他的精神，在打(金玉良言)的过程中，再一次受到感动。由王瑞泽、马萍编译，他们编译水平很到位。**

**2月7日，星期 日 （感谢）**

**我真感谢小苑（我们从他那里买的电脑）在电话中帮老吴找到“搜狗”这一中文格式，老吴使用电脑多年只是隐隐约约知道，但不会用。有了它，打中文方便多了，而且有了条件运用联想方式，也就是用习语连打，而不是一个字一个字地输入，这样用熟了，就会加快速度。有时顺利的话，简直就像弹钢琴样顺手，颇有乐趣，用大拇指赞扬电脑配合的神奇，因为你打的字似是而非时，它也提供正确的供你选择。所以我这里感谢也有双重意思，主要感谢小苑，也附带感谢电脑提供的方便。有时运用不当，反而会慢，这主要是要牢记要用习惯词语时才行。**

**2月8日，星期 一 （关窗开窗等）**

1. **昨天是除夕，晚上听到鞭炮声，时间短暂，没在意，再次听到时，满屋浓烟味，受不了，赶忙把阳台窗户全关上了。再后来，从房门缝隙中，从楼梯进来烟味，我又把门帘拉上，好一些。到晚上，看完节目已是深夜了，发觉入睡很难，胸闷，呼吸不畅，就起来去开阳台窗户，开一扇就觉得外面有浓浓的烟味，又关上了。在床上，辗转反侧很久，这样下去，恐怕会彻夜难眠，于是决心下床把窗户全开开了，此时外面空气已基本正常，一阵凉风吹来，令人舒畅。上床后，终于很快睡着了，可见新鲜空气多么重要。**
2. **在家人的帮助下，为手机设了电子邮件，办法如下：**

**1.点“邮件箱”（有时新出现邮件的话，点一下就可出现收件箱），出现收件箱；**

**2.点上面第一行右边的三个点，出现“写邮件”；**

**3.点“写邮件”，出现英文字屏；**

**4.在英文字屏上点“W（吴）“，就出现老吴的邮箱地址；**

**5.点英文字屏上的“下一个”，就转换为中文字屏；**

**6.写“发送内容“，主题可写可不写，如果写了，就另起一行写发送内容。**

**2月9日，星期二 （丸子和饺子）**

1. **丸子。老吴说家人对他做的丸子，比较爱吃。他说主要由于他在其中加**

**了吃起来使人有清脆口感的荸荠，这是他在体北菜场买的，去皮、密封包装半成品，这当然省事多了。成分还有鸡胸肉和猪肉（差不多各一半），两个鸡蛋和葱、姜等。我认为鸡胸肉和猪肉搭档很好，各有所补。**

1. **饺子。我认为饺子少肉多菜，是全营养食品，还是自家包的饺子吃的放**

**心，可惜太麻烦些，只能偶然有空有兴趣时尝尝美味。饺子可包猪肉、白菜的；也可包牛肉、白萝卜的；还有羊肉、胡萝卜的。后者我最喜欢，牛肉火太大，我无口福享受。**

**2月10日，星期三（大放异彩）**

**今天，我对已写过的“我的青少年时期“一文，做了点补充。老早就想这样了，只是没有空。翻开该文，首先跃入眼敛的是已故老同学陈载民为该文写的大作“前言”，不由得我百感交集。草草重温了几段，只觉得文章大放异彩，与众不同。人生失去一知己，不禁扼腕叹息。**

**2月11日，星期四 （摘自《健康指南》杂志）**

**以下摘自2016年2期**

**一．保护微循环是保证健康的基石（第31-32页 简志瀚）**

**微循环是指微动脉与微静脉之间的血液循环，是心血管系统与组织细胞直接接触的部分。微循环与心血管系统的大循环（又叫体循环）、小循环（又叫肺循环）紧密相连，与休克、高血压、心肌梗死、糖尿病等疾病，以及手脚冰冷、冻疮、白癜风、酒精鼻、脱发等都有着千丝万缕的关系。只有保持及健全的微循环，人才能健康长寿。**

**微循环的结构**

**微循环被称为”生命之河”一点都不夸张。大循环保持身体内血液的流动不息，小循环为身体提供源源不断的新鲜氧气，但是，不论大循环还是小循环，要让细胞真正受益，它们都要借助微循环的帮助。**

**微循环具有精妙的结构。典型的微循环是由7个部分组成，即:微动脉、后微动脉、毛细血管前括约肌、真毛详细血管、直接通路（亦称通血毛细血管）动静脉吻合支（又叫动静脉短路）和微静脉。这些结构肉眼看不到，只有在显微镜下才能辨识，故称之为微循环。微循环内血液流向有几条通路，其中一条主要通路是从微动脉流出，经后微动脉、毛细血管前括约肌和真毛细血管网，然后汇集到微动脉。这条通路由于毛细血管壁薄，通透性大，且毛细血管迂回曲折，相互交错成网，血流又缓慢，因此成为实现血液于组织细胞之间物质交换的主要场所。血液为细胞送去氧气和养料，又为细胞移走二氧化碳和其它废物。**

**微循环的自我保健**

**科学有效的保健方法，还在不断地探素之中。以下是专家的几点建议。**

**1)适当运动。如走路、散步、慢走、慢跑、游泳、打太极拳等。有报告显示，运动能促进毛细血管的再生，增强微循环的活力。**

**2)补充维生素C、维生素P。这两种维生素可以保护血管，促进毛细血管再生。维生素P是生物类黄酮的一种，它能增强维生素C的作用。柑橘类水果、杏、枣、茄子、荞麦、茶中，这两种维生素的含量较为丰富。**

**3)科学饮食。包括要摄入充足的水分，经常进食有清洁血液效果的蔬菜和鱼类，尽量少食用肉和油脂。保持良好的血液性状，是保持微循环畅通的关键。**

**4)避免甜食。糖能破坏维生素C，从而损坏微血管的结构，对血管的弹力纤维也有破坏作用。**

**5)勿酗酒。酒精会使动静脉血管硬化。酒精代谢产生的乙醛，会导致肝细胞线粒体和微血管的功能出现障碍。**

**6)戒烟。香烟中含有的尼古丁和焦油等有害物质，会引起毛细血管、小动脉和小静脉的收缩，因此，吸烟者更容易手脚冰凉。**

**7)减低精神压力。精神压力会导致毛细血管急剧收缩，如收缩持续，必然会造成动静脉吻合血管的功能减退。**

**二.别让腰椎疼痛影响你的生活（第29=30页 宣武医院功能神经外科主任医师/朱宏伟）**

**疼痛是一种疾病已是医学界的定论。我国的慢性患者超过了一亿，而且还有不断增长的趋势，腰腿疼的发病率最高，而锥间盘突出则是慢性腰腿痛最常见的病因。伴随腰椎间盘突出而来的疼痛常使患者寝食难安。**

**腰间盘突出是一种什么病**

**腰间盘突出症是腰间盘损伤性疾病中最为常见的一种,一般是由于外力导致腰椎间纤维环破裂，髓核从破裂处突出，压迫腰神经根或马尾神经，造成腰腿痛的一种骨科常见病。**

**病因较复杂。但是不正确的体位，也就是常说的姿态，以及长期过度负重、外伤等外因是造成椎间盘突出的主要因素。因锥间盘老化造成的椎间盘突出在60岁以上人群中占到了2/3的比例，且男性明显多于女性。**

**腰椎间盘突出的报警信号**

**腰椎间盘突出症治疗不当或不及时，就会造成腰部疼痛、活动不便、下肢麻木、小便失禁甚至终身瘫痪，而早期发现、早期诊断和治疗，是提高患者生活质量的重要保证，但是哪些症状能帮助我们及时发现椎间盘病变呢？**

**早上不痛傍晚痛**

1. **下肢放射痛**
2. **下肢感觉异常 （如麻木等）**
3. **间歇性跛行**
4. **脊椎运动受限**

**预防腰椎间盘突出的日常保健**

**正确的姿势是预防椎间盘突出的重要基础。我们常说的“坐如钟，站如松”是很有科学道理的，它不仅展示了人的良好精神风貌，而且可以预防腰间盘突出。跷二郎腿或盘腿坐都会导致脊椎侧弯，使椎间盘受力不均匀，长此以往，就会造成椎间盘疾病。为了预防，日常生活中应注意：散步和游泳等属于运动量较合适的锻炼方式；在木板床上加一个5-10厘米厚的床垫最为适宜；保证腰部的温暖是预防腰部损伤的基础；搬抬重物时，应先下蹲，将重物挪近身体，膝关节保持在轻度屈曲位，尽量多用腿和臂的力量来搬起重物。**

**注意饮食调理。腰间盘突出症的发生与人体营养平衡状况有密切关系。在日常饮食中，对腰间盘突出症有预防作用的食物包括：牛奶、芝麻、虾米、木瓜、乌鸡、生姜、海参、鳝鱼等，可在生活中多加选用，但是也不必一次性吃得过多，关键在于长期食用，才可能起到调理的作用。 （宣武医院功能神经外科主任医师/朱宏伟）**

**三．糖是现代慢性病的“主犯”（33-34页 段富津）**

**早在1995年，世界卫生组织（WHO）就呼吁全球戒糖。糖的坏处比盐的坏处还要多，除了引起糖尿病，它还是引起多数现代慢性病的“主犯”，比如高血压、心脏病、癌症等等。**

**据《英国医学杂志》报道：“人们对盐的关注超过了糖，但实际上，糖类尤其是果糖更容易引发心血管疾病，糖的坏处比盐的坏处还要多，人们应该更多地关注糖的危害。研究表明，癌症与缺钙有密切联系，而能造成缺钙的糖类，自然便成为某些癌症的“主犯”之一。**

**哪些人群需要“戒糖”**

**1肺结核患者：只要吃了一定量的糖，白细胞的杀菌功能就会受到抑制，同理，得急性病患者也不宜多吃糖。**

**2.胃病患者：胃病主要症状是反酸和疼痛，而糖属酸性，能促进胃酸分泌，加重病情。**

**3.便秘、痔疮患者：糖能减弱胃、肠道的蠕动作用，导致便秘、痔疮持续发作。**

**4.肾炎患者：糖能使血管内脂质代谢发生紊乱，吃糖过多会引起动脉血管损害，加重肾动脉负担。**

**5.高血脂和高血压患者：糖会引起血脂含量增加，继而发展为动脉粥样硬化和高血压，甚至会导致冠心病。**

**6.神经衰弱和神经痛患者：过量的糖会消耗体内本来就缺乏的维生素B1，不利于调节神经代谢。**

**7.风湿病患者：患者体内碱储备处于缺乏状态，多吃糖后人体内酸性物质增加，会使风湿病加重。**

**8.皮肤病患者：糖能转化为脂肪使皮肤分泌进一步增多，不利于病情好转。化脓性皮肤病和脂溢性皮炎患者，多吃糖易使病情恶化。**

**9.糖尿病患者：糖能升高血糖。**

**日常生活中如何控糖**

**那么，作为一个普通人，应该怎样在生活中控制糖的摄入呢？**

1. **控制精制碳水化合物的摄入，例如，精白大米、白馒头、精制糕点等，主食应该多吃富含膳食纤维的粗杂粮。**
2. **进餐时，尽量将主食和蔬菜、肉类、蛋类等食品搭配着吃。**
3. **甜饮料能少喝就少喝，能不喝就不喝。**
4. **对于各种糕点、零食浅尝辄止。**
5. **最营养、最健康、最安全的食物一定出自于自家厨房，应尽量减少在外就餐的次数。**

**控制摄入糖，平衡最重要。如果你现在特别钟情于甜饮料和零食，请记住：只有有节制的甜蜜，才是长久的甜蜜。**

**四.增强免疫力食物排行榜(2) （35页 中国保健协会专家组）**

**5.香菇（续接上篇）**

**香菇中含有一种高分子多糖类物质，它可以增强人体内免疫细胞的活性，提高人体的免疫力，素有“植物皇后”的美誉。关键维生素有香菇多糖、麦角固醇、蘑菇核糖核酸和B族维生素等。**

**把干香菇清洗干净、浸泡后的水，可以一起放到锅里炖煮食用。干香菇**

**放在阳光下晒晒后食用，可促进麦角固醇较多地转化为维生素D。**

1. **酸奶**

**酸奶可以激活全身的免疫系统，提高巨噬细胞的吞噬能力和T细胞功能，增强人体在各种环境中的抵抗能力，还能抑制肿瘤。关键营养素有乳酸菌、双歧杆菌、维生素A.等。酸奶含有维生素D可提高钙的吸收率，能强健骨骼，预防抽筋及骨质疏松。**

**由于人在空腹时胃酸较多，而酸奶中的乳酸菌很容易被乳酸杀死，所以不宜空腹喝酸奶，宜饭后2小时内饮用为宜。酸奶不宜加热，否则大量的活性菌会被灭杀。**

**以下摘自《健康指南》2015∙10**

1. **延缓衰老食物排行榜（1）（33-34页 中国保健协会专家组）**
2. **西红柿**

**在众多世界性组织推荐的防癌或保健食品中，西红柿均位居前列，并有“神奇的菜中之果”、“健康卫士”之称。英国科学家公布的最具抗氧化能力、最有效清除体内自由基、延缓衰老的七种食物中，西红柿位居第一。关键营养素有番茄红素、谷胱甘肽、维生素C等。西红柿中的有机酸，能促进红细胞的形成，有利于保持血管的弹性，降低血压，对预防动脉硬化、高血压、冠心病、中风、痛风很有帮助。**

**西红柿适合煮熟吃。因为加热后细胞壁破裂，番茄红素溶出，更易被人体吸收，能更好地发挥抗衰老功效。但是番茄红素遇热容易分解失效，加热时间不宜过长；番茄红素是脂溶性营养素，在烹调时，加入少量油脂（以橄榄油最为适宜），吸收效果更好；越红，番茄红素越多；西红柿酱等使用成熟西红柿做成的加工品中，抗氧化成分含量都很高，可以适量食用。**

1. **葡萄**

**英国科学家曾对较为流行的13种果汁的抗氧化成分进行了科学分析，结果是，紫葡萄汁的抗氧化性占据榜首。关键营养素有原花青素、白藜芦醇、懈皮素等。**

**葡萄颜色越深，原花青素的含量越多，抗氧化功效越强，尤以紫葡萄为最佳。原花青素和白藜芦醇在葡萄子和葡萄皮中含量比在果肉中的含量更多。**

1. **芝麻**

**芝麻含有丰富的抗氧化成分，尤其是“抗衰老因子”——维生素E的含量具植物性食物之首。关键营养素有维生素E 、芝麻素、芝麻酚、芝麻林酚素、铁、锌等。**

**二.清热润肺的蔬果：芹菜和柿子（42页 林旺全）**

**甘凉清胃佳肴——芹菜**

**芹菜的营养甚为丰富，含有蛋白质、维生素、矿物质、有机酸、芹菜素、芹菜苷，其中磷和钙的含量较高。芹菜被称为“厨房里的药物”，自古就有“药芹”之誉。常吃可以平肝降压、镇静、祛风利湿、清热利尿、润肺止咳等，对高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱等均有辅助治疗作用，对前列腺癌、乳腺癌、甲状腺癌等癌细胞有抑制生长作用。还可增加脑血流量，延缓老年人智力和记忆力衰退。**

**芹菜叶的营养价值比芹菜茎高得多。芹菜性凉，脾胃虚寒者忌食。芹菜不宜和鸡肉一起食用。**

**三．人活一口气 养生先养气 （43-44页 吴永慧）**

**常说“人活一口气”，气不足，则命不长。“气”在中医学上非常重要，它被视为人体生长发育、脏腑运转和新陈代谢的基本动力，是生命的根本，所以养生要先养气。**

**气对生命的重要作用**

**第一.气是人体发动机。人体的生长与发育，脏腑器官的生理活动，血的生成和运行，津液的输布和排泄等均需要气的蒸化和推动作用。如果气的推动作用减弱，便导致生长发育迟缓、脏腑功能减退、和津液的生成不足、血行不利和津液停滞等病理变化。**

**第二.气具有体温调控功能。不论烈日炎炎，还是天寒地冻，人体的体温都是基本维持在36∙5 ℃左右。**

**第三．气体承担了抗压功能。人体时刻都在承受着地球的引力，而气在人体内产生的力量，能抵消掉地心引力，使人体与地球引力之间保持着空间平衡。**

**第四，气对体液有固摄作用。如固摄血液，使血液循脉内运行，防止溢出脉外；固摄汗液、尿液、唾液、胃液、肠液、津液、月经、白带等，控制其分泌，防止其无故流失。若气的固摄功能减弱，可致出血、自汗、尿失禁、流涎、泛吐清水、泄泻、滑精、崩漏、带下以及胃、肾、子宫下垂、脱肛等。**

**第五，气还具有气化作用。气化是指通过气的运行，气化肉眼看不见的物质代谢变化，和将食物转化成水谷津液，然后再化生成气、血、津液等；津液经过代谢转化成汗液和尿液；食物残渣转化成糟粕等，都是气化作用的具体表现。若气化功能失常，可导致各种营养代谢异常。**

**气虚要及时补益，常用的药物有人参、黄芪、白术、山药、党参等。**

**具有补气作用的食物**

**黄牛肉、羊肉、板栗、香菇、胡萝卜、山药、枸杞、红枣、核桃、鳝鱼。对于轻微气虚的人来说，可常吃牛肉炖胡萝卜。胡萝卜含多种维生素及微量元素，被称为“小人参”，有健脾和胃、补益气血的良好功效。**

**四．百果飘香天增人寿——秋季水果坚果食疗方（64-65页 方志荣）**

**一）梨清热润肺、通利二便 (久咳、虚寒者少食或忌食)**

**二）菠萝消食，改善血液循环**

**三）核桃润肺温肾，平喘止咳**

**四）榛子补脾胃，延缓衰老**

**五）栗子养脾胃，壮腰膝**

**六）大枣补气保肝，增强免疫力**

**七）桂圆补益心血，安神补脑**

**八）石榴抗氧化，保护心血管**

**2月12 日，星期五 （手机拍照与发送图片）**

1. **点手机界面“相机”；**
2. **点白圆圈中间 （手机视频对着我照W）；**
3. **点下面中间则返回去；**
4. **点界面“图库”；**
5. **点照片（小），出现大照片；**
6. **把图片删去；把小相片往上推，然后按住，到最下面出现几个符号，其中有“删除”号，点“删除”，（删小相片用打勾确定），删除了，大照片下也可删除；**
7. **微信发送图片：点微信“吴老汉”后，点下面加号“＋”，出现“图片”，点“图片”；**
8. **点“发送”（吴老汉收到照片）。**

**2月13日，星期六 （只言片语）**

**●俄语语言比较规范，基础也好一些，句子意思好理解，就是生词难记，是一难关;而日语呢，有些句子，拐来拐去的，难理解，不如中文表达简洁、利索，难以习惯这种复杂化的句型，这是难点。有的日本人对中国的古典文献，也**颇**精通，有时写文章，引精据典的，显得很娴熟，比如松下幸之助（1894-1989）。对于这些困难，只能在有限的时间内，通过阅读再阅读来求得有所进步，别无捷径可循。,**

**●姿势不正确，对颈椎、腰椎都会有不良影响，使之得病。我爱靠在床上看书，所以就要左右两旁安灯，而且要注意亮度，不然，头老偏向亮的一侧，就可能得颈椎病。**

**2月14日，星期日 （体会等）**

1. **我发现，打字不要联想的字太多、太长，往往两三个字就行，这有个好处，就是最后一个字你打一个字母就可以。老打字手指会疼，一个字能省打一个或几个字母也好。所要的字不一定在第一项，而在第二项，甚至后项，有时不连在一起，而是分项解决。**
2. **查字典安排在下午，半个小时左右（不一定每天保证）。**
3. **我误以为番茄不怕热，番茄在沸水中焯一下，然后随饭蒸半个小时，加点剩余的面汤调味就行。**
4. **胡萝卜切段，加点香油，放加盖小饭盒中，在电饭煲底部随饭蒸。**
5. **胡萝卜和番茄都安排在吃肉那天，因为吃鱼要在饭煲中蒸鱼，没那么多空间。**
6. **因为口腔有炎症，时好时坏，不得不注意，而吊炉花生额外香甜（不是加糖，而是加了甜味剂如安赛蜜等），其实花生本身味道就很不错。花生易增肥，也难买合格的原味的，且易生黄曲霉，仍恢复以前的习惯，不吃花生，况且坚果种类众多，可供选择。现在选用有板栗、核桃、杏仁和瓜子，瓜子选正林白瓜子，只加盐的，上次没买到，就发现并买了原味的葵瓜子，以前也吃过。**

**2月15，星期日（三言两语）**

**1.听老吴说附近有了个小华润超市，我去看了看，有我要的东西，虽然还缺不少，但也解决一些需求。我在那里买了圣女果，也就是小番茄，因为它是少量分别封包的，质量相比要好点，也买了桂圆，也是分包的。**

**2.打字有时还可少打，比如打“你好吗”，打“nihm”就行，打字过程中自己摸索吧。**

**2月16日，星期一 (和氏奶粉等)**

1. **我在小家乐福超市看到和氏全脂奶粉，就买了，因为以前喝过，促眠效果还不错，我就想，把奶酪免了，头两天还行，后来有时就失效了，就是说不稳定，我只好还保留奶酪，不过是象征性的，吃1/4片。还有和氏中老年奶粉，补充有钙、铁、锌、维生素A、维生素D，可喝喝看看。**
2. **有的文章在谈到腿病时提到羊肉；有的文章在谈到腰间盘突出时，提到乌鸡。我以前也有时吃乌鸡，知道它比一般鸡有其优越之处。后来嫌麻烦，就免了，现在又感兴趣了。初步对排骨摸索的结果，脊排还可以，对其它都不感兴趣。**

**2月18日，星期四 （模索）**

**记得右腿膝关节初发病时，突然膝关节又肿又疼，过两天，早上一起床又突然不疼了，肿也消了。我就想，昨天吃了什么呢？我想起是吃了肉，就是乌鸡，我联想到吃肉可能对关节有好处，没单想到乌鸡。真可谓来得突然去得也突然。通过读有关腰间盘突出这篇文章时，该文提到乌鸡，引起我的注意，所以买了乌鸡，昨天吃了后，今天我觉得关节虽然疼，但似乎轻了点（前几天吃排骨，第二天我也留心注意是否好了点，没有变化）。是异想天开，还是确有点灵丹妙药的味道，不好说，且观后效。**

**2月 19日，星期五 （为何是甲减？）**

**我的口味还是比较重的，比较咸，上午不炒菜而是煮菜，用来调味是靠丹丹豆瓣酱、剁辣椒酱、腐乳汤，只加上少许盐 ，而这些调味品都是批量生产，不一定加碘盐。因为比较咸，下午的菜不是叶菜，而是蒸熟的，用上午剩下的咸汤就将就了，也不加盐，不是高血压吗！盐似乎就是罪魁祸首？能不加就不加。现在有点觉察，上午别那么咸，下午适当加些盐。此外，适当多吃点海带。关于碘，也是够挠头的，碘过多、过少都发病，如何掌握？**

**2月20日，星期六 （调整等）**

1. **调整。考虑到膝关节病，今后吃肉主要有乌鸡、鸡腿、少肉多菜的羊肉胡萝卜饺子等。而且包饺子也不容易，不常有，不一定当顿吃，也可有时在吃肉时，随饭蒸几个，细水长流，而且可调整，避免发胖。**
2. **菊花茶。很多年我都是泡绿茶时加点菊花茶，菊花茶可能有清火明目的效果。最近菊花茶用完了，一时附近也买不到，时间较长一点，结果就有反应，老眼更昏花了，看书看不清。有些好习惯是这样，时间长了，身体习惯了，一旦中断或去掉，身体就会生事，甚至造成严重影响，在这方面我深有体会，因为有的好习惯，特别是饮食方面的，是在你不自觉的情况下保护你的身体健康。**

**2月21日，星期日 （时报佳文摘抄）**

**一．氡，看不见闻不着的污染 （受访专家：国家城市环境污染控制技术研究中心研究员 彭应登） ，楼层越低浓度越高，一旦进入室内容易大量积聚。**

**有一种天然放射性气体，它没有颜色，也没有任何气味，却每天都埋伏在你我身边，污染着我们的环境，损伤着我们的身体。它就是——氡，早已被世界卫生组织列为19种主要环境致癌物质之一。**

**氡是引发肺癌的第二大因素**

**氡是由放射性元素镭衰变产生的自然界唯一的天然放射性惰性气体，在天然的石材、土壤、矿物中都存在。由于它无色无味，就像“无形烟”很容易被人们忽视。目前人们对装修中产生的甲醛、苯等有害物质已经有所警惕，但对氡污染知之甚少。**

**氡每时每刻都在威胁着人体的健康，它是除吸烟以外，可引起肺癌的第二大因素。在人的呼吸过程中，氡及其分子体会进入肺部并沉积下来，对人体产生内照射，而且会在局部区域不断累积，如果长期吸入高浓度氡，会造成上呼吸道和肺部损伤，最终会引发肺癌。**

**房屋地基是最主要来源**

**氡的分布很广，每天都在你我的周围，在室外空气中，氡被稀释得很低，可一旦进入室内，就会在室内大量积累，危害健康。 《生命时报》记者，15年前他在与美国国家环保局交流中了解到，氡污染的主要来源是地下岩石和土壤。所以，在人类工作和生活的室内环境中，氡主要来源于房屋的地基。在地层深处含有铀、镭、钍的土壤、岩石中，就有较高浓度的氡。这些氡可以通过地层断裂带，进入土壤和大气层。建筑物建在上面，氡就会沿着地的裂缝扩散到室内。彭应登说，氡在室内分布有一个特点，楼层越低，氡浓度越高，楼层越高氡浓度越低。**

**氡的另一个主要来源是建筑和装修材料。联合国原子辐射效应科学委员会的报告指出，建筑材料是室内氡的最主要来源，如花岗岩、砖沙、水泥及石膏之类，特别是含有放射性元素的天然石材，易释放出氡，还有那些含铀高的室内装饰材料，如瓷砖、洁具等。居民在家中使用天然气时，也会释放出一定量的的氡。在烧天然气和液化石油气时，如果室内通风不好，其中的氡就会全部释放到室内。**

**经常开窗通风远离氡污染**

**通风换气是降室内氡浓度最有效的方法。只要每天开窗半小时，氡浓度就可以将低到与室外相同，尤其是家中有地下室的或住在低楼层的居民，更要经常保持开窗通风，降低氡污染浓度。另外，厨房烧水、做饭使用天然气时，最好打开窗户通风，并关闭与居室连接的门。**

**二．颈椎有六大“杀手”（北京协和医院骨科博士 徐启明）**

**1.长时间低头或久坐。2.粗暴按摩，或致颈部韧带断裂。3.不睡枕头或枕头过高，会致颈部韧带劳损。4.坐软沙发，会致颈椎病发病几率增大。5穿高跟鞋，迅速增大椎骨压力。6.趴桌子上补觉，容易导致椎骨变形。**

**三．胃不好，这些水果别空腹吃（张晓夕）**

**味酸的水果：柑橘、山楂。然而，糖分太多的水果会刺激胃酸分泌。单宁酸含量高的水果：柿子、西红柿（单宁酸会与胃酸相互作用，在胃里凝结成块造成消化不良或胃痛）。抗性淀粉含量高的水果：较生的香蕉。**

**2月22日 （鲜奶和奶粉）**

**鲜奶好还是奶粉好，自然是前者，选奶粉是不得已。鲜奶一般促眠效果比奶粉好。但鲜奶中看哪种奶 一般不引起皮肤过敏（或偶尔，或比较轻），因为液体奶比较重，看附近有无可靠奶源。**

**2月23 日，星期三 （只言片语）**

**●青椒不如彩椒好吃，把它撕成两三片，放入面汤中。**

**●不吃番茄酱，把番茄焯烫蒸熟，用面汤调味。**

**2月25日，星期五 （只言片语）**

**●西红柿安排在吃肉时吃，在普通饭煲中蒸，吃鱼时要在其中蒸鱼，没有那么多空间，再说，西红柿适合配肉吃。**

**●芹菜在吃鱼那天有时可安排吃，因为芹菜不能同鸡肉一起吃，芹菜叶不容易烂，有时可加点面粉和调料在电炒锅中做菜饼吃，当然麻烦点。**

**●最近有时吃橙子。**

**●电炒锅好久不用了，一开始不知如何用，因它不是按按钮的，后来发现下面有个可移动的小东西，移动它对准其上面的字就可以了，上面列有诸项功能，有保温、烙饼、蒸煮、煎炒、火锅等。**

**2月27日，星期日 （只言片语）**

**●绿叶菜等是需要用调料的，如辣酱之类，但少放点，多加点盐，盐也是美味的调味品。**

**●其实，我比较喜欢用铁锅或不粘煎锅来煎饼，但我的炉子，火眼是向上凸出的，高于炉面，火苗贴近锅底，容易煎糊。**

**●在小家乐福超市看到开口榛子，袋装，北京顺发行商贸公司出品，就买了。吃吃还可以，味还正。过去也吃过其它开口的，可能时间久了吧，有时有点变味，就不吃了。**

**●同时也在那里买了高山黑荞麦麦片，袋内有小包装的，纯黑荞麦的，天津港保税区爱信食品公司。**

**●干香菇用比较热的水泡，可能沉出泥沙要强点，用手指搓洗，因水凉，大拇指也冻裂了。**

**●老吴一向不爱步行，到这个年纪了，居然以适当步行来锻炼身体，令我羡慕。我昨天到小超市，来回步行，十分艰难，每到汽车站就坐下来歇一会。**

**2月29日，星期二 （《译文佳句摘抄）**

**以下摘自日语《人生感悟》**

**5.（续接上文）因为一次两次的失败就屈服放弃，内心如此软弱的话，真的是无法做成任何事情的。到最后的最后也不要放弃。 ——松下幸之助（松下电器产业创业人）（第111页）**

**6.即便是旁人看来超乎想象的辛苦，如果是因为喜欢而在做的话，就不会觉得辛苦----无论是在哪个领域里，能够成功的都是那些像这样对自己所做的事情感到无比喜悦而沉迷其中的人。(第139页)**

**7.对于拥有强烈愿望的人，当实力培养出来的时候，机会也会到来。（第143页）**

**8.只有经过千辛万苦，专注钻研一件事的人，才能接触到伟大的真理。（第145页）**

**即便是小事，也要每天去反省这样子是否可以，然后改进。学了基础以后自己去找窍门，这就是创造。**

**每天都去进行新的创造，如果不是这样，做人就不会有进步，我想大概也就不会成为一个有魅力的人吧。（第147页）**

**3月1日，星期二 （时报佳文摘抄 ）**

1. **营养密度较高的四种食物 （聂杰）**

**为了保证营养摄入均衡，补充复合维生素成了很多人的选择。然而，近期发表在《内科医学年鉴》上的研究显示，在预防心脏病、癌症等方面，复合维生素并没有起到任何实质性作用。一些研究还显示，服用高剂量维生素A和维生素E等，甚至可能损害健康。美国《预防》杂志网站近日盘点了营养密集型的四种食物。**

**杏仁、贝类、用乳酸发酵的蔬菜、海藻。海藻种类多，包括裙带菜、海苔、紫菜、海带等。这种粘滑的水下植物是一座营养宝库。海藻能吸收海洋中的矿物质，这就意味着它含有丰富的铁、钙、钾、磷和镁等。海藻还能提供B族维生素、维生素A、维生素K和维生素E。海藻中的膳食纤维具有抗炎、抗癌和抗病毒的作用，能将消化道的重金属冲刷出人体，促进心血管健康。将海藻做成沙拉或酱汤，能让你获得全面的营养。**

**二．四类护心菜 （东南大学附属中大医院营养师夏朋滨）**

**第一类：海藻类。紫菜、海带、海白菜，对心血管系统疾病有益。海藻类食物中含有的海藻氨酸，具有降压作用，含有的可溶性海藻纤维具有降脂功效。褐藻多酚的抗氧化活性则能防止脂类过氧化，在血管中沉积。建议摄入量为每天50-100克。**

**第二类：木耳、香菇。黑木耳中含大量维生素K，能够防止血栓形成，从而预防心血管事件。香菇含纤维素、钾和维生素C等。其中钾有助于维持血压，纤维素降低血脂等。**

**第三类：芹菜、芫荽。此类食物富含纤维，有助于控制血压和血脂。还有镇静、安神作用。推荐摄入量300-500克。**

**第四类：姜、大蒜等。它们含有挥发性的油类，具有抗氧化、抗菌、抗炎等作用，可以防止慢性炎症对血管内皮的损伤，防止脂质过氧化。**

**饮食调节只是辅助作用，应坚持定时合理用药。**

**三．常吃鱼有助燃脂**

**脂肪能为人体提供能量，但过多的脂肪堆积在体内就会造成健康风险。近日，英国《科学报告》杂志刊登研究指出，常吃鱼有助燃脂。 （张晓夕）**

**四．膳食纤维赶跑乳腺癌**

**研究结论认为，多食用含膳食纤维的食物，能降低血液中过高的雌激素含量，这与乳腺癌的发病关系密切。（臧芷安）**

**五．乱补铁伤心脏**

**一般情况下，人体内铁的代谢处于平衡状态，从食物中摄取的铁与丢失的铁保持动态平衡。成人需要的铁，约95%来自衰老的红细胞释放出的血红素铁，仅5%来自于食物。一般建议成年男性每日铁摄入量为 15毫克，女性为20毫克。不恰当地长期补铁可能会引起慢性中毒，出现皮肤色素沉着（呈古铜或青铜色）、肝脏肿大、关节改变，并可能伤害心脏，出现心律不齐、心衰等。（崔玉艳采写）**

**六．双脚是全身健康“放大镜”**

**26块骨头、33个关节、100多条肌腱肌肉，还有很多种神经和血管与心脏、大脑、脊椎相联系（受访专家：北京望京医院骨关节一科主任 张洪美， 中国中医科学院针灸医院主任 房繁恭）**

**事实上，脚却是全身健康的“放大镜”，其细微变化可折射出多种潜在疾病。目前，美国“MSN生活网”对双脚透露出来的健康秘密进行了介绍，《生命时报》特邀专家为您解读。**

**一半以上人有脚病**

**就是这样一个“顶天立地”的角色，却没有得到应用的重视，很多人不仅不爱护它，就连基本的护理、泡脚都很难做到。人们平时往往不注重脚部的卫生与护理，不洗脚、一双鞋袜穿好几天也不换一次；有的女士，穿又高又紧的高跟鞋，脚在狭小而变形的空间中得不到应有的放松，从而导致足**癣**、过敏、高弓足、足底筋膜炎等表层疾病。**

**十三大脚症状别忽视**

1. **脚干。当心血液循环障碍。脚部皮肤干燥的罪魁祸首不仅仅是脚**癣**或过敏，很可能是血液循环不畅所致，使脚部无法接受足够的供血。**
2. **脚伤难愈。顽固的溃疡是糖尿病的预警信号之一，其关键原因是血糖水平升高会导致神经受损，削弱出汗功能和愈合能力，导致”糖尿病足”,严重时还可能导致感染甚至截肢。**
3. **脚总是感觉冰凉。可能是甲状腺功能减退。甲状腺素是调节新陈代谢的主力干将，其分泌不足会导致新陈代谢和体温调节出现异常，身体产生热量的能力大受影响，致使手脚冰凉。**
4. **麻木。麻木多与神经病变有关，如果你的脚时常出现麻木感，这可能是由于足部、脚踝或后背的神经萎缩所引起的。需要注意的是，短暂发麻可能是鞋子太紧造成的。**
5. **脚抽筋。脱水通常会导致肌肉痉挛，同时，缺乏钾、镁和钙元素等营养元素也会导致痉挛。**
6. **跟痛症。警惕足底筋膜炎、跟骨高压症。穿太紧、太旧的鞋、人字拖等都会加重症状。**
7. **大脚趾突然增大。关节上突然发作的红肿、热痛需及时就医，这可能是痛风、关节炎、感染和外伤所致。**
8. **脚部有黑痣。黑色素瘤可能出现在身体的任何部位，包括脚趾。一旦有不明原因的黑痣出现，可能是皮肤癌的征兆。**
9. **脚趾甲发黄。真菌感染容易导致脚趾甲发黄增厚；此外患有呼吸系统疾病、淋巴水肿和类风湿性关节炎也会导致脚趾甲发黄。**
10. **脚踝肿胀。当心肾病。肾脏有筛选营养素的作用，一旦工作失常，体液就难以及时排出体外，导致浮肿，脚部肿胀最为明显。**
11. **脚趾无毛。脚趾上的毛发突然变秃，很可能是外周动脉疾病（肢体末梢神经没有获得足够的血液）所致，外周动脉疾病是心脏病或中风的重要警示信号，因为腿部动脉堵塞，通常与身体其它部位的血管堵塞有关。**
12. **脚趾又圆又扁。小心肺癌或心脏病。肺纤维化和肺癌等肺病会导致血液流向脚趾甲小血管，引起组织膨胀，从而导致脚趾更圆更扁（临床上叫杵状趾）。而心脏病、肝病和消化系统疾病以及某些感染，也会导致脚趾变形。**
13. **脚趾甲下出现红线。谨防心内膜炎。这是小血栓破坏脚趾甲下毛细血管后导致血管破裂的结果，心内膜炎不及时治疗可能会导致心脏衰竭。**

**护脚谨记三大法宝：常泡脚；2.常按脚底 穴 位；3.坚持运动。**

**（本文由本报记者单棋雯采写）**

**3月2日，星期三 （乌鸡）**

**对于肉食，我现在决定不吃鸡腿、排骨，只吃乌鸡（无论对我的腿病有无好处），这只是恢复到老早以前的习惯。老早以前由于鸭肉性凉，也常吃鸭肉，在佟楼副食商场买，后来因诸多不便不买了，而乌鸡在大超市就可买到。看中乌鸡的是，据说，乌鸡在脂肪上，还是在营养价值上都比普通鸡强些。**

**3月3日，星期四（虾和肉等）**

**1.我前些时，安排吃虾，于是减肉，其实两者并无关系，不对立，吃虾照样可以吃肉，所以以后还得吃点虾，不用减肉。**

**2.鉴于甲减的嫌疑，而且一些文章对海藻类倍加称赞，我打算每天吃点海带。以前没敢每天吃点，是因为碘过多、过少都得病，不知如何掌控。**

**3月4日，星期五 （按摩）**

**以前写过关于把脸蒙在水中转眼的内容，这里不重复了。洗眼以后，有一些按摩动作，这里作一介绍，供有兴趣者参考，这些都是从一本书中学到的，但我只是从现有动作中表述，书中如何表述的，已不记得了。**

1. **左右手同时分别（先后一下一下地）按摩左右两边的脸面，20次。**
2. **用左右手掌按摩左右眼，先按右眼10下，后按左眼10下。**
3. **双手按住左右眼部，眼珠向左右转动三次，上下转动三次，顺时针转动三次，逆时针转动三次。如同在水中的动作一样，这一步也可放在最后做。**
4. **双手中指分别同时按摩左右鼻梁，20下。**
5. **双手中指 和食指分别夹住两边耳朵按摩，20下。**
6. **大拇指和食指伸展为八字形，同时先后分别按摩颈部（也可说是喉部或颈部中间），20下。**
7. **双手手掌同时分别先后按摩左右两侧颈部，20下。**
8. **按摩头部，双手除大拇指外的四指，在头上按摩，也就是呈梳头状，把整个头部以及后脑部，都按摩到。 （按摩完毕）**

**3月5日，星期六 （忘事等）**

**1.有三次吧，下楼走一点远，发觉没带挎包，也就是没带钱，怎么买菜？，于是又爬楼上去。昨天进了菜场的门，才发觉没带挎包，在小车上放的小钱包中，仅有一点钱，我买了两捆小白菜，欠几元钱，菜主建议我可再买点别的，本不想欠多钱，但想到来买菜也不容易，买了点藕、地瓜、白萝卜，这都是每天要吃的。我常来他们这儿买菜，比较熟了。这小两口都长得比较秀气，很热情，前天我还第一次看到他们可爱的小女孩，好像在做作业。我高兴地说，啊，小宝宝。在回来的路上，我一再叮嘱自己回去后马上把欠的钱记下来，以免忘记；并且要在小车所放的钱包中多放点零钱。**

**2.乌鸡是切成小块后放入凉水中，待煮开后捞出，还是整鸡，去除头、颈部和屁尖后，整鸡放入，我倾向后者，避免营养损失，过去很多年都是这样。**

**3.老吴在某超市买彩椒，原先5元一斤，涨价涨价到16元一斤，所买的，除黄色的比较新鲜，有甜味外，几个红椒吃起来同青椒味道差不多，没有甜味，可能是太贵，没人买，时间放的长的缘故。我叫老吴以后不要买这么贵的。**

**3月6日，星期日 （再谈忘事）**

**老吴的记性比我还差，近几天接二连三地忘记要带的东西。他觉得问题有些严重了，在短信中说可能有些不可救药了，我借这个东风，发短信说，你一辈子早餐都在外面吃，退休了也这样，那些东西不能保证营养（至少营养缺乏或单调），另外，过去也不大重视吃鸡蛋或蛋黄等。昨天说他早上吃的饺子（自己做的剩饺子），我说这也好。早上早餐有不少选择，如馒头、鸡蛋、牛奶（酸奶）、苹果、高山黑荞麦片、煮荞麦挂面加绿叶菜等，都是比较快捷的，不是非得天天在外面吃不可（有时因故除外）。**

**他常吃的是锅巴菜等，我老早前曾偶然吃过 。前几年好奇叫他带一份锅巴菜等，我吃了觉得很饱，也不爱吃。让这些食物天天一大早就填饱了肚子，胃的容量是有限的，你还能容下多少更营养、更丰富多样化的食物呢！营养学家最讲究早餐要吃得最好。我早就劝他不要老在外面买着吃，倒不是因为在外面买着吃要花钱，他不听。**

**最近，我第一次发现高山黑荞麦片，就买了。他很喜欢吃，说比较香，我也觉得不错，看看该食物对身体有何影响，能否持续供应，而决定是否减少或替代葛根粉作早餐食品，因为葛根粉麻烦一些，要现烧的开水冲泡，而且比较黏，碗要是不及时清洗，干在碗上就难洗净,不过这都是小事。之所以选葛根粉，看中它的即食性，有营养，而且不肥人等。除了高山黑荞麦麦片，还有高山黑苦荞香米，还没有吃过，前者标明是膨化食品，后者没标明。我查了字典，何谓膨化？（谷物等）由于在加热、加压的情况下突然减压而膨胀：膨化米，膨化食品。**

**3月7日，星期一 (手机转发功能)**

**我想在手机中转发电子邮件，怎么也不会，曾费了不少时间模素，也摸不出个道道来，昨晚突然，出现了转发这个功能，我就转发给几个人了。我回想了一会，似乎在已删除那一项，于是回头试用，果然是，也就知道如何转发了。手机删除有删除和彻底删除，先删除的，是初步删除，留存在已删除那一栏中，在已删除中，才能进行转发和彻底删除等，再删除那就是彻底删除，不可复出了。**

**3月8日，星期二 （三谈忘事）**

**老吴记人名比我强，在有些事情上，确叫我有时莫衷一是。比如，在初发出《我的青少年时期》一文后，他说黄浩枢来电话，说该文写的不错，后来我想确认一下，再问他，确全然不知有这回事；又一次说某人得某种癌症，后再问他，回答变了，是另一种癌症。通过这些事情看，值得人们重视人老了记忆力的流失问题。**

**3月9日，星期三 （只言片语）**

**●昨晚没睡好，我喝的是老吴在某大超市买的散装奶、伊利纯牛奶，却不促睡眠，这倒是出乎我的意料，一般是没有问题的。到很晚了，我只好起来再喝一包，这次是老吴昨天从一个小超市买的一小箱伊利纯牛奶，之后睡着了。**

**●我感觉吃鱼对腿病也有好处。**

**●关于蛋黄，我对蛋黄既爱又有所顾虑，我知道蛋黄营养很丰富，有些维生素在别的食物中难以具备。胆固醇高，有点顾忌，但对有人提倡吃半个蛋黄，我因另半个蛋黄不好处理，所以没仿效，但我见过有年轻人只吃蛋白，把蛋黄扔在桌子上，后来提到记忆力不怎么好时、我马上联想到这与不吃蛋黄有关。有时我想，我的耳聋是否与吃蛋黄太多有关呢。**

**●晚上，有时间的话，可打半个小时左右的电脑，主要写个人事宜。我感觉摘抄等的任务比较多，有时打不过来，这样白天就可以集中打这方面的内容；白天光线好些，因为要对照原文打摘抄内容，像时报的文字字比较小。有时坐着打电脑也对腿有所休息，不一定总躺在床上。**

**3月11日，星期五 （《健康指南》杂志）**

**以下摘自 《健康指南》2015∙6**

1. **预防耳鸣耳聋的饮食调理 （第40页 陶琅）**

**老年性耳吗耳聋与各种因素有关。研究发现，老年人缺铁、锌等元素，营养供给不足是造成耳吗耳聋的一个重要重要原因，所以老年人必须重视饮食调理。**

1. **常吃富含铁铁的食物**

**缺铁可以使红细胞携氧能力降低，内耳细胞可因养分供给不足而导致功能受损失和功能下降。含铁丰富的食物有：黑木耳、蘑菇、姜、海带、芹菜、绿豆、荞麦、菊花、醋、茶等。**

1. **常吃富含锌的食物**

**缺锌元素会影响耳蜗细胞功能而导致听力减退。含锌丰富的食物有：牛肉、鲫鱼、鲤鱼、虾、蘑菇（干）、南瓜子、核桃、绿豆、燕麦等。**

1. **常吃富含维生素C的食物**

**维生素C能增强体内超氧化物歧化酶的作用，提高人体对氧的利用率，改善末梢血流量，从而对内耳起到保护作用。含维生素C丰富的食物有：西红柿、茴香、甜椒、豌豆苗、青辣椒、菜花、苦瓜、大白菜等。含维生素C较多的水果有：猕猴桃、山楂果、荔枝、草莓、橙、金橘、柠檬、葡萄等。**

1. **常吃富含维生素E的食物**

**维生素E和维生素C一样，都能增强体内超氧化物歧化酶的作用，提高人体对氧的利用率，改善末梢血流量，从而对内耳起保护作用。血液粘稠度增大会引起内耳供血障碍，维生素E能抑制动脉硬化，增加高密度脂蛋白胆固醇的水平，防止血脂增高。核桃、榛子、葵花子、杏仁、栗子等以及油类如芝麻油、菜籽油、茶油等都富含维生素E。**

1. **注意维生素D的补充**

**老年性耳聋患者普遍血钙较低，这与缺乏维生素D有关。复合维生素D的食物很少，主要存在于动物性食物中，鱼类含维生素D最多，瓜果与谷类食物中维生素D的含量极少，人体每天晒20分钟太阳，就可以合成足够一天需要的0∙04毫克的维生素D。**

1. **每天喝牛奶或酸奶**

**牛奶或酸奶中 几乎含有所有已知的维生素A、D、E、B1、B2、B6、B12、和胡萝卜素。坚持喝奶定会大有益处。**

1. **常吃有活血化瘀作用的食物**

**具有活血化瘀作用的食物能扩张毛细血管，改善血液粘稠度，有利于保持内耳正常的血液循环。具有此功效的食物包括山楂、黑木耳、韭菜、红葡萄酒、黄酒、葱、大蒜等。**

**二．科学选购和食用橄榄油 （第38页 蒋家**騉**）**

**橄榄油是世界上唯一以天然状态被食用的植物油，完全保存了各种天然营养成分及其活性，它含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E、天然抗氧化剂，是完全天然的食品。由于橄榄油独特的食用保健和美容价值，被世界医学和营养学界誉为“液体黄金”，“植物油中的皇后”。**

**一)橄榄油的营养价值**

**大量研究已证实，以橄榄油为重要特征的地中海饮食对健康非常有益。橄榄油中单不饱和脂肪酸的含量是所有食用油中最高的，它有良好的降低低密度脂蛋白胆固醇、提高高密度脂蛋白胆固醇、软化血管的作用，所以有预防心脑血管疾病发生的功效；橄榄油还富含维生素A、D、E、K、胡萝卜素，对改善消化功能、增强钙在骨骼中沉着、延缓脑萎缩、使皮肤光泽细腻和富有弹性有一定的作用；还预防胆结石等。不要专门只吃橄榄油，应该与其他油配合着吃。**

**二）特级初榨橄榄油是优选**

**三）正确食用橄榄油**

**因初榨橄榄油含有较高的天然维生素E、抗氧化物质、甾醇等有益成分，而这些成分不宜过分受热，否则会导致营养素的损失，所以最好用于凉拌或直接加入已烧好的菜肴中（生吃最好选择特级初榨橄榄油），而煎炒或油炸时可以用精炼橄榄油和混合橄榄油，也可以用油橄榄果渣油（是可以食用的）。油橄榄果渣油在考究的地区人群中主要用于美容。**

**三．冠心病的中医个性化治疗 （第45-46页 梁庆伟）**

**一）中医辨证分型治疗冠心病**

**二）治疗冠心病的单味中药**

**1.丹参**

**现代研究表明，丹参能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，改善心肌缺血和心脏功能，并能扩张外围血管，改善微循环，降低血压。同时还有抗凝、抗炎、降血脂、抗动脉粥样硬化、护肝等作用。丹参的用法一般为每次5-15克，水煎服。**

**2.党参**

**对神经系统有兴奋作用，扩张周围血管而降低血压，同时还能抑制胃酸分泌、降血脂、抗溃疡、降低胃蛋白酶活性，并对化疗和放疗所引起的白细胞减少有提升作用。党参的用法一般为每次10-30克，水煎服。**

**3.山楂**

**山楂中含有三萜类和黄酮类成分，具有扩张血管、降低血压、降低胆固醇、加强和调节心肌功能的功效，现在也常用于治疗冠心病、高血压病、高脂血症、细菌性痢疾等。一般为每次10-15克，水煎服，大剂量可用至30克。**

**4.黄芪**

**冠心病患者多有气虚血滞的情况存在，黄芪为益气补虚的要药，在冠心病的治疗中应用较多。10-30克，水煎服。注意凡表实、邪盛，内有积滞、阴虚阳抗者均不宜服用。**

**5.三七**

**三七具有增加冠状动脉血流量、改善微循环、抗心律失常、抗衰老、降血脂，以及镇静、镇痛、降压、利尿、抗炎等作用。每次为1-15克，研末服；亦可每次3-10克，水煎服。**

**6.川芎**

**具有增加镇痛、降血脂、降血压、抗菌，以及扩张冠状动脉、抗血小板聚集、改善微循环、抗血栓形成等多种作用。每次3-10克，水煎服。应当注意的是，凡阴虚火旺、多汗、以及女性月经过多者慎用。**

**7.红花**

**能增强免疫功能、降低血脂、扩张血管、改善微循环、抗凝血、抗血栓形成、降低血压等作用。每次3-9克，水煎服。有出血倾向者不宜用。**

**（以下略）**

**以下摘抄自《健康指南》2016年3期**

**一．增强免疫力食物排行榜（3） （第35页 中国保健协会专家组）**

**7.大蒜（续接前文）**

**大蒜被誉为“天然青霉素“美国营养学会称，大蒜含有的营养成分能刺激免疫系统工作，增强人体免疫力。在美国，大蒜位居防癌食品金字塔顶端。**

**关键营养素**

**蒜素：大蒜中的一种含硫化合物。这种白色油质性液体是大蒜特有的辛辣味及刺激性的来源，也是有效的天然抗生素，对多种致病菌具有很好的抑制及杀灭作用，能有效提高机体抗病能力。**

**蒜氨酸：蒜素和维生素B1结合生成的稳定性很高的物质，与蒜素、硒等共同作用，具有强大的解毒力。还能抑制引起感冒的病菌和霍乱弧菌，对驱除幽门螺旋杆菌也很有效。**

**硫化丙烯：能抑制病原菌和寄生虫，可预防流感，防止伤口感染，还具有驱虫功效。**

**肽类物质：可提高免疫力、抗肿瘤。**

**其他营养功效：大蒜中的甲基烯丙基化三硫能降低胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇，预防高血脂。蒜氨酸可缓解身体和大脑的疲劳、净化血液、预防动脉硬化和脂肪肝等。**

**肝病患者不宜食用；青光眼、白内障结膜炎等眼病患者不宜多食；非细菌性腹泻患者不宜多食。食用大蒜不可过量。**

1. **银耳**

**近年来医学家们研究发现，银耳能增强人体体液免疫功能，可起到“扶正固本”的强身作用；银耳还能增强机体巨噬细胞的吞噬能力，促进T细胞和B细胞的转化，具有抑制癌细胞生长的防癌抗癌作用。**

**关键营养素**

**辅酶Q10：一种脂溶性醌，其结构与维生素K十分类似，它能活化免疫细胞，提高机体自愈能力，保护身体免受各种病原菌的侵害，对提高人体免疫力有特殊的作用。**

**银耳多糖：银耳中增强免疫力的有效成分，能调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，有效增强机体对外来致病菌的抑制和杀伤能力，还能阻止肿瘤细胞的生长。**

**其他营养功效：银耳中的辅酶Q10能降低血糖。辅酶Q10对心肌病患者的辅助治疗作用也已被认可。银耳中的银耳多糖，能提高肝脏的解毒能力，对肝脏有保护作用，还能提高机体对辐射的防护能力及抗缺氧的能力。外感风寒者忌食。**

**金典食律：银耳经熏制后一般会有二氧化硫残余，而二氧化硫易溶于水，食用前应先将银耳浸泡3-4小时，并每隔1小时换一次水，以减少甚至消除其残留的二氧化硫。银耳同鸡肉炖煮，可滋阴补虚等。煮熟后宜尽快食用，不可久放，否则会产生对人体有害的亚硝酸盐，引起中毒**

**9.菜花:**

**菜花含有多种植物性化学成分。研究发现：这些植物性化学成分可以增强人体免疫力；还具有很强的抗癌功效，堪称“平价抗氧化剂”。菜花被美国《时代周刊》评选为十大抗癌食物之一，并被各国营养学家列入各种抗癌食谱。**

**关键营养素**

**维生素C：每100克菜花的维生素含量达32毫克。维生素C能提高人体免疫力，促进肝脏解毒，抵御自由基对细胞的伤害，防止细胞癌变，在预防胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。**

**萝卜硫素：一种天然抗癌物质，可以杀死肠内的幽门螺旋杆菌，效果比抗生素还好，对于预防肠癌、乳腺癌及其他恶性肿瘤很有帮助。**

**吲哚素：能降低人体内雌激素水平，从而减少妇科癌症的发生。**

**异硫氰酸盐：能帮助体内的酶降低致癌物的致癌作用，促进肝脏代谢致癌物质。**

**其他营养功效：菜花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮不仅可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，减少心脏病与脑中风的发生率。此外，菜花中丰富的维生素K有增强血管壁弹性、促进血液正常凝固，预防内出血的功效。痛风病人应少食。**

**金典食律：菜花在烹饪前可放在盐水里浸泡五分钟左右，以去除残留农药。与含油脂的食物一同食用，能促进营养的完好吸收。菜花不宜与黄瓜同炒同炖， 因为黄瓜含有维生素C分解酶 ，会破坏菜花中的维生素C。**

**菜花的烹调时间不宜过长。国外营养学家称，菜花烹调的时间越久维生素C等营养成分损失得越多。因此，菜花也不可用微波炉加热食用。 （全文完）。**

**二．专家最新见解:血糖正常，未必安全（（美）苏姗∙ 伊丝）**

**新近研究显示，血糖值若处于正常范围内偏高的一端，仍然有较高的患病风险，特别是那些有其他糖尿病风险因素的人，比如肥胖症或有糖尿病家族史者。**

**1.血糖值正常但偏高，仍有患病风险**

**澳大利亚国立大学老化研究中心的尼可拉斯∙ 谢尔宾教授于2013年指出，血糖值正常但偏高的中年人，记忆测量成绩较差，而且大脑内掌管记忆的重要部位萎缩情形，也比血糖值较低者严重，原因出在高血糖可能损伤血管，阻碍营养输入脑部。**

**2.所有人都应注意自身的血糖状况**

**心脏病防治医师乔尔∙ 卡恩认为，所有成年人都应该注意自身的血糖状态，一旦高于5.5mmol/L就应该改变生活方式。**

**专家呼吁大家多加注意，原因是有重要研究显示，增加活动量和调整饮食可以逆转病情。一项有27 个研究中心参与的糖尿病预防计划得出惊人发现：糖尿病的前期患者只要一周至少运动150分钟，并在必要时减重，病情恶化的概率可减少58%，有时甚至可使血糖值恢复正常。**

纽约爱因斯坦医学院糖尿病临床试验中心主任吉尔∙袔兰多说，这项研究发现，调整生活方式的效果甚至优于服药。在中国大庆市的一项类似研究显示，此一效果可长期维持：参加长期饮食控制和（或）运动计划的研究对象，23年后恶化成糖尿病或因任何原因死亡的概率都较低。

**3.改变生活方式可以使患者恢复健康**

**如果您的血糖值已悄悄上升，坚持有科学证据支持的生活方式，如控制饮食、规律运动等，都可以帮助你恢复到比较健康的状态。其方法是：**

**4.吃得正确**

**1)多摄取花青素。花青素是使葡萄与蓝莓等浆果呈鲜艳的红、蓝色泽的物质。英国一项研究显示，花青素与血糖的良好控制具有正相关。挪威医学院研究人员艾**豋**∙卡西迪说，一天一份葡萄或浆果有益于控制血糖，同时可以减少发炎。**

**2)采用地中海式饮食：地中海饮食指多吃植物类食物，包括蔬果、豆类、坚果、全谷类、橄榄油。经常摄取鱼肉和鸡肉，但不吃红肉、奶油或甜食。植物类食物所含的植物性营养素与纤维质有助于控制血糖，橄榄油亦可能减少发炎。**

**3)别不吃早餐。吃早餐有助于保持一整天血糖稳定，经常不吃早餐，较易罹患2型糖尿病。早餐可准备包含蛋白质、复合式碳水化合物、脂肪的健康组合，例如酸奶加上水果和坚果。美国明尼苏达大学的实验显示，以许多单一碳水化合物（例如法式面包配橙汁）作为早餐，对血糖的害处，例如不吃早餐。**

**4)聪明动一动**

**(1)流汗和强化肌力。运动后，肌肉会从血液中吸收较多的葡萄糖，当身材变得结实后，细胞也会变得对胰岛素更敏感。.**

**(2)离开椅子和电视。英国一项研究显示，每坐20分钟就应该起身走动2分钟，经常为之可减少血糖在餐后的飊升。**

**5)要咨询医生（略）**

**您和医生都应该知道的数值：**

**正常血糖值：3.8-4.9mmol/l**

**血糖值正常但偏高：约为5-5.5mmol/l，目前正在研究这个范围的血糖值对健康有何风险。**

**糖尿病前期：血糖值5.6--6.9mmol/l**

**糖尿病：血糖值7mmol/l或更高。**

**（以上均为空腹血糖值）**

**3月15日，星期二 （三言两语）**

**1.前几天受到方方面面的刺激，几十年来第一次彻夜未眠，可见心情很不好的情况下，牛奶的催眠作用也失效。一夜没睡，想看书当然不成，大脑因不让它休息，拒绝被利用，我只好去干些不动脑筋的事情。**

**2.我现在喜欢喝伊利纯牛奶，不过，奶源少，附近不好买，难以保证，可能得喝奶粉。做酸奶用什么奶呢，还是用奶粉？**

**3.我在智能电饭煲中放的小杯中加了点薏米仁，但最后一次做的，不知为何是生的，我今天就把这点薏仁米转加在米饭中，不增加水量，蒸出的米饭更干、硬更好吃，我喜欢吃米粒硬些的米饭，老吴喜欢软一些的。**

**4.如果老吴改稿时发现有错，可在旁边加个与我插入的表示新打材料起点的符号，有所不同的符号，不要改字体，要恢复原字体太麻烦了，太费时间了，也记不住。，**

**3月17日，星期四 (三言两语)**

**1.昨天电脑又出了问题，关机都解决不了。我只有模索新的办法来应对。**

**2.最近感到颈椎左侧疼，我以为看书老偏向一侧有关，打电脑时才发觉，是因我打电脑打摘抄时，头常偏向左边放的所打材料的。**

**右边是鼠标，后来我把材料放在中间，也是个办法，但眼睛就更靠近视频，对眼睛也许不利，且不管它。**

**3月20日，星期日（三言两语）**

1. **脸上突然出现一 个小黑痣，从未有过的，表面粗糙不平。脸上有少许斑，但不是黑色的。是吃什么东西造成的，还是与最近情绪不佳有关，不知道。且不管它，不要太神经过敏。**
2. **大便问题，正常情况下，有便意，但不会急不可耐，可以忍；如果不可控，那是病态，我想可能与甲减有关（甲减有大便次数增多的情况），而不是与我几十年前动痔疮手术有关。现在稍微好一点，但还说不准，再观察吧。**
3. **下午看了159台的精彩节目，关于国宝大熊猫的，算我饱了眼福，也算我好运气，无意转到了这个台，内容是关于如何训练大熊猫回归大自然的，有失败的经验，最后摸索出成功的经验。我本想通知家人，但我没有想到会播那么长时间，总以为快完了。中间插播公益广告等，我以为完了，但舍不得关，怕错过了，终于看到最后。**
4. **前些时，我看了一台好节目，是关于俄罗斯很小的小男孩，他真是个神童，随机应变，中国话说得很流利。他记住不少中国成语（会其它外语），我只记得其中一个，鸡飞狗跳。主持人问他，将来你是留在中国，还是俄罗斯？他想了一会，说中国，多会回答，多讨人喜欢。有其父必有其子，他父亲的汉语讲得很好。**

**5.有高山黑荞麦麦片和高山苦荞麦香米，二者中，我选择前者，苦荞麦我嫌苦些，而且据说苦伤心，我有心脏病，吃这个好不好，有否持续货源，看情况再说。**

**6.现在蒸饭和蒸粥改为用瓷碗，可能比用不锈钢小饭盒好些，我担心长期擦洗，甚至用钢丝，会损坏表层，不用钢丝，问题不大。**

**3月21日，星期一 （时报佳文摘抄）**

**一．四种防卒中的食物 （受访专家：火箭军总医院副院长、全军卒中医疗救治研究中心主任 姜卫剑）**

**脑卒中（一下简称“卒中”）是近年来国人第一死亡原因。目前研究发现，下面这四种食物对卒中有预防作用。**

**●大蒜。近年大量实验研究和临床试验发现，大蒜具有抗血小板凝聚、降低血液黏稠度、扩张血管等作用，从而可在一定程度上预防脑卒中。这是因为它含有蒜氨酸和蒜酶这两种物质，遇空气后会结合产生大蒜素，从而发挥上述作用。但它遇热时会很快失活。**

**●葛根粉。含黄酮类物质，能扩张脑血管，改善脑血液循环。**

**●松针。松叶含类黄酮，强抗氧化剂。将松叶阴干，每次用10克泡开水代茶饮。坚持至少半年以上。**

**●香蕉。**

**（本文由本报特约记者莫鹏采写）**

**二．“伤心”食物要少吃 （陈雪莹）**

**美国“雅虎“网站盘点了一些“伤心食物“，希望能对你的心脏健康起保**

**驾护航的作用。**

1. **餐馆的汤。一碗酸辣汤含有7980毫克钠，相当于人们每天推荐量的4倍，长期喝很可能堵塞动脉。**
2. **番茄沙司。半杯普通的番茄沙司含有830毫克钠。选择钠含量低的品类。**
3. **牛肉干。含有大量蛋白质，但钠含量高也不容忽视。**
4. **冰淇淋。很容易导致胆固醇超标。**
5. **炸鸡。烤鸡胸肉是一种优质蛋白质，但如果连皮放到油锅里炸，营养成分就会发生改变。**
6. **炸薯条。它含有大量碳水化合物，易引发血糖波动，还含有大量脂肪和盐，经常食用还容易造成肥胖。**
7. **熏肉和香肠。很多加工肉制品都含有亚硝酸盐，这种防腐剂会扰乱人体处理糖的能力，从而增加患糖尿病的风险。加工肉制品中含有大量的钠，是引发高血压的一个已知风险因素**

**三．九大卫士帮你挡病**

**美国多项权威研究总结，改善生活习惯提高免疫力。**

**受访专家：中国老年医学学会营养与食品安全分会副会长周春凌**

**美国《赫芬顿邮报》结合多项权威机构的研究成果，给出了简单提高免疫力的九个办法。《生命时报》特邀副会长周春凌进行解读。**

**1.充足睡眠。熬夜会消耗机体肌肉组织，会降低人体免疫力。一般成人每天睡眠时间在7-8小时，老人也不能低于6小时。**

**2.酸奶早餐。美国健康协会的一项研究发现，酸奶可以使“坏”胆固醇（低密度脂蛋白LDL）降低并将尿路感染的风险降低47%。某些酸奶中所含的益生菌，更可以大幅提高机体免疫力和抗病能力。周春凌说，酸奶的热量约为等量牛奶的1.5倍，且酸奶的ph值低，因此酸奶白天喝比晚上喝更能补充能量，同时便于消化吸收。**

**3多吃大蒜。美国马里兰大学医疗中心研究发现，常吃大蒜不仅有助于提高免疫力，还能帮助防止心脏类疾病。作为葱属植物，大蒜含有杀菌和抗病毒化合物，有利于人体提高免疫力，全力对抗“入侵者”。**

**4.蔬菜鸡汤。民间一直有喝鸡汤治感冒的说法。蔬菜搭配鸡汤具有一定的抗炎效果， 搭配鸡汤的蔬菜包括：洋葱、红薯、萝卜、胡萝卜、芹菜、香菜等。**

**5.常饮蜂蜜水、姜水、柠檬水。研究表明：蜂蜜中的抗氧化剂是提高免疫力的助推器；生姜是天然的镇痛剂和解毒剂，有一定的对抗感染、消灭流感病毒的作用；柠檬中含有丰富的维生素C，有抗氧化性。**

**6.享受下午茶时光。下午3、4点后，人体精力开始衰退，此时，喝杯下午茶或咖啡，吃些点心，缓解连续工作后的疲劳，通过自身调节，保持自身免疫系统健康。**

**7.每周坚持锻炼。**

**8.多晒太阳。**

**9.保持微笑。（由本报记者包育晓采写）**

**四．心脏的营养守护神**

**粗粮富含镁降血压，坚果维E多防卒中。（军事医学科学院食品与营养系博士 芮莉莉）**

**近日，英国《每日邮报》刊文总结“保护心脏的营养素：我对此进行详细解读，教您用好心脏的营养”守护神“。**

**1号守护神：欧米伽3脂肪酸， 藏身处：三文鱼、沙丁鱼、核桃等。**

**2号：镁、粗粮、坚果等。**

**镁有助于降低神经和肌肉的兴奋性，维持心脏弹性，预防中风和心脏病突发。研究表明，膳食中供应充足的镁，对于预防高血压、心脏病和糖尿病有益。女性往往比男性更易缺镁。镁多见于各种小米、红豆等粗粮、松子、核桃等坚果，以及菠菜、小油菜等绿叶蔬菜中。**

**3号：维生素D ，蘑菇、蛋类等。还有全脂奶等，大家可以多晒太阳。**

**4号：锌、种子、贝类食物等。芝麻、葵花籽、松子等含锌量也很高。**

**5号：维生素C、猕猴桃、青椒等新鲜果蔬。**

**强抗氧化剂，有助降低低密度脂蛋白胆固醇水平，同时提高高密度脂蛋白水平，饮食中维生素C摄入量高者，中风等发作的风险会更小。柑橘类水果和番茄是最佳来源。**

**6号：维生素E 、坚果、种子等。 可以调节体内胆固醇水平，还可抑制血小板凝聚，降低心肌梗死和防卒中的风险。**

**7号：大蒜素：大蒜**

**8号：番茄红素：番茄、西瓜等**

**五，鸡蛋到底吃一个还是吃两个（中国农业大学食品科学与营养学院副教授 范志红）**

**鸡蛋营养高、价格便宜、烹调方便，但生活中，我发现大家对该吃一个还**

**是两个，蛋清好还是蛋黄好等有很多疑问。今天，我就为大家详细解答不同人群的疑问。**

**高血压患者可以每天吃一个鸡蛋。每天吃一个鸡蛋不会影响血压控制，也不会增加中风风险。甚至有的流行病学研究发现，鸡蛋摄入和中风风险之间还存在负相关。需要考虑的是，鸡蛋怎么合理烹调。一是建议少加油，比如先做成嫩煮蛋，然后切碎，加一点调味汁拌一下就很好吃。二是少加盐，比如用不粘锅嫩煎荷包蛋，或用少量水煮荷包蛋，只要用少许酱油调味即可。**

**青春期是一生生长速度最快、对营养素需求量最大的时候。对青少年来说，每天吃两个鸡蛋也没问题。至于蛋白质是否过多、浪费，要看每天鱼、肉、蛋、奶、豆制品等各种含蛋白质食物吃进去的总量，而不能只考虑吃了几个鸡蛋。**

**蛋清几乎不含有脂肪，也不含胆固醇。不过，它也几乎没有蛋黄中的多种维生素和微量元素，没有膳食纤维和卵磷脂。胆囊炎患者可以吃蛋清，蛋黄则确实不宜吃。但总体而言，如果不吃蛋黄的话，蛋清的营养价值还不如豆腐。豆制品中含膳食纤维和豆固醇，有利于降低身体对胆固醇的利用，如果能做到少油烹调，对胆囊炎疾病患者来说，比吃鸡蛋有益。**

**鸡蛋以及所有蛋类瞟呤含量极低，适合痛风和高尿酸血症患者食用。吃一个蛋黄是没问题的，毕竟绝大部分微量营养素都在蛋黄里。痛风患者在鱼、肉、海鲜都不吃的情况下，B族维生素和微量元素容易供应不足。如果没有胆囊炎之类的问题，没有特殊医嘱，吃两个蛋黄也可以，但要注意增加蔬菜摄入量，保证膳食纤维和钾的输入。**

**（以下略）**

**六．免疫力离不开的营养素（国家二级营养师 李园园）**

**饮食为免疫力充电的重要帮手。生活中，大家应尤其注意营以下营 养素的摄入。**

**蛋白质，抗体形成的“奠基者”。人体在与外界作斗争维持免疫力的过程中，抗体是不可缺的武器。蛋白质是形成抗体的基础，缺乏蛋白质直接影响抗体的合成，相当于打仗没有刀枪。含蛋白质丰富的食物很多，牛奶、鸡蛋、**痩**肉、大豆等都是优质蛋白质的良好来源。**

**维生素C，抗体形成的“催化剂”。抗氧化物质维C能减少外界对人体细胞内平衡的干扰，促进抗体形成，维持正常免疫力。含维C最丰富的食物就是新鲜果蔬（如西红柿、山楂等）。维C很娇气，长时间加热容易被破坏，最好水焯、快炒。**

**维生素A，第一道防线的“守护神”。 缺乏维A容易导致呼吸道粘膜上皮细胞萎缩纤毛数量减少，人体对外防护的第一道防线就不给力。维A在动物性食物，含量丰富，在植物性食物中的含量与颜色有一定相关性（胡萝卜、菠菜等）。**

**锌，调节免疫力的好帮手。锌是人体内100 多种酶的组成成分，尤其对免疫系统的发育和正常免疫功能的维持，有不可忽视的作用。含锌丰富的食物主要有两大类：海产贝类和菌菇类，此外，还有瘦肉、山核桃等。**

**铁，抗体形成的有力后盾。缺铁可导致免疫细胞数量减少，进而影响抗体产生，导致免疫反应缺陷。可适当吃些“补铁高手”，如红肉（猪瘦肉、牛肉、羊肉）等。**

**七．听力反映心脏健康**

**越来越多的研究发现，听力与心血管病直接存在相关性。因此，美国许多耳鼻喉科专家表示，耳朵可能才是真的“心灵之窗”**

**美国威奇塔州立大学听力神经科学系教授霍尔∙瑞蔓德说，我们的听觉系统，需要充足氧气供应，如果血管堵塞，可能导致听力受损。**

**从另一个角度来说，听力状况也能反映心血管是否出问题。美国威斯康辛大学医学院耳鼻喉科学系副主任弗莱德∙R∙大卫在2009年研究发现，听力下降的人，约70%左右都患有冠心病等心血管疾病。他表示，内耳血管对血流很敏感，一旦心血管出问题，会比其他部位更早反映出来。**

**动脉粥样硬化的病人，听力受损风险比一般人高许多，因此，听力状况或是评估心脏的重要指标 。（李翔）**

**3月22日，星期二 （三言两语）**

**1.最近口腔有炎症，吃饭都疼，我也没有时间和精力去医院，我问老吴他那里有什么药，他昨天到附近中医院要了牛黄解毒片等，该药一天吃两三次，一次三片，昨晚吃了，第二天好多了。古人云，久病成良医，就是说治病的经验多了。他有病能及时去医治，我则是能拖就拖，通过食疗解决最好，因为人总要吃东西的。**

**2.这次蒸馒头，由于面粉多，馒头小，个数多，差不多够两人吃三周的。我们有时在体北菜场或小华润超市买点两面馒头（有玉米）比较甜，据说是发面发出的那种甜味。**

**3月23日，星期三 （牛黄解毒片）**

**{成分}人工牛黄、雄黄、石膏、大黄、黄苓、桔梗、冰片、甘草。**

**{功能主治} 清热解毒、用于火热内盛、咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮、目赤肿痛。**

**{用法用量}口服。一次三片，一日2-3次。**

**（不良反应和禁忌都尚不明确。）**

**我昨晚睡得还算可以，不知为何早上看书困得很。我疑是药物反应，今天未吃药，可能明天吃一次。**

**3月24日，星期四 （三言两语）**

1. **今天吃牛黄解毒片一次，三片，傍晚出去买菜，只觉得脚腿多处关节疼：右踝关节和右膝关节以及左膝关节（一般不常疼）。我就认为可能是牛黄片对关节病不利，因为性凉。决定改为每天吃一次，一次两片。对从未吃过、第一次吃的药应多加观察其效用和反应，避免盲目性。**
2. **做酸奶我决定用纸盒装（中等大小）伊利纯牛奶，开盒前常温保存，开启后冷藏，两天内喝完。做完酸奶，我估计所剩不多，两天喝完没问题。**
3. **用柑橘皮清洁电水壶。睡前烧开一锅水，放24小时，打开后，垢污仍附在上面，但用半干、半湿的抹布稍加檫拭就干净了。至于放24小时，那时才有空。**

**3月26日，星期六 （早餐等）**

1. **可能因为昨天（在有太阳时，暖和点），在阳台上收拾东西，受了凉或受了累，今天髋骨疼，决定停吃牛黄片，以后再说。**
2. **今天早上蒸了一个买来的两面（玉米和白面）馒头，老吴买的。**
3. **我每次插有线电视线路，常插不好（有时偶然插好），我埋怨新式的东西怎么这么不好用。原来，我未掌握其中的窍门，洞眼中还有洞眼，他的视力比我强些，我拿来小手电筒往里看，才看到一个有白圈的小洞眼。很高兴，解决了这一难题。**
4. **好长时间没吃洋葱了，因过敏，前天吃了，还是引发过敏，痒，那就只好不吃了。**

**3月27日，星期日 （建立通讯录）**

1. **点菜单下 “人头像”；**
2. **点最下面的“+”号；**
3. **输入姓名 （第一行）；**
4. **输入手机号码（直接写）**
5. **点一下左上角勾符号，表示确认和存起来；**
6. **上面只是电话通讯录**

**要变成微信的通讯录需要：**

1. **点微信符号下的通讯录；**
2. **点联系人“百合”，要 建立关系，就在这一步发送；**
3. **发送完了，他同意发过来就建立了。**

**3月28日，星期一**

**（中国农村老人自杀率高 《参考消息》2016年3月15日）**

**【加拿大《环球邮报》网站3月13日报道】题：中国农村老人极度孤独无助（记者 内森∙范德克利普）**

**在一起起自杀事件中，他们面临的问题渐渐显露出来。今天，在中国某些农村地区，老年人自杀率超过了发达国家自杀率最高的韩国。**

**但是，与其他方不同的是，中国农村老人的自杀事件通常不是因为精神疾病或药物滥用，而是因为消极的生活事件——与子女争吵、配偶死亡或长期压力，比如因疾病、长期经济问题或与家人分离引起引起的压力。陆（音）老太自杀时70岁，她被诊断得了喉癌。她儿子说：“她觉得自己的病给子女和其他亲戚造成了负担，而且持续时间太长。”**

**大连医科大学的心理学专家贾树华说，在中国某些地区，“老年人的思维似乎是，“自己老了，没用了”，不能独立生活，所以选择喝农药结束生命。”**

**近年来，中国在降低自杀率方面取得了重大进展。**

**3月29日，星期二 （再调整和感言等）**

1. **豆粥还是在中餐吃好，因为出门买菜等，回来晚，晚餐吃豆粥消化不好，睡觉中会做梦，影响休息。**
2. **我这是第二次，在《参考消息》上读到关于农村老人自杀的消息，对这些老人既同情也理解，设身处地着想的话。我认为社会应该到了该转变观点的时候了。应该关心好生、好活外，还应关心“好死”（或安乐死），这是指那些没有幸运“顺利辞世”的人（富人家不在此列）。那些老人因重病觉得生不如死，但求死不愿生的老人喝农药，了此残生，死得也太痛苦了!**

**当然，我说这些话也反映了我内心的担忧，不知道我将来是否死得其所，即顺利死亡。我特在此表述我的愿望：如果我成了“植物人”，我请医院赐我安乐死；如果我完全不能自理生活，一切都得靠别人料理，我不愿带着对国家、社会、家庭、子女深深歉意、甚至有负罪感的的心情活下去，也希望医院赐我安乐死（包括重度老痴），需要办理何种手续，由家人办理。丑话先说在前头，至于能否起作用，另当别论。但愿我说这些是多余的，根本用不着，那就不用麻烦社会了，那是再好不过了。古人有“无疾而终”的说法，那是指自然老死，现代人活得长，吃得也好、也多，这是不可能的奢望。**

**俗话说，久病床前无孝子，这是大实话，也是必然的，子女每天都有要忙碌操心的事，不能太苛求。**

**以上表述，是有感而发，还是借题发挥，两种因素都有。**

**3.我吃了几天两面馒头，觉得脸面有些发胖，决定暂停吃，改为主要吃葛根粉，有时吃黑荞麦麦片（能买到的话）。吃黑荞麦麦片，也是用新烧的开水泡，并加盖，因为要加葡萄干调味，用开水烫一下好。**

**4.我现在在煮菜和面条中，加一个小个的西红柿，汤味也好点，不再放白萝卜。白萝卜和胡萝卜轮流吃，吃肉时吃胡萝卜，吃鱼时，吃白萝卜，都是随饭蒸。**

**5.前天我存U盘，怎么也存不上，关机几次再开机也不行，后来我想到可能U盘没插进去，没插好，抽出再插进后，顺利存盘了。**

**6..我上下楼有些困难，一步一并步，看来今后最多维持现状，不会有多大起色，不变坏就不错了。下楼手扶着右边楼梯栏杆，病腿（有腿）先下，左脚跟上；上楼，好腿（左腿）先上，右脚跟上。平地走路好点。**

**3月30日，星期三 （武田银耳花简介）**

**银耳花，俗称白木耳、雪耳，产于我国的银耳之乡——福建省古田县，其风味柔嫩、脆滑、清素**高**雅。本产品挑选优质的新鲜银耳，去除根部，用机械快速脱水干制，无任何添加剂，保留原有的米黄色。**

**料理方法：用清水泡发开，可荤、素、烧、凉拌、煲汤、做馅、寿司等多种食用方法。**

**等级：一级**

**3月31日，星期四 （译文佳句摘抄）**

**以下摘自日文《人生感悟》**

**1雪和欲望，堆积得越多就越会忘记道路。 —东北地区的谚语 （第152 页）**

**2.金钱或名誉一旦得到就只能成为重负。人生真正需要的是难忘的回忆和精神的富足。（第154页）**

**3.金钱是必要的，但不是重要的。（第156页）**

**4.机会面前，如果不马上行动，那么机会就会溜走。（第162页）**

**5.过分贪婪，反而什么都得不到。（第164页）**

**6.将有道德的行为作为行为规范，从长远的眼光来看就是通往成功的捷径。（第173页）**

**7.风筝飞得最高的时候，并不是顺风，而是逆风而上的时候。 ----丘吉尔 （第182页）**

**8.人们有各自的命运。但，那不是宿命！ ----安冈∙正**篤 **（185页）**

**9.只有拼命地活好现在，才能让自己的梦想实现！ （第191页）**

**10.人生没有什么要解决的，有的只是前进的力量。 -----圣∙埃克苏佩里（法国作家） （第197页）**

**11.失败是很正常的，因为人本来就不是完美的。 （第214页）**

**12.真正自信的人泰然自若，不会在意别人如何评价他。（第221页）**

**13.人生如一匹马，一匹轻快键壮的马。人们必须像骑士一样大胆且细心地去驾驭它。（第225页）**

**14.要更加信赖自己，给予自己更多的期待！（第229页）**

**15.我们认真地培养感恩之心，才能真正成为使人生有意义的主人。（第232页）**

**16.失败并不是结束，放弃才意味着完结。（第236页）**

**17.痛苦是人生，快乐也是人生，必须要享受人生所有 的情况。（第247页）**