



责编：王亚梅 美编：王斌 审读：岳蔚

一生的健康，自己到底该如何把握

前些日子很被身体的刺痒所困扰。先是胳膊后来发展到腿上，刺痒发作时让人坐立不安，于是找到中医朋友开了药方，几副清寒散表的汤药喝下后顿觉清爽了好多。想来自身出现这种症状，既与天气寒冷有关，更与年龄体质以及生活习惯等相关。其实人食五谷杂粮，哪个敢说自己的身体永远健康？人体这部机器运转到一定时候，要让它永远健康只能是一种美好的愿望。随着年龄的增长，身体只能离最佳状态越来越远，这也是不争的事实。我们唯一能做到的，只是在减缓这个过程，或者阻止这个过程突然间的断崖式下滑。

健康是个永恒的话题，自有生民以来，如何远离疾病从而活得有质量、活得更长久，便一直被人们所追逐。近三年来新冠疫情蔓延全球，在与病毒的抗争中，我们的生活正悄然发生着深刻的变化，这变化之一就是我们从没有像现在这样，对健康的体认如此深刻。没有健康便没有一切；健康是一，名和利都是个零……在以往，诸如此类



的话语往往仅仅挂在人们的口头，如今却更加深入人心。如何能够健康地生活？这还真是个话题。

自己的健康自己做主，其实也只能由自己做主。饮食起居需要你亲历亲为，科学锻炼需要你持久坚持，求医问药也需要你精明抉择，以上三者对你的健康起决定性作用，而这三者无一不是你主观认知和主动作为的结果。之所以特别强调自己的健康自己做主，是因为在我们这个时代里，看到了太多的健康悲剧——他们在面对自己的健康问题时，从来没有把主动权掌握在自己手里。比如，他们听说日行万步能够促进健康，于是依法而行，结果关节出了故障；听说洋葱能够降压降脂降糖，于是顿顿不离，结果肠胃闹出问题。更有甚者，整天沉迷于一些不靠谱的健康宣讲视频，宣讲者断章取义只为谋取钱财，听讲者却奉若神明于是坠入五里雾中。当今科学昌明科技发达，社会分工也越来越细，我们绝大多数人没有经过医学训练，因此一旦进入疾病状态，那一定要求助于医院专业人士。有些人或从网上查，或听别人说，那都是极危险的选择，因为疾病从来不是千篇一律而是

因人而异。选择医院和医生的权利，不也掌握在你自己手里吗？

俗话说，三辈子学会吃和穿。吃穿的学问都这么大，更何况养生与健康呢？可以说，养生和健康应该是我们一辈子都要学习的课程，活到老也需要学习养生和健康到老。我们的先贤古哲一直关注养生与健康，《黄帝内经》里标榜真人、至人、圣人和贤人，他们的共同特点就是对外顺应自然，对内愉悦恬静。《庄子》里有一篇叫《养生主》的文章，更认为养生的主要原则就是“缘督以为经”，意思是“顺中以为常”——就是凡事不可偏执一端。这些话听起来有些玄虚，但是仔细琢磨琢磨，或许对保持身体健康进而能够尽享自己应得的年寿有所启发吧。

文/许秉智



静文逛市场



扫码进群，在这里寻味青岛生活

稀饭、软面条、蜂蜜水、银耳百合羹、水果罐头、冰淇淋 病毒感染引起的发烧 吃这些有效 专家给出一份发烧时的食谱 不需过度忌口

秋冬季是呼吸道疾病高发季节，当呼吸道病毒来袭，人体免疫系统在“作战”时，难免会体温升高发烧。高烧嗓子痛，如何健康饮食，才能缓解不适，增强自身免疫力？中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红给出了一份发烧时的食谱，促进身体整体更快、更彻底康复。

碳水化合物是主打

在发高烧的时候，能量的主要来源应当是好消化的碳水化合物。只要吃得进去，蛋白质食物也可以吃，但不能只吃鱼肉蛋类而不吃含碳水化合物的食物。

这是因为碳水化合物是肝肾负担最小、废物最少、也很少增加身体散热的能量来源。碳水化合物有节约蛋白质作用，如果感染过程中不给能量和营养供应，则身体蛋白质分解过多，损伤大，恢复慢。

吃不进去固体食物的时候，可以喝热稀粥，比如大米粥、小米粥、燕麦粥等，除此以外，软面条、羹汤类、果蔬汁、山药糊、土豆泥、杂粮粉，都是不错的选择。粥、汤面和糊糊里可以加入鸡



以，姜是富含抗氧化物质的，促进消化而且改善循环。

发烧时水果罐头可以吃

在发烧期间，只要吃得下，不仅黄桃罐头，还有橘子罐头、雪梨罐头、杨梅罐头、猕猴桃罐头，各种糖水煮的水果都可以吃，它们起到补碳水化合物和开胃的作用，而且比糖水还多多少少增加了一些抗氧化物质和膳食纤维。不过，这些罐头无法治疗疾病，如果是抱着治病的心态购买就大错特错了。

此外，银耳百合羹也是不错的选择，加了糖的羹可以给身体增加能量。同时因为有银耳和百合，还能提供一些有益肠道菌群的成分。这个羹口感滑滑的，在嗓子疼的时候吃起来比较舒服，所以是适合呼吸道病毒感染吃的食物。不过，也不要指望喝两碗这种“药膳”，咽喉疼痛、咳嗽流涕等症状就能很快好起来。

可乐能喝 冰淇淋可以吃

当发烧无法吃正餐，每天半饿的情况下，喝甜饮料和果汁都是可以的。“如果你发烧39度还能吃得下冰淇淋，而且吃的时候感觉嗓子不那么疼了，那就愉快地吃吧，不必太顾虑。”范志红同时强调，等完全康复之后，还是要远离甜饮料，不能因为发烧时喝了能补点能量，就以为平时喝也有好处。

有些观念会认为发烧期间需要忌口，避开鸡蛋和肉类。对此，范志红的建议也是不需要过度忌口。“你的身体是聪明的，在急性感染性疾病发生时，它会知道什么适合吃，什么不适合吃。在发烧时、咽痛时、咳嗽时，你自然不会想吃油炸食物、熏烤食物、过于干硬的炒货、过于黏腻的食物，以及过于辛辣的食物。”范志红认为，食欲提示着消化吸收能力。食欲好是可喜可贺的，说明胃肠功能基本正常，有能力更快更彻底地康复。总之，凡是感觉吃了之后舒服清爽愉快的，就可以继续吃，感觉不舒服就停止吃即可。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

汤、肉汤和少量盐，以及小茴香粉、罗勒粉等自己喜欢的香辛料，少量的盐可以补充电解质。如果能加些切碎的青菜叶就更好了。

在喝各种流质半流质食物、补充维生素C的同时，别忘了再补一片复合B族维生素。大量喝水喝汤，大量排尿的时候，身体的水溶性维生素损失会很大。

发烧时喝蜂蜜水有好处

如果没有人给煲汤煮粥，自己又没力气做饭，那么喝蜂蜜水的确是个合理的选择。蜂蜜水里含有葡萄糖、果糖等小分子糖，它们不需要胃的劳动就能吸收利用。

在蜂蜜水里加入维生素C、果汁、蔬菜汁等，不仅能补充热量，还额外增加抗氧化物供应，比纯的蜂蜜水更好。加点姜丝也可

