

夏季这5件事情不能贪

时信

1. 饮品上不贪凉

不少人夏天喜欢喝冰饮来解渴消暑。然而,专家表示,夏季人体的阳气呈向外扩散的趋势,体内阳气比起其他时期相对不足。这时,如果摄入过多的生冷食物,会严重地伤害人体的阳气。

其实,夏季“热”养才散热。比起冷饮,较解渴的是热茶。中国古代民间人士早已懂得以热茶解暑,用来散发内部体热。

通常饮热茶后,皮肤便慢慢发汗,而发汗能帮助体内热量散发。但饮冰冷饮品,只是口腔和食物短暂时间觉得冰凉而已,不久又会觉得热。

当然,很多人也会反对,那外国人也喝凉水呀!

专家解释道:我们要了解外国人的生活习惯,他们喝酒较多,吃牛肉为主,吃面包的时候,抹了黄油,还往面包上撒黑胡椒粉。把肉桂粉之类的东西当成调料,那更是正常的。在生活中,他们吃热性的食物较多,因此体质偏热,这种肉食为主的热性体质,喝点冰水应该损害不大。但是,后果依旧是有的,在外国的街头会看到大量的极其肥胖的人。寒痰凝滞,水湿蓄积,气血不通,当然会极度肥胖。

2. 菜品上不贪凉

夏季很多人通过吃凉菜解热气,更有甚者还把凉菜放到冰箱里冻一冻再吃。偶尔吃点生冷的东西没关系,但也要注意搭配,吃凉菜的时候不妨切点姜末放在凉菜中,平衡一下寒凉之气。最不可取的是过多贪凉,贪吃贪喝寒凉食物,吃凉菜,再喝点儿冰镇饮料,最容易出现肠胃问题。中医讲“长夏善病洞泄寒中”。“洞泄”就是拉肚子,像被捅



漏一个窟窿似的哗一下全泄出来。所以无论什么年纪,此时都需要注意保护阳气。

夏季“热”养不如来点姜。夏天体热,姜中的姜辣素能加快血液循环,促进排汗,降低体温,有利于夏季防暑。另外,夏天适当吃姜可暖胃、开胃。

3. 气温上不贪凉

每到酷暑时节,晚上纳凉时很多人喜欢光着膀子四处溜达;整夜开着空调睡觉;甚至在地上铺个凉席睡觉。

这些行为极易使身体遭受风寒,损伤阳气。因为夏季人体毛孔张大,人在睡觉时,全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱。这时开空调,睡地板都会使寒邪之气更容易进入体内,因此不要一味追求凉快。

夏季“热”养要出点汗。人本身就是要顺天时,冬天接受寒冷的刺激,夏天体验炎

热的考验,让身体多出出汗。

有种说法是26℃是人体最适宜的温度,但每个人的体质不一样,对外界温度的感受也是不一样的,空调的温度最好调到自身感觉微微出汗为宜。

4. 洗澡不贪凉

夏季锻炼完后出了一身汗,不少男士喜欢冲个凉水澡。

然而,夏日锻炼出汗后,不能立即洗冷水澡,因为夏天气温高,锻炼时身体产热增加,通过汗液蒸发及皮肤血管扩张是身体散热的重要途径。

立即洗冷水澡,皮肤受到冷水刺激,会通过神经反射引起皮肤血管收缩,使出汗散热受阻,反而会使散热困难。另外运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。

夏季“热”养不如试试热水泡脚。夏季湿气正当令,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。而夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

夏季“热”养不如试试热水泡脚。夏季湿气正当令,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。而夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

5. 服装上不贪凉

露背装,超短裙,每年夏日为了凉爽,不少女性都会选择这样的衣服。

然而,在夏天,女性更需要“热养”。女性的热适应比男性差,尤其是体质比较寒的女性,更该注意避免受凉。

因此,夏日里女性要注意腰、腹、腿足及后背的保温。建议换上平常的夏装即可,不可追求标新立异而总穿露脐装。

健康话题

玫瑰泡酒缓解胃痛

田思玮

胃痛又称胃痛,是以上腹部反复发作性疼痛为主的症。由于疼痛部位近心窝部,古人又称“心痛”“胃心痛”“心腹痛”“心痛”等。疼痛多是因“不通”,即不通则痛,其病因繁多,却以气滞与瘀血为多见。胃痛可由多种疾病导致,若有气滞血瘀导致的慢性胃炎,症状表现为胃脘胀痛或刺痛且连及两肋、嗳气频繁、食欲不振等,可长期服用玫瑰花酒,能行气活血,有效缓解胃痛。

具体做法为:准备鲜玫瑰花3.5千克、50度左右白酒15升、冰糖2千克(可按比例减少),将玫瑰花浸入酒中,同时放入冰糖,用瓷坛或玻璃瓶贮存,浸泡月余。每日饮1-2盅,连服数日,注意不可加热。

方中,玫瑰花气味芳香,性味微苦,入肝、脾二经,可理气解郁、和血散瘀,具耐温、耐寒之性。白酒具有通经活络、驱寒之功,现代研究表明,其可促进新陈代谢、刺激胃液和唾液分泌,从而起到健胃的效果。冰糖味甘性平,是炮制药酒常用的辅料,具补中益气、和胃润肺之效,在此方中加入使口味甘甜,同时促进津液的产生。三药相伍,既行气又活血,长期服用,缓解胃痛效果较好。

医生的话

预防白内障,多补柑橘西红柿

夏普

老年性白内障居老人致盲眼病之首,其实,吃对食物就能起到一定预防作用。近日,中国西安交通大学和澳大利亚南澳大利亚大学联合在《美国临床营养杂志》上发表研究确认,吃富含类胡萝卜素的植物对预防老年性白内障有益。研究小组荟萃了全世界8项干预研究和12项队列研究报告,涉及食物包括柑橘类水果、辣椒、胡萝卜、西红柿、菠菜、西蓝花等。结果表明,类胡萝卜素摄入量越高,老年性白内障发病风险越低,效果非常显著。

老年性白内障是年长者视力障碍的主要原因之一,目前以手术治疗为主。研究人员认为,若能通过摄取食物中的类胡萝卜素,将发病推迟10年,就可减少近一半手术者,大大降低医疗费用。

颐养天年



对症灭火事半功倍

吕沛究

入夏后,气温飙升,“上火”的人群也越来越多。临床工作中发现,排除体质差异,不同的人“上火”原因各不相同,对症“灭火”才能事半功倍。

1.吃得太多。过食肥甘厚味,不能经脾胃充分运化而蕴积体内,化而为热;热有余便为火,火性炎上,即可表现在头面部“上火”症状,如面部痤疮、疔疮,头部跳疼,牙龈肿痛等。这类人口气较重,到饭点时食欲一般,似乎吃也能吃,不吃也不饿,多数想吃点清淡的食品,舌苔厚腻。建议日常饮食要荤素搭配,忌偏嗜油腻辛辣;饭要吃七成饱,杜绝吃过多食物增加脾胃负担。

2.动得太少。现代人由于工作特点和性质,脑力劳动过多,体力劳动减少,上班坐车多,走路少,导致体内热量

健康常识

蔬果里的补钙高手

时成

钙是人体内含量最大的一种矿物质,它组成我们的牙齿、骨骼,更对人体凝血、神经信号传导、肌肉收缩等生理功能起到重要作用。相较保健食品,近年来越来越多的人更希望从天然食物中补充钙。中国营养学会推荐,成人每天膳食钙摄入量应达到800毫克。但调查显示,我国城乡居民每天膳食钙摄入量不足推荐量的1/2。除了牛奶、酸奶和豆腐等豆制品,蔬果里也有不少补钙高手,不少绿叶菜在补钙效果上并不逊色,其中苋菜、小油菜的钙含量均超过同样重量的牛奶。

健康饮食

饮食不能及时消耗或被机体利用,过多热量变为火。因此,“迈开腿”也是“灭火”的关键。

3.捂得太厚。“动则阳生,静则寒生”,运动的减少导致身体寒冷,但体内热量并未被消耗,所以许多人穿得很厚不觉发热,却又经常“上火”。另外,冬天暖气、夏天空调,室内外温差太大,身体不能适应外环境温度变化,体内热量不能及时散发而郁在体内,热而化火。所以要适当增减衣服,增强机体御寒本领。

4.郁得太过。这类人群临床最多见。中医有“郁而发热”的说法,即指因情绪不佳、心情郁闷致身体气机不畅,郁热不能在身体正常运行而致各个脏腑功能紊乱,身体发热,最常见口腔溃疡、头颈部长痘痘、满脸痤疮、晚上失眠等。如有这种情况,早上起来适当运动可有效缓解精神郁闷,晚上按揉太冲穴(第一二跖骨结合处前凹陷中,左右脚各一,对称分布),可有效疏肝解郁;饮食注意多吃绿色蔬菜,如绿豆芽、香椿,也可饮绿茶等。

5.体质偏颇。有些人天生阴虚体质,平常就容易手脚心发热、舌质红,当遇事多思虑或熬夜,体内阴液过多消耗,更容易火上浇油。这类人平时应注意勿熬夜,少思虑,可多吃海带、黑米、芝麻、百合等凉性和平性食品;不宜吃辛温食品,如葱、姜、蒜、大料、牛羊肉等。还有些人天生热性体质,不怕冷,心急火燎、老想吃冷食,建议这类人群宜清淡饮食,吃凉性食品和水果。平常家里常备的三黄片、黄连上清片、牛黄解毒丸类中成药,最适合这类人。



小满,防湿邪在体内游走

彭玉清

小满是进入夏季后第二个重要的节气,标志着闷热、潮湿的酷夏即将来临。从中医角度看,小满后自然界中阳气充足,养生要格外做好祛湿热、防皮肤病的准备。

小满时节气温持续升高,雨水开始增多,此时闷热与潮湿并行,容易使湿热困于体内。中医认为,湿为阴邪,易损脾胃、伤阳气,如果一旦再跟寒、热、风、暑等外邪相联合,极易形成“寒湿、热湿、风湿、暑湿”,这些外邪在身体中到处游走,会诱发多种疾病。中医临床发现,很多哮喘、心脑血管疾病甚至肿瘤的发生,都与湿邪有关。加上这个季节人们喜欢吃点“凉口”,更易导致脾胃受损产生腹泻等症。因此,此时饮食宜热食,不可过于贪凉。同时多摄入有健脾、和胃、利湿的食物,如山药、冬瓜、米仁、莲子、丝瓜以及辛味芳香食物,如茼蒿、蒿子秆、芹菜、香菜、生姜等。另外,坚持适量运动,跑步、游泳、瑜伽、太极等活动有助气血循环,增加水分代谢,可加速湿气排出体外。日常起居也有注意事项,比如下雨天应减少外出,不慎淋雨及时更换衣物,洗完澡后要充分擦干身体,吹干头发;保持房间干燥,多开窗通风。

此时节也是皮肤病的高发阶段,如风疹、湿疹等,可感皮肤瘙痒。中医认为,这与素体湿盛,郁于肌肤,复感风热或风寒,与湿相搏,郁于皮毛肌腠理之间所导致。也有过食肥甘,脾胃不和,湿热蕴结,郁于肌肤而发病。若出现皮肤病等问题,建议饮食应以清淡清爽为宜。平时就有皮肤过敏者,除饮食忌口外,还要注意室内环境清洁,避免蚊虫叮咬,远离新居装修等。

中医养生



吃得多样,早亡风险降两成

王爱琴

合理饮食是健康必备条件之一,“食物多样化”概念也逐渐深入人心。日本国立癌症研究中心的科学家研究证实,食物多样化还可使早亡风险降低两成以上。

为确认食物多样化与死亡风险(全死亡、癌症死亡、循环系统疾病死亡、其他死亡等)的关联性,研究小组以8万名40-69岁的日本居民为对象,进行了平均14.9年的追踪调查。研究人员根据调查问卷,统计出除酒以外的133种日常食品和饮料,并根据参试者每日摄取的食物数量,将他们分为5组。结果表明,与每天摄取食品种类最少的组相比,摄取最多组的女性全因死亡风险下降19%,循环系统疾病死亡风险下降34%,其他死亡风险下降24%。此外,男性摄取的水果种类越多、女性摄取的大豆制品种类越多,死亡风险越低;男性摄取的肉类越多,死亡风险越高。

研究人员分析指出,与女性相比,男性饮酒、吸烟率较高,动物性蛋白质摄取较多。因此,食物多样化对男性早亡风险的影响不如女性明显。专家提示,即使你没有太多与食品相关的理论知识,但平时只要注意增加摄取食物的种类,均衡营养,就可以提高健康水平。

医学发现