



生活指南

特别提醒

## 蚊子最怕的几种味道

恼人的蚊子渐渐出现,使用驱蚊剂又会在安全隐患。近日,美国“关爱网”撰文,告诉你蚊子最怕哪些味道,帮你轻松驱蚊。

**大蒜。**吃大蒜后人会分泌一种味道,蚊子就会躲得远远的。吃大蒜前,最好先将其切成薄片,放置15分钟,驱蚊效果更好。还可以将大蒜切片,放在窗口或在纱窗上涂抹,阻止蚊子进入室内。也可以把蒜头植于花盆四周,让其特殊的辛辣味隐隐飘散,平日凶猛的蚊子马上会销声匿迹。

**大豆油。**由大豆油制成的驱蚊剂与普通含有化学驱蚊成分的驱蚊剂同样有效。大豆油成

本低,并且很常见,是驱蚊的最佳选择。

**黑胡椒。**黑胡椒也具有明显的驱蚊虫功效。平时可以将其撒在窗口、门口或是花盆边缘,防止蚊虫滋生和入侵。

**薰衣草。**这种香气驱蚊效果很理想。最好将薰衣草精油用大豆油等稀释后再使用。

**莲科植物。**莲花等莲科植物是一种有效的驱蚊剂,同时还能杀灭蚊子的幼虫。因此,夏季不妨在家里养些小型莲科植物。

**猫薄荷(也称樟脑草)。**美国俄亥俄州立大学研究发现,猫薄荷会令蚊子“害怕”,其精油的驱蚊效果是驱蚊露的10倍。

牛奶是我们日常生活中最常喝的营养食品,而且牛奶的营养非常丰富,具有较高的养生保健功效。但是你知道吗?有一些喝牛奶的方式是严重错误的,这样喝牛奶就相当于在喝砒霜毒药。

**牛奶+巧克力**  
有人以为,既然牛奶属高蛋白食品,巧克力又是能源食品,二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从

# 6种喝奶方式堪比服毒

而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

**牛奶+鸡蛋**  
专家指出,牛奶加鸡蛋的早餐并不科学,蛋白质难以提供能量。现在在超过9%的孩子早上只喝牛奶吃鸡蛋,粮食长期在早餐中缺位。大多数的家长们以为这样的早餐就是与国际接轨,殊不知这是非常错误的观念。牛奶鸡蛋是好东西,但是用错了地方。经过一夜十多个小时的能量消耗,早晨的人体急需靠含有丰富碳水化合物的早餐

来重新补充能量,而牛奶和鸡蛋不能提供足够的能量。

**牛奶+米汤、稀饭**  
有人认为,这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A,而米汤和稀饭主要以淀粉为主,它们中含有脂肪氧化酶,会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿,如果摄取维生素A不足,会使婴幼儿发育迟缓,体弱多病。所以,即便是为了补充营养,也要将两者分开食用。

**牛奶越浓越好**  
有人认为牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不

科学的。所谓过浓牛奶,是指在牛奶中多加奶粉少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人唯恐新鲜牛奶太淡,便在其中加奶粉。而如果是婴幼儿常吃过浓牛奶,会引起腹泻、便秘、食欲不振,甚至拒食,还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩,受不起过重的负担与压力。

**牛奶+橘汁或柠檬汁**  
有些人建议在牛奶中加点橘汁或柠檬汁,看上去是个好办法,但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸果品,而果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会

使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值。

**牛奶+药**  
有人认为,用有营养的东西送服药物肯定有好处,其实这是极端错误的。牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容易使药物表明形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各1、2小时内最好不要喝牛奶。

## 纯天然驱蚊方法

**甜酒瓶驱蚊:**用细颈的空酒瓶装35毫升糖水或啤酒放在桌面或室内蚊子较多处,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻,被糖水或啤酒粘住致死。

**橘红灯驱蚊:**室内安装橘红色灯泡,由于蚊子害怕橘红色的光线,能产生驱蚊效果。

**燃点艾叶驱蚊:**将阴干的艾叶等搓成绳索,点燃后放在室内,其烟味可驱蚊。

**茶叶驱蚊:**将晒干后

的残茶叶燃烧,可以驱除蚊虫。

**清凉油驱蚊:**在卧室内放几盒揭开盖的清凉油或风油精。

**花香驱蚊:**夜来香、薰衣草、香茅、除虫菊、驱蚊草、樟树、桉树等植物都能散发特殊的气味,使蚊虫不敢靠近。但是一些植物的花香太过浓烈,有哮喘或者对花粉过敏的人,可能会造成呼吸不畅,此类人群反而不宜使用气味浓郁的植物驱蚊。

## 口腔溃疡不可小视

在我们遇到的口腔溃疡中,绝大多数属于复发性口腔溃疡,但在少数情况下,口腔溃疡也可能是较为严重的疾病表现出的一个症状,如口腔鳞癌、盘状红斑狼疮、多形红斑、白塞病、克隆氏病等。有时,它还可能是全身疾病的一种反应,如患糖尿病、胃病、血液病、结核病等。因此,了解鉴别口腔溃疡的方法非常重要。

对于普通老百姓来说,通过识别下列特点,有助于进行简单的判断:

1、**发作频率和持续时间。**

良性口腔溃疡一般1—2周即可愈合。若历时较长,超过两个月仍未痊愈,或发作频繁,一个月超过两次,都需要尽快去医院就诊查明病因。

2、**形态和数量。**

形态较规则,圆、椭圆或呈线条形,边缘整齐、清楚,与周围组织分界清晰,凹陷的基底部较

平滑,摸上去柔软,且疼痛明显,多为良性。

恶性的形态多不规则,边界不清,边缘隆起呈凹凸不平状,溃疡底部不平,呈颗粒状,摸起来感觉有些硬,不同于其他部位,而且溃疡不疼或不疼。

3、**全身情况。**

良性口腔溃疡全身症状较少,颈部淋巴结不肿大,或略肿但不硬、不粘连。恶性口腔溃疡则相反,会表现出相应颌面部肿大、淋巴结粘连。

4、**对药物的敏感程度。**

良性口腔溃疡正确使用药物效果明显,能加速愈合,恶性的则不明显。此外,有些人没有找到准确病因就擅自用药,结果溃疡不但没有好转,还越来越重。应该提醒的是,若良性口腔溃疡用药8次后,仍疼痛不止,溃疡不消,说明该药无效,应尽快去医院检查,并在医生指导下换药。

## 吃黄瓜有讲究

黄瓜有“平民蔬菜”之称,脆甜多汁、物美价廉,而且有美容减肥、利尿降病的功效,受到人们的喜爱。于是,很多人都喜欢吃黄瓜,然而吃黄瓜也有禁忌。

吃黄瓜的六个不宜:1、不宜生食不洁黄瓜;2、不宜与花菜、小白菜、西红柿、柑橘同食;3、不宜弃汁制馅食用;4、不宜多食偏食;5、不宜和辣椒、菠菜同食;6、

不要加碱或高热煮后食用。

黄瓜哪部分最有益健康?

黄瓜是家庭餐桌上的“常客”。但吃黄瓜时,一定不要将黄瓜把儿扔掉,避免扔掉了好东西。这是因为,黄瓜把儿含有较多苦味素,苦味成分为葫芦素C,是难得的排毒养颜食品。动物实验证实,这种物质具有明显的抗肿瘤作用。



季节养生

## 常见平价食物最补气

常说“补气才能养生”,可想而知,“气”的重要性,那么,吃什么可以补气呢?

**番茄**

番茄是十大补气养血的食物之一。番茄含有的“番茄素”,具有抑制细菌的作用;含的苹果酸、柠檬酸和糖类,能助消化。它含有丰富的维生素A原,可在人体内转化为维生素A,从而能促进骨骼生长,防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病。

番茄中含有果酸,不仅能降低胆固醇的含量,还对高血脂症有益处。

**香菇**

香菇作为“四大山珍”之一,有“植物皇后”“素中之肉”的名称,是颇受称赞的药

膳。香菇对气血亏虚、不耐劳累等,具有调理作用。特别是野生的香菇,对补气祛湿的作用更为明显。在《本草纲目》中:“蘑菇可以益胃肠,化痰理气。”而《本草求真》中:“香菇,食中佳品……能益胃助食。”所以,香菇补气,主要指的是补益胃气。

**红米**

红米富含淀粉与植物蛋白质,能维持身体正常体温和补充消耗的体力。在其内含丰富的磷,维生素A、维生素B,不仅能改善营养不良、夜盲症和脚气病等毛病,还能有效舒缓疲劳、精神不振和失眠等症状。还富含众多的营养素,尤其是铁质,有补气养血及预防

贫血的作用。所含的泛酸、维生素E、谷胱甘肽胺酸等物质,则有抑制致癌物质的功效,特别对预防结肠癌的作用更是明显。

**韭菜**

以中医的角度出发,韭菜入肝经、胃经和肾经,吃熟韭菜能起到补肝肾、暖腰膝、兴阳道的作用,生韭菜辛而行血,熟则甘而补中,能益肝散淤,也就是韭菜有补气壮阳的作用。所以,韭菜又叫“起阳草”。韭菜四季都有,但在冬春季节食用更好,冬春气温较低,而非菜性温,能补益肾气,旺盛精力。逢冬春季节,大家可适当多吃韭菜炒鸡蛋和韭菜猪肉馅的饺子等。

## 日常哪些食物不要进微波炉

**忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热**

因为在半熟的食品中细菌仍会生长,第二次再用微波炉加热时,由于时间短,不可能将细菌全杀死。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻,然后再加热为熟食。

**忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类**

因为肉类在微波炉中解冻后,实际上已将外面一层低温加热了,在此温度下细菌是可以繁殖的,虽再冷冻可使其繁殖停止,却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类,如果再放入冰箱冷冻,必须加热至全熟。

**忌油炸食品**

因高温油会发生飞溅导致火灾。如万一不慎引起炉内起火时,切忌开门,而应先关闭电源,待火熄灭后再开门降温。

**忌超时加热**

食品放入微波炉解冻

或加热,若忘记取出,如果时间超过2小时,则应丢掉不要,以免引起食物中毒。

**忌用普通塑料容器**

使用专门的微波炉器皿盛装食物放入微波炉中加热,一是热的食物会使塑料容器变形,二是普通塑料会放出有毒物质,污染食物,危害人体健康。

**忌用金属器皿**

因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿,微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波,既损伤炉体又加热不熟食物。

**忌使用封闭容器**

加热液体时应使用广口容器,因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发,使容器内压力过高,易引起爆破事故。即使在煎煮带壳食物时,也要事先用针或筷子将壳刺破,以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁,或者溅出伤人。

## 花生有些人不宜吃

花生富含优质蛋白质、高不饱和脂肪酸、维生素B1、维生素B2、维生素E及微量元素硒等重要营养成分。

但要吃对花生,仅知道这些知识是不够的,以下几件事也需要你了解。

1、花生老少皆宜,病后体虚、正处于术后恢复期、孕期、哺乳期的人群特别适合吃花生。

2、花生的吃法多样,可生吃、炒着吃、油炸吃、炖着

吃,其中以炖、煮为佳。这样吃既不破环营养成分,又不温不火、口感潮润、入口好烂,易于消化。

3、花生能增进血凝、促进血栓形成,因此血黏度高或者有心栓的人不宜食用。

4、花生富含油脂,消化时需要多消耗胆汁,所以胆病患者不宜多吃。

5、花生易被黄曲霉毒素(有致癌风险)污染,因此,霉变花生绝对不能吃,不小心吃到要赶紧漱口。

## 晚餐别吃太多 八分饱为宜

更易诱发急性胰腺炎。表现为上腹部疼痛,阵发性加剧,并可放射至左腰、左肩和左臂,还常伴有恶性、呕吐,如果不及时救治可危及生命。有的人会在睡眠中突发急性胰腺炎并致休克,因无人知晓其发病而不及抢救,直至死亡。如果原来是胆管结石、慢性胆囊炎、胆管蛔虫症患者,在晚餐时暴饮暴食也容易诱发急性胰腺炎而猝死。

**糖尿病**

晚餐吃得太多,特别是同时酗酒或高脂肪饮食者,

分泌胰岛素的B细胞负担过重,如果是长期的持续超负荷分泌,特别是中老年人则会因B细胞功能衰竭而诱发糖尿病。

**冠心病**

夜饭吃得太多,常会直接摄入过多的胆固醇,加上肝脏会将多余的热能转变成胆固醇,致使血中胆固醇水平增高,并逐渐堆积在血管壁上,造成动脉硬化,至一定程度,就会发展成冠心病。也可因吃得太多,使血液集中于胃肠道帮助消化吸收而使心脏供血相对不足,导致

心绞痛发作。

**睡眠质量不佳**

晚餐吃得太多,在睡眠过程中肠胃还在紧张地“加班工作”,这时产生的不良刺激会传导到大脑,使你多梦、失眠或睡眠不深,如果经常如此,则会使你整天昏昏沉沉、出现记忆力减退等。

**慢性肠炎及肠癌**

晚餐吃得太饱,尤其是高蛋白饮食,因来不及完全消化,残余的蛋白质在肠道细菌的作用下会产生有毒的物质,又由于睡眠时肠道的蠕动很慢,使这些毒素在肠

道内停留时间延长,在其长期刺激下,可诱发慢性肠炎及肠癌。

**肥胖**

吃晚餐后是长长的夜晚,人的活动很少,又因在这段时间内主要是睡觉,故消耗的能量最少,如果吃了过多的饭菜,会使血液中的糖、脂肪、氨基酸含量增加,并转化为自身的脂肪,沉积于体内各部位,久而久之,就使人发胖。

一日三餐对人都很重要,要合理安排三餐的饮食质量,太少太多都有害,晚餐以八分饱为宜。

饮食物语