

高温燥热 养生需“八戒”



夏天,天气闷热,人很容易感到烦躁。所以夏季我们应该要更加注重保养,这样我们的身体才能保证健康。夏季燥热,在养生上要做到“八戒”。 殷江霞

一戒冷饮

很多人把冷饮当作降温的灵丹妙药,一瓶冷饮下肚,虽然能短暂降温,但对肠胃伤害极大,不仅影响食物的消化吸收,还容易造成肠道感染,出现腹痛腹泻等症状。

二戒油腻

夏季人体消耗大,需要养阳气,而油腻的荤菜属于阴性食物,不但起不到补的作用,还会让人食欲下降,对健康无益,尽量少吃。应多吃一些清淡、容易消化的食物,如绿豆、莲子、荷叶,可以健胃、解暑、祛湿,对健康大有裨益。

三戒不吃

一些爱美的女孩,认为夏季没食欲,正好可以用来减肥,因此能不吃就不吃,要么就用冷饮瓜果代替主食。体重是下降了,但却极大地损害了健康,以后想补都补不回来。俗话说,一夏无病三分

虚。正常饮食尚且不能保证健康,此时减肥岂不是加倍伤害身体?

四戒熬夜

夏季燥热,睡眠质量差,很多人索性就晚睡,趁着夜深凉快,出去K歌,到野外看星星,看似浪漫惬意,实际上,夏季人体毛孔张开,很容易受到风寒侵袭。熬夜还会让人脸色差,肤色无光,身体不能正常排毒。所以,还是早睡早起,规律生活最好。

五戒暴晒

很多人喜欢到海边,或者到野外去避暑,或者相邀逛街,但是,夏季阳光中的紫外线不仅会晒黑皮肤,而且还容易晒伤皮肤,甚至导致白内障、皮肤癌等疾病。出门前一定要涂上防晒霜,戴上遮阳帽和太阳镜,尽量减少晒太阳的时间。

六戒静止

夏天浑身无力,一动就一身汗,很多

人索性天天呆在空调房里,大门不出二门不迈。静止久了,血液流通不畅,身体会出现头痛胸闷等许多不适感。趁着太阳落山时,尽量走出家门,多做一些运动吧,运动量不需要太大,以感觉不累为宜。

七戒偷懒

有些疾病,冬天严重,夏天会减轻,比如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等,趁着夏季病情有所缓解,应该及时找医生拿药内服外用,这样可以有效预防冬季复发。有冬病的人不要偷懒,在夏季好好地做做功课吧。

八戒烦躁

夏季容易情绪中暑,有些人会特别烦躁。要知道,夏季本来就火气旺,再生气发脾气,不是火上浇油吗?因此,在烦躁的夏天,一定要学会控制自己的情绪,不要让它火山爆发,良好的情绪就是最有效的养生法宝。

夏季防中暑饮食秘诀

夏天防中暑吃什么好,恐怕是每个吃货的第一问题,那么就让小编来说一下夏天防中暑吃什么好吧。

原则:夏天人们食欲减退,也会限制了营养的吸收。营养的吸收受到影响对我们的身体也是有影响的,那么夏天防中暑吃什么好呢?要注意补充一些营养素。要补充足够的蛋白质,鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。

补充维生素:新鲜蔬菜和水果如西

红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。

补充水和无机盐:可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃清热利湿的食物:有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

喝粥:另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功

能较差的人最好多食用。蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处。荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒。莲子粥能健脾益气,对腹泻、失眠、遗精、白带多等好处。

百合粥能润肺止咳,养心安神,适合肺阴不足的老年人食用。冬瓜粥利水消肿,止渴生津,并有降血压的作用。银耳粥生津润肺,滋阴养肺,可治疗高血压和慢性支气管炎。黄芪粥可治脾虚所致的水肿。 殷江霞



本期主题

教您几招夏季养生小贴士

大暑已至,相信大家都明白夏季保健的重要性,但是对于很多工作繁忙的人来说,过于复杂的夏季保健也不够现实。今天特意整理了几条简便易行小贴士,请大家再忙也要注意这几点,谨防中暑,健康常驻。

夏季养生贴士一:不好睡是夏季养生保健的头等大事。为什么?当气温超出32℃时,人体温度的调节和维持完全依靠皮肤的出汗散热,这就需要及时喝水,否则就会缺水损害健康甚至危及生命。夏季喝水应每日2500至

3000毫升,并辅以汤、粥、瓜类。如出汗多、补水量大时,应适量补充钠盐和钾。

夏季养生贴士二:夏季喝的凉开水几天一换? 1、夏季喝的凉开水一天一换。2、当气温在35℃以上时凉开水最好不要暴露在空气中4小时以上,否则气体更容易溶入细菌杂质易发生污染。

夏季养生贴士三:夏季提倡吃“五瓜”——苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜。它们的共同特点是补水、解暑、有营养,如苦瓜还有助于降血脂、降血糖、抗肿

瘤、抗病毒等。

夏季养生贴士四:夏天可以吃点生姜,好处在于:第一,生姜可以帮助出汗、提神,还可以开胃,促进消化;第二,生姜对于防治空调病有很好的效果,可以生姜、红糖烧水喝,但不宜多吃。最新研究表明,生姜对预防心脑血管疾病、降低胆固醇、预防胆结石都有一定效果。

夏季养生贴士五:夏季养生既要养身也要养心,做到“心静”,避免出现烦躁不安的情绪。 记者 李皖婷

爱玩的老人更长寿

不少人退休后,要么觉得失去了生活目标,做什么都没兴趣,要么围着儿孙转,甘愿做家庭保姆,不愿意为“玩”多花什么心思。而事实上,几乎所有高寿的老人都有自己的一套“玩经”。世界著名科学家牛顿年老后,最喜欢用麦秆对着阳光吹肥皂泡,那绚丽的色彩总能让他如痴如醉;著名经济学家于光远更称自己为“大玩学家”,研究“玩”几乎成了他的第二专业:玩电脑、写博客、玩智力游戏,一点不比年轻人差。

走在大街上,你也会发现,精神矍铄的总是那些“爱玩”的老人。在外时一起出游、跳舞、打球、遛鸟、写地书、下棋;即使不出门,很多老人也有自己的玩法:读书品茶、织毛衣、养花草、写大字、画山水、学做菜,都能让他们忙得不亦乐乎。

会玩的老人,必然能身体健康、长命百岁。“玩游戏”可帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记忆力衰退;登山等活动能增强老年人的肺活量和血液循环,还能减少心血管疾病的发生;如果能在一

些集体游戏或对抗游戏中胜出,还能让他们平添一份自豪感,觉得“我还是有用的”;最关键的是,玩能帮老人摆脱孤独,心里通达敞亮,自然有利延年益寿。

千万别觉得很多事情只属于年轻人,有些老人喜欢上网、写博客,却怕别人说自己“到老还瞎折腾”,其实完全不用有这样的顾虑。在保证健康和安全的前提下,所有新事物老人都应该尝试“玩”。上论坛发帖、用数码相机拍照、用手机发彩信等,老人都可尝试。 殷江霞

百科

缺乏锻炼成全球第四大健康杀手

世界卫生组织发布的最新简报指出,缺乏锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。据估算,目前每年全世界因缺乏锻炼而致死的人数高达320万人,近10年间增长迅速。

缺乏锻炼主要是指不能保证最低限度的体育锻炼,如成人每周150分钟的适度有氧运动或75分钟的剧烈有氧运动,也可两者结合达到相同水平。缺乏锻炼对健康的不良影响十分长久,例如引发肥胖、心脑血管疾病、亚健康等。 摘自《健康时报》

误区

冰啤酒解暑?

广东省第二中医院消化内科戈焰主任医师表示,中医认为引起暑邪伤人有两个方面:一为人体脾胃本虚,不能耐受夏季暑湿之气的熏蒸;二为感受时令之气,暑热挟湿,易困滞脾胃,导致脾胃失和。

啤酒经冰镇后的饮用落肚带来一种清凉的感觉,让人误以为可以解暑。其实,冰啤酒并不能解暑,反而会损伤脾胃阳气,导致水湿运化失常,出现上腹不适、纳呆、乏力、腹泻等胃肠道症状。而且酒性本为湿热,饮酒过度容易酿生湿热,也可导致纳呆、大便溏泻不爽、尿黄、口苦口臭、舌苔厚腻等脾胃功能失和症状。 摘自《现代健康报》

饮食

老人不宜多吃豆腐

豆腐含有老年人身体所缺乏的铁、钙、磷、镁等多种微量元素,其中的优质蛋白也非常利于胃肠系统功能弱的老年人吸收。其中丰富的植物雌激素,对防治骨质疏松症有良好作用。常吃豆腐还可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。

但吃豆腐的时候还是有些“忌讳”,如果摄入过多,其中的蛋白质会阻碍人体对铁的吸收,易使老人出现腹胀、腹泻等症状;大量食用豆腐,还会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏负担;豆腐含嘌呤较多,痛风病人和尿酸浓度高的老人吃多了,易导致痛风发作。建议老人每周吃2~3次豆腐最好,每次以100克左右为宜。 摘自《大河健康报》

生活

炒菜中途别加凉水

北京军区总医院高级营养配餐师于仁文表示,烹炒蔬菜时直接往热气腾腾的菜里加凉水不科学,因为加入凉水后,锅内的温度会突然下降,致使菜在锅里烹炒的时间延长,不但让菜变老变硬,口感变差,还会丢失更多营养素。如果炒菜中途非要加水,建议加少量开水,这样不至于过多影响烹调温度,炒出来的菜会相对脆嫩一些。 摘自《生命时报》

成长

多倾听女孩 莫唠叨男孩

无论哪个年龄段,女孩都需要更多的关心。当女孩独立完成一件事时,如果你提供帮助,她可能会感觉到更多的爱。反之,当父亲过于信任女儿处理事情的能力,给她太多空间时,她可能会觉得遭到拒绝、抛弃。女孩喜欢向家人抱怨,她只是希望受到关注。

和女孩相比,男孩需要更多的信任。当男孩独立完成一件事时,他会自我感觉良好。如果母亲过于关心儿子的某种需要时而唠叨个没完,他很容易把这种行为看成是“她不相信我能自己做好”的表示。 摘自《大河健康报》