

六种食物赶走高考前紧张情绪

多吃些缓解紧张情绪和心理压力的食物对于考生来说,每日不但要摄入足够、全面的营养,还要有针对性地多吃些缓解紧张情绪和心理压力的食物。



牛奶。钙是天然的神经系统稳定剂。因此,备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物,有安定情绪的效果。

香蕉。香蕉含有一种物质能帮助人脑产生5-羟色胺,促使人的心情变得安宁、快乐、愉快舒畅。香蕉中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡,使神经肌肉兴奋性维持常态,协调心肌收缩与舒张功能,使血压处于正常状态。香蕉含有的镁具有消除疲劳、缓解紧张的效果。考生常吃香蕉,可以缓解紧张的情绪,稳定心态。

番茄和柑橘。处于考前紧张环境中的考生,多吃些富含维生素C的食品,可以收到平衡心理压力的效果。维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果,其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

小米粥。小米富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质,各种矿物质钙、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素A原、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学家将B族维生素视为减压剂,它可以调节内分泌,平衡

情绪,松弛神经。

红茶。科学研究发现,每天饮用红茶,有利于舒缓神经。当考生感到心理压力太大的时候,来杯红茶会使你感到神清气爽。

专家特别提醒考生在考试期间一定不要喝咖啡,因为咖啡因的作用会使人产生尿频,影响考生的临场发挥。

零食忌选坚果类。零食可以适当吃些,但要记住:油腻的食物及坚果类食物,如瓜子、花生要少吃,还有甜食及奶油过多的食物要少吃。有的考生一看书就想吃零食,但是又怕会吃胖,为此专家建议,不妨选择吃黄瓜及水果等,可以有效地控制食量。

每天宜吃2个水果。水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质,还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃2个水果,约500克左右。另外,粗纤维的蔬菜要少吃,如果平时没有常吃的习惯考前一定不要突然增加。而菠菜、胡萝卜可增强记忆力,洋葱能改善大脑供血,帮助考生集中精神,这类食物可适当增加一些。

百科

醋姜汁热敷治落枕

醋能活血化淤,而把姜捣碎产生的姜汁能消肿止痛。两者合用,对颈部进行局部热敷,可缓解落枕。准备一块纯棉毛巾,再取醋300~500克和姜汁100克,加热至沸腾后,将毛巾浸入其中,浸泡一会儿,不烫手时拿出,拧成半干,敷在疼痛处20~30分钟。

摘自《大河健康报》

老人

天热练耳鼻口 助散热强脏腑

中国中医科学院西苑医院老年病中心教授李跃华建议,天热的时候,老人不妨在家锻炼耳鼻口,一方面达到加速血液循环、散发热气的功效,另一方面也能锻炼五脏六腑、延缓衰老。

搓耳:双手掌轻握双耳廓,先向脑后搓1分钟,再向面部搓1分钟,使耳廓皮肤略有潮红,局部有热感为度,每日早、晚各1次,搓后神志清爽、容光焕发。

捏耳:运用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域,每日2~3次,每次1分钟,持之以恒地做下去,既美容又能增添双目的神采。

揉鼻:两手指揉鼻翼旁1分钟。

推鼻:手指自鼻尖向上沿鼻梁正中推至印堂,反复10余次。

叩齿:牙齿要平正,叩击要有力,要能清楚地听到牙齿的撞击声,1分钟左右即可。

搅舌:上下唇紧闭,用舌尖舔抹牙齿内外,顺时针、逆时针都要做到,先齿内、再齿外。

摘自《搜狐健康》

美丽

天热也不要频繁洗脸

天气热了,很多人觉得满脸汗水和油很不舒服,于是洗脸次数就越来越多了。洗完脸干净清爽的感觉的确让人一下就心旷神怡,但如果每天使用清洁品频繁洗脸,在除去汗水油污的同时,也会破坏肌肤本身的保护屏障,肌肤慢慢地就会变得脆弱、敏感,所以每天使用清洁品的次数最好不要超过三次。

摘自《家庭医生报》

晚睡早起顺应时节 健脾除湿养心为先 夏季,老人养生五大金律

炎炎夏日给老年人身体健康带来考验。祖国传统养生学讲究“顺四时而适寒暑”,对于老年朋友来说,如能顺应时节做好夏季养生,不仅能够顺利度夏,还能增进健康、延年益寿。中国老年预防保健学会心脑血管病学委员会王小云强调以下5个原则,涉及起居、饮食、养生、防病,这个夏天,老年朋友不妨改变一下。

作息:晚睡早起

夏季日照时间延长,昼长夜短更明显,此时顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也要相对“晚睡”、“早起”,建议晚上10点之前就寝,早上6点左右起床。掌握“子午觉”原则,即子时大睡,午时小憩。但午睡时间不宜过长,一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习,因为此时脑部供血不足,会出现短暂的脑功能紊乱,使人感到头昏脑涨,最好静躺10分钟后起床。立夏后的这种作息一旦确定,要做好自我约束,保护生物钟不致紊乱。

饮食:增酸减辛

夏季,人体脏腑肝气渐弱,心气渐强。饮食上可以吃些酸的食物,以补肾助肝,调养胃气,如番茄、柠檬、草莓、葡萄、菠萝、芒果等,它们的酸味能敛汗祛湿、生津解渴、健胃消食。辛辣之物尽量少吃,因夏季阳气上升,易上火的食物会造成身体内外皆热,出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

情绪:静心养气

夏天老人易感到烦躁不安,因此立夏养生要“养心”。一是“戒燥戒怒”,老人要尽可能保持精神安静、心情舒畅。气温过高时,最好减少外出,避开中高强度的运动。二是饮食上少吃高脂厚味,可多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既补充营养,又起到强心的作用。

保健:健脾除湿

夏天湿热,老人容易脾虚,建议每

周吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥、山药莲子汤等,可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。另外不要过食西瓜、苦瓜等寒凉食物,否则会让脾胃受伤,助长“内湿”,不利于健康。老人不要长时间呆在空调房中,不要在潮湿的凳子、草地上坐卧;洗浴后要等头发自然干透或完全吹干再睡觉。适当运动出汗有利于内湿的排出,如慢走、瑜伽、太极等。

防病:冬病夏治

三伏天日照时间长,自然界阳气最旺盛,此时进行中药穴位贴敷治疗,以扶正固本,防治“冬病”,可取得显著疗效。适合于“冬病夏治”的常见疾病有感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎及脾胃虚寒类疾病等。此外,夏天也是利于中药外用的时节,如用中药煎汤洗浴,可以防治多种皮肤病。

节气养生

芒种时节养心肺

芒种是最适合播种有芒谷物的时节,此时气温升高,空气潮湿闷热,即将进入“梅雨季节”。这段时间,“热伤风”、心脑血管疾病、妇科病等都高发,要注意防暑湿、养心肺。

随着气温、湿度增高,人的心脏负荷逐渐加重。有心脏病的人要注意保养,少熬夜,避免紧张,可以吃一些养心的食物,如桂圆瘦肉小枣小米冰糖粥、麦冬桂圆肉枸杞菊花茶,还可用麦冬5克、桂圆肉5克泡水饮,气虚乏力者加西洋参3克。

中医认为,心与小肠相表里,芒种开始,湿热更重,若心火重、小肠积热,就会出现小便黄短、舌红苔黄、大便秘

结、口舌生疮,应该少吃热性食物,如白酒、羊肉等,多吃黄瓜、青菜、绿豆。此外,芒种季节内衣要经常更换,防止各种皮肤病、妇科炎症的发生,也可以多吃一些健脾利湿的食物,如薏米、山药、白扁豆、粳米粥等。

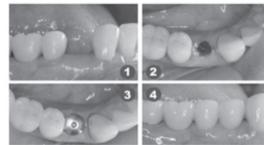
这个时节,最恼人的是吃啥都不香。名医孙思邈曾提出:“夏宜增辛减却苦。”他认为夏季心火当令,而苦味入心,所以可适当吃些苦味的食物以清心火;但也不能吃得太多,否则会损伤肺气,可以适当吃些辣味食物,以补肺气。另外,夏季炎热,人们的食欲普遍减退,脾胃功能较为迟钝,千万不能吃肥甘腻补之品,以免使脾胃受伤。

15分钟让缺失牙再生

合肥华美口腔每月种植牙数量超500余颗,是安徽省种植牙数量最多的医院。我院种植牙具有以下优势:

种植牙咀嚼功能如同真牙;不损害邻近牙齿、不磨牙;稳固性强,最长使用寿命长达40年以上;整体协调美观;无异物感、舒适方便;相容性好、无副作用。

种植牙是通过医学方式,将与人体骨质相容性高的纯钛金属经过精密的设计,制造成类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内,手术时间短,只需15分钟。经过1~3个月后,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作牙



冠。因为不具破坏性,而且可承受正常的咀嚼力量,功能和美观上和自然牙一样,所以被人们称为人类的第三副牙齿,已被口腔医学界公认为缺牙的首选修复方式。

一次种牙,终生享用

种植牙能很好地恢复牙齿功能,特别是咀嚼功能与真牙几乎无异,是其他传统假牙不具备的。在治疗过程中,种植牙依靠自身的人工牙根进行修复,不用磨旁边

的健康牙齿,对牙齿没有任何伤害。而且种植牙不使用传统镶牙的卡环或牙套,人工牙根与骨槽紧密结合,像真牙一样扎根在口腔里,具有很强的固位力与稳定性。

种植牙在美学效果上也具有其他方式不可比拟的优势,可以根据就诊者的脸型、其他牙齿的形状与颜色制作牙冠,达到整体协调和美观的最佳效果。陶芳红教授还特别提到,在使用的舒适度上,由于不使用活动假牙基托与卡环,种植牙完全没有异物感,非常舒适、方便,而且有利于保持口腔的清洁卫生。

口腔热线 0551-63665899
地址:合肥市金寨路与黄山路交叉口处