

夏天没食欲吃不下饭 四种类型对症下药



夏季的厌食大致有四种类型：感受寒邪型、感受暑湿型、饮食所伤型、脾胃虚弱型。专家针对这四种类型对症下药，给出了解决办法。 □ 据《健康时报》

感受寒邪型

胃是最怕冷的，空调、冷饮、生冷寒凉食物，都会将寒邪引入，出现胃部的疾病。感受寒邪型的表现多见腹部不适，腹痛或腹胀，腹部怕冷，食欲不振，口淡，腹泻或大便烂，得温则缓解。

推荐：生姜粥、紫苏粥，症状比较严重的可以吃藿香正气丸，或者到医院就诊。

感受暑湿型

夏季暑热难熬，容易中暑，特别是常常在户外工作者，而暑邪容易与湿邪一起侵犯人体而致病。暑湿型厌食症的表现是，头晕头痛，疲倦乏力，恶心呕吐，无食欲或胃口差，烦热，腹胀腹痛，小便黄，腹泻或大便烂，舌红苔黄腻。

推荐：藿香正气丸或保济丸治疗，症状较轻的可以用荷叶粥调理。

饮食所伤型

夏季容易细菌滋生，如果不注意饮食卫生，或者饮食过于辛辣、油腻，或者暴饮暴食、饮食不定时，都会导致脾胃功能受损，出现食欲不振，恶心想呕等表现。

推荐：症状重可以服用保和丸进行治疗。症状轻可吃点陈年萝卜干。萝卜有消食开胃的作用，但是新鲜的萝卜，是比较清热的，偏寒凉的；陈年萝卜干，由于时间储存的比较久，所以寒性消失了，而它的消滞功能很独特。

脾胃虚弱型

有部分人素体脾胃功能较差，在夏天气温炎热时，更是加重脾胃的负担，出现脾胃虚弱型厌食症。它的表现是食欲不振，不知饥饿，疲倦乏力，面色萎黄，大便烂，容易出现消化不良。

推荐：用党参、五指毛桃、薏苡仁、淮山等等煲汤或者做菜，健脾祛湿益气，如五指毛桃猪骨汤。

对付厌食，我们还可以适当吃一点水果，苹果是开胃水果之王，是最正气的水果。或者喝一些柠檬茶，这样也会使胃口好点。

□新说

不运动的危害超过吸烟

运动的益处很多人都知道，但是缺乏运动的风险，却往往没有引起大家的足够重视。近日，美国克利夫兰诊所发表研究称，缺乏运动比吸烟、糖尿病、心脏病对健康的危害更大。

该诊所从1991年1月到2014年12月对招募的12万位患者用跑步机进行运动试验，并以运动的实际成绩为基础，研究锻炼和各种死亡风险的关系。结果表明，跑步成绩不太好的患者，与肾功能不全者相比，死亡风险约高2倍；运动量少的人，与运动成绩最好者相比，死亡风险高6倍。

研究还表明，运动不足的风险大幅超过吸烟、糖尿病、心脏病。科学家呼吁大众，一定要坚持锻炼身体，因为运动的益处甚至能抵消不良生活习惯带来的影响。 □ 据《生命时报》

□养生

黄花菜、黄豆、黄鳝 帮助控血糖

有些食物不仅升血糖速度比较慢，还含有一定的降血糖功效。北京协和医院糖尿病中心主任向红丁推荐了三种黄色降血糖食物。

黄花菜：含有蛋白质、膳食纤维和维生素，具有养血平肝、镇静安神的功效。黄花菜中的膳食纤维是治疗糖尿病和高血脂的理想物质。黄花菜营养价值很高，还有降低血清胆固醇作用，伴有高血压的糖友可多食黄花菜。要注意的是黄花菜含粗纤维较多，肠胃病患者慎食。

黄豆：含有大量的植物蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素，具有清热解毒、益气的功效。黄豆中含有大量膳食纤维，而且升糖指数很低，能延缓身体对糖的吸收，有助于降低血糖。黄豆中的大豆磷脂可促进机体胰岛素的分泌，黄豆中含有抑制胰酶，对糖尿病有疗效。

黄鳝：含有大量的优质蛋白质、维生素A，具有益气血、补肝肾的功效。黄鳝特含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”黄鳝素A和黄鳝素B，是糖友的理想食品。 □ 据《健康时报》

□美食

炎炎夏日 推荐四款养生食疗方



每到夏天，多数年老体弱者会感到身体不适，中医认为养生需要“天人合一”。广州医科大学附属第三医院退休中医老药师林英元介绍，夏日三伏天，饮食上宜清淡，多吃清热解暑的药粥或汤。他特意推荐了适合炎夏食用的四款汤/粥。

□ 据《羊城晚报》

1.南瓜五豆粥

材料：南瓜250g(连皮、连仁)切块洗净，大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100g，浸泡1小时；陈皮5g。

做法：所有材料一起加水煲烂，调味即可食用。

功效：这个汤/粥方解暑清热、健脾化湿、生津。

2.冬瓜苡米荷叶鸭肉汤

材料：冬瓜200克(连皮、连仁)，苡米50克，荷叶15克、陈皮4克，鸭肉200克洗净去内脏。

做法：以上材料一起放入瓦罐中加水适量煲汤，调味即可食用。

功效：滋阴去热，解暑化湿，补脾胃。

3.海带苦瓜黄豆排骨汤

材料：海带100g、苦瓜200g、黄豆100g，陈皮5g，排骨200g。

做法：排骨先用开水焯洗，去血水，再与其他材料一起加入适量水煲汤，调味可食。

功效：本方具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。

□前沿

适度饮酒也不安全 中风风险仍增高



社会上有一些观点认为每日适度饮酒可预防中风，但中外团队日前在英国《柳叶刀》杂志发表报告说，他们开展的最新研究所得出的证据否定了这一观点，随着酒精摄入量的增加，高血压和中风的风险也会逐步提高。

此前不少研究显示，过量饮酒会增加中风的发生率，但对少量或适度饮酒是否会增加或减少中风发生率，一直以来未有明确定论。中国医学科学院、北京大学和英国牛津大学等机构研究人员通过问卷调查，收集了中国50多万名成年人饮酒情况，并展开了长达10年的随访。

结果显示，与不饮酒的人相比，平均每天饮酒量为1至2杯的男性中风风险会增加10%至15%，平均饮酒量达到4杯的男性中风的风险会增加35%。轻度或适度饮酒并没有起到预防中风的作用。 □ 据《北京日报》

□提醒

夏天带娃游泳 注意用眼卫生

天气越来越热，游泳是夏日遛娃防暑的热门活动项目。然而，游泳池也是感染各种疾病的主要途径之一，常见的疾病就有“红眼病”。南方医科大学南方医院眼科主任于健提醒，6月到9月是红眼病易发季节，务必提醒孩子注意用眼卫生，预防疾病。

怎样有效预防红眼病，于健给出四个建议：

1.注意用眼卫生。在红眼病流行期，减少去一些公共场所，如游泳池、公共浴室等。去游泳一定要选择卫生比较好的游泳池，戴泳镜，不戴隐形眼镜。游泳前后最好能滴一两滴抗菌素眼药水，可有效预防“红眼病”。

2.切断传染源。避免接触红眼病患者使用过的物品，如红眼病患者所使用的毛巾、浴盆以及一些公共用具等。

3.常洗手。尤其是从学校幼儿园等公共场所回到家一定要先洗手，注意要用流动的水洗手，手脏千万不要揉眼睛。

4.提高免疫力。多吃蔬菜水果，多喝水，饮食清淡。很多细菌病毒都是在人体免疫力下降的时候入侵而致病。因此，提高免疫力可以防止很多疾病的发生，包括红眼病。 □ 据《广州日报》

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“7星彩”
 第19074期开奖公告本期开奖结果：0956205
 全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
 第2019172期中奖号码：752
 全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
 第2019172期中奖号码：75254
 中国福利彩票3D玩法 第2019172期中奖号码：416
 中国福利彩票15选5玩法开奖公告
 第2019172期中奖号码：01、02、10、12、13
 中国福利彩票“七乐彩”玩法第2019074期
 中奖号码：基本号码：04、07、10、13、16、18、29
 特别号码：27