

夏季护脑“六慎四吃”

夏季炎热,血管也变得脆弱。要想护好脑血管,不妨记住“六慎四吃”。

慎用空调

室外温度很高,突然进入温度较低的空调房,人的体表血管会迅速、大面积收缩,血压剧烈波动,诱发卒中。再热的天气,空调温度也不能开太低,应在26℃左右,不要开到20℃以下。

慎喝冷饮

高温导致水分流失较多,使血液浓缩,血容量不足,重要器官供血减少,诱发卒中。建议多喝温开水,少喝冰镇饮料等。

慎大吃大喝

控制高脂肪、高胆固醇食物的摄入,避免吃大鱼大肉、喝大酒。多吃西红柿、青菜、苹果等新鲜蔬果。适量食用黑木耳、燕麦片,有助降低血黏度。

慎发脾气

炎热夏日,火气很旺,人们容易焦虑动怒,这是脑血管病发病的重要诱因。越是炎热,



越不能烦躁,而要保持心情愉快,积极乐观地面对一切。学会释放心理压力,不能总是愁眉苦脸。

慎盲目锻炼

炎热天气下盲目锻炼容易引发心脑血管意外。运动时间最好选在早晨5~6点或晚上8点后,以慢跑、散步、打太极等为宜,时间控制在1小时

左右。

慎熬夜

夏季夜晚易失眠,白天又容易犯困。建议晚上10点半前睡觉,不要长时间看电视、玩手机。每天最好午睡半小时,此时血压下降、心率减慢,能护心脑血管。

适当摄入下列4种食物或营养素,助你安然度夏。

1.葛根、将葛根磨粉晒干,每天早上取50克煮羹食用;或用葛根150克、粳米100克煮粥。葛根含黄酮类物质,能扩张脑血管,改善脑部血液循环。

2.松针、将松叶阴干,每次取10克冲开水饮用。松叶含抗氧化剂类黄酮,能抑制血小板凝聚,减少脂质过氧化反应,防止动脉粥样硬化和血栓形成。

3.香蕉、香蕉富含钾,有抗动脉硬化、降血压等作用。每天吃4根香蕉,能防中风。

4.含叶酸的食物、动脉硬化引起的中风、冠心病、心肌梗死与血浆高半胱氨酸密切相关。每天补充5毫克叶酸能使血浆中过多的半胱氨酸转化为对人体有利的蛋氨酸,起到防止动脉硬化发生发展的作用。富含叶酸的食物有叶菜、大豆、橙子等。



有些水果越凉越甜

炎炎夏日,空调屋里吃着冰镇西瓜,那感觉别提有多爽了。同样的西瓜,冰镇后往往吃起来更甜,这是为什么呢?

西瓜中的糖以果糖为主,而果糖的甜度与温度有很大关系,40℃以下时温度越低,果糖甜度越高,最高可达蔗糖的1.73倍。具体原因是,果糖有两种分子构型:α型和β型,前者的甜度只有后者的33%,低温下,两者的平衡向β果糖方向移动,因此甜度增大。除了西瓜,苹果、梨、葡萄、荔枝等大多数水果也都是以果糖为主,所以冰镇一会儿再吃,更甜。而含蔗糖较多的水果,如柑橘、桃、李、杏等,冷藏后口感上变化不大。

水果买回家后如果一时吃不完,放进冰箱是最好的保存方式。但要注意,千万不要洗干净后再保存,大部分水果都有一层果粉保护,如果清洗掉,会大大缩短水果的保质期,同时水果的表皮吸收了外来水分之后,更加容易腐烂。如果买的水果比较生,可以跟香蕉或者苹果放一起,温度保持在20℃~27℃之间,等成熟后再放进冰箱,否则冷藏后水果很难成熟,甚至不能成熟。热带水果如木瓜、香蕉等,一般不适宜冷藏保存。

需要提醒的是,胃肠较弱的老人、儿童,吃刚从冰箱拿出来的水果,可能会引起腹泻、消化不良等症状。

炎炎夏日如何降火

炎炎夏日已来临,大家明显感受到了夏天的“热情”,但是这份“热情”可不是所有人都能够适应的,或多或少都会出现全身乏力、疲倦失眠、食欲不振,甚至心情烦躁、口舌生疮、喉咙肿痛、便秘等“上火”症状。

外感现在正值夏季,气温高、湿热重,湿热、暑热等邪气很容易侵犯人体,人体若不能及时出汗降温宣发热邪,就会或轻或重地表现出上火症状,最常见的就是中暑,往往是在温度过高、缺水、闷热的环境下待的时间过长,体温升高,这是一种典型的外感火热证。

内生内生火热的情况比外感暑热更多,比如现在人普遍压力变大、精神紧张压抑、经常熬夜、嗜食辛辣食物等,导致内生火的因素比以前要多很多。

很多人认为上火是小毛病,吃点药或者自我调节一下就可以了,确实上火有的情况下比较轻,是可以自己调节的。但是对于一些特殊人群比如老年人或者有基础疾病如心血管疾

病的人来说还是应该引起注意的。

日常可选用滋阴降火、清热解暑的中药两味用茶服用或代茶饮,下面向大家介绍3款简单易做的饮品。

喝莲子汤降心火

莲子30克(不除莲心),栀子15克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

喝梨水降肝火

川贝母10克捣碎成末,梨2个,削皮切块,加冰糖适量,加水适量炖服。

喝绿豆粥降胃火

粳米、绿豆各适量,加水适量,煮粥食之。



两款药茶护大脑

中医健脑由来已久,《灵枢·本神》记载:“所以任物者谓之心,心之所忆谓之意,意之所存谓之志。因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。”记忆减退、认知障碍等症状,正是意、志、思、虑、智过程的异常表现。中医认为肾精充盈则脑髓充盈,肾精亏虚则髓海不足。脑髓盈满,则耳目聪明,精力充沛;脑髓空虚,可出现记忆减退。

中草药健脑和修复脑功能的作用已得到公认。研究发现,姜黄素在保护神经、延缓和防治衰老相关疾病,如糖尿病、动脉粥样硬化等方面潜力巨大,我们日常吃的咖喱就富含姜黄素。金银花提取物具有抗氧化作用,可保护血管内皮细胞,防治动脉粥样硬化、血栓栓塞性及高血压等疾病。

研究发现,连续服用黄芪煎剂提取物制成的胶囊也可减轻老年痴呆症患者的大脑退化萎缩。石菖蒲、菖蒲、桂圆、枸杞等都有健脑益智作用。

这里介绍两款日常健脑的中医茶饮。1.参芪菊花茶:西洋参8克,黄芪10克,菊花10克,开水泡饮服,可抗疲劳、健脑益智,适合40岁以后体力精力逐渐下降的人群。2.安神益智茶:枸杞10克,桂圆10克,大枣4枚,金银花10克,每日开水泡当茶饮,可安神益智,改善记忆等,适合长期使用电脑、大脑疲劳、失眠健忘者。

夏日生活“五个佳”助你平安度夏

夏季天气炎热,影响身体健康的因素多。因此,要想平安度过夏天,生活中的五个“最佳”可助你一臂之力。

最佳蔬菜——苦味菜 夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。中医认为,夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明,苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦

菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品。

最佳汤肴——番茄汤 夏令多喝番茄汤既可补充维生素C,又能补足水分,可谓一举两得,其中所含的番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,是值得推崇的夏日佳饮。

最佳饮料——热茶 夏天离不开饮料,首选的既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素既解渴又解乏。据英国专家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳运动——游泳 夏日可多进行游泳运动。游泳不仅可以解暑还锻炼内脏特别是心肺功能,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量较高,故对于想减肥瘦身的人士来说,游泳是一个不错的选择。

最佳取凉“设施”——扇子 扇子虽然已是“古董”了,但其健康降温效果却是其他任何现代降温设备所无法比拟的。摇扇也是一种运动,可锻炼肢体(若有意识地换用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效)。同时,扇扇子获得的凉风风也最宜人。

