

三伏养生莫贪凉 中医倡导“子午觉”



俗语说:“冷在三九,热在三伏。”7月17日正式“入伏”,一年当中气温最高的苦夏来袭。此时为一年中气温最高又潮湿闷热的日子。人们会感到精神不济、四肢乏力、食欲不振,做事效率低,怎样才能舒适健康地度过三伏天呢?三伏天应该如何养生呢?

在许多人的印象中,在烈日下劳作才容易中暑,其实在高温且通风效果不好的环境下,人体最容易受到暑邪侵袭,在温度较高的环境中,保持通风尤为重要。

专家表示,频繁穿梭于高温环境和低温空调场所者,肌体忽热忽冷调节不过来,更容易患上暑湿感冒,大热天人们在室外行走时,皮肤上的汗腺大开,突然进入到空调环境中,这时体内的暑热还没来得及排完,寒气就突然袭来,很容易出现各种不适和病症,伏天切勿贪恋空调房。另外,长期吹电风扇、洗冷水澡来降温,都易引发暑湿感冒和各种病症。

夏天人体阳气最重,阳盛阴衰,体内寒气易解。程丽雅强调,中医养生讲究的原则之一就是顺应自然规律,夏季切勿贪凉,尤其三伏天稍动就大量出汗,继而产生强烈的口渴感,此时用冷饮解暑降温且不知节制,对身体有害无益。过于贪恋冰冷食物会引起肠胃不适,过度贪凉易致内寒过甚,以至于体内阳气更衰,要定时喝水,白开水、茶水等就是比较好的选择,勿等到感到口渴再去饮水,定时补水且水温以温热口感的为宜。

三伏天如何养生?专家表示,三伏天最易伤脾,常使人四肢发软、胸闷、食欲不振,可致肠炎、痢疾等疾病。饮食以清淡为主,有营养、易消化、忌生冷油腻。清热祛湿的食品有冬瓜、黄瓜、苦瓜、山药、芹菜等。黄瓜生吃最好,苦瓜是体热者最好的选择,薏米红豆也可达到良好的祛湿效果。在作息方面,要注意规律作息,中医倡导“子午觉”,午时(11:00—13:00)午睡20—30分钟;子时(23:00—1:00)最好是24:00之前休息,保证充足睡眠。

手机通话辐射 影响青少年记忆力



瑞士研究人员最新发现,长期使用手机产生的射频电磁场可能对青少年特定脑区的记忆能力发展产生不良影响。专家建议,用手机通话时最好佩戴耳机或开启扬声器,以降低高频辐射对人体健康的损害。

这项研究由瑞士热带与公共卫生研究所主导。研究人员调查了约700名12岁至17岁的瑞士青少年,对他们在一年内接触手机产生的射频电磁场与记忆力表现之间的关系进行了研究。结果显示,在经常使用手机接听电话的右侧头部,射频电磁场对图形记

忆功能产生了负面影响。

研究人员认为,图形记忆能力主要由右脑半球负责,如果大脑经常受到高频电磁场的影响,对客观事物的形状、大小、颜色等具体形象的记忆能力将会降低。不过,研究发现,与手机通话相比,用手机发送短信、玩游戏或浏览互联网则对青少年记忆力发展并没有明显影响,这可能是由于这类操作产生的射频电磁场相对微小。



要想活得好 花草树木不可少

英国东英吉利大学的一项最新研究表明,经常融入大自然对身体健康有明显益处。身处花草树木之中可降低高血压、2型糖尿病、心血管疾病、早产和高精神压力的风险。

研究人员分析了来自英国、美国、西班牙、法国、德国、澳大利亚和日本等20个国家的2.9亿份数据,主要研究人们的生活环境和身体健康状况的关联性。他们发现,与几乎无法接触到绿色空间的人相比,常亲近自然的人们不仅睡眠质量更高,血压、心率较低,而且唾液中的皮质醇含量也显著降低了。皮质醇含量是参试者承受精神压力的生理标志,这表明他们的心理更健康。

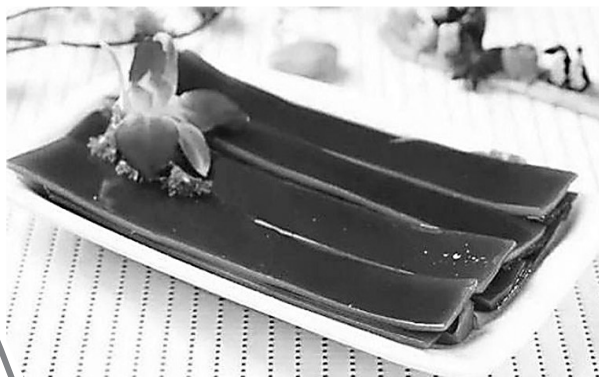
研究负责人、东英吉利

大学诺里奇医学院考米耶·本尼特教授表示,自然会对人们产生健康的心理暗示,形成积极的影响。经常接触到自然界中的各种微生物和细菌对免疫系统有益,能减少炎症的发生。日本的研究表明,树木能释放一种具有抗菌特性的有机物,这也解释了日本人喜爱的“森林浴”的作用。

东安吉利大学的安迪·琼斯教授说:“身处在一个健康有益的环境对疾病的防治作用强于药物,我们鼓励大家多出门走走,在尚未开发、拥有自然植被的土地散步,或在城市公园和街道绿化带静坐、躺下都能起到不错的效果。”

专家提醒,患有高血压、心脏病、糖尿病的慢性病人,中暑几率高于常人,应当多注意补水,喝水量应比平常多1至2倍。户外作业者、肥胖者、儿童及孕妇因耐热能力差,也易发生中暑。心脑血管病患者应避免过冷、过热,适当饮水及保证良好睡眠,有利于病情恢复,防止疾病突发。要合理安排工作,注意劳逸结合,避免烈日暴晒,注意室内降温。

海带的 五个好“伙伴”



海带又名江白菜,是一种生长在海底岩石的藻类,其营养价值较高,同时也具有一定的药用价值,被誉为“长寿菜”。海带风味独特,吃法很多,可凉拌、清炒、煲汤,和有些食材搭配后可营养互补,让滋补功效加倍。接下来,为大家介绍几个海带的好搭档。

豆腐

豆腐素有“植物肉”的美称,可提供优质的植物蛋白质,同时还是钙的好来源。豆腐含有一种叫皂甙的物质,能促进体内脂肪代谢,预防动脉硬化,但同时也造成体内碘的丢失。海带富含碘,且80%是可直接被吸收利用的有机活性碘。海带和豆腐营养互补,同食不仅可保持体内碘含量,还可促进蛋白质和不饱和脂肪酸吸收。

冬瓜

冬瓜含有的葫芦巴碱能促进人体新陈代谢,抑制糖类转化为脂肪;海带在肠道中能将食糜中的脂肪带出体外,因此具有良好的降脂作用。两者同食,不仅能消暑,还有助于减肥瘦身。海带冬瓜汤特别适合更年期女性食用,有助预防骨质疏松,减少更年期综合征和内分泌失调等不良症状。

排骨

排骨富含优质蛋白质和血红素铁,还可提供一定量的维生素。海带含有丰富的碘、铁、钙,类胡萝卜素、尼克酸等维生素的含量也较高,两者搭配在营养上很互补。

醋

加醋不但不会破坏海带中的营养,还会使海带中的钙质转变为醋酸钙,更加有利于人体吸收。另外,凉拌海带时放一点醋可去腥提鲜,味道会更好。

白萝卜

海带和白萝卜都属于低脂低糖低能量的食物,含有大量微量元素,可增强人体抵抗力,保护心血管、降低血脂和稳定血压,适合三高人群食用。海带和白萝卜一起煮汤,有化痰消肿的功效,特别适合经常咽喉不适的人群。

橘皮生姜止咳化痰

生活中若不慎受了凉,就容易引起咳嗽,大多数人还伴有白色或者泡沫样的痰,这就是所谓的“寒咳”。不光秋冬,夏季感受空调寒凉,也容易引起这种症状。在此,推荐一款食疗方——橘皮生姜汤。

具体方法是:取橘皮、生姜各10克,橘皮洗净切丝,生姜切片,一起放入锅中,加水适量,连煎两次,滤去药渣,合并两次药液,取200毫升服用。每日一剂,直至痊愈。

此食疗方中,橘皮味辛、苦,性温,归脾、肺经,可理气和中、降逆止呕、燥湿化痰。古籍《泊宅编》曾记载:“橘皮宽膈降气、消痰逐冷,有特殊功效”。现代药理研究表明,橘皮含挥发油、橙皮甙、川陈皮素、甲氧基黄酮等成分。其中,挥发油有轻度刺激性祛痰作用;川陈皮素能扩张支气管,起平喘作用。生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,可散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两者合用,有降逆止呕、行气化痰、散寒止咳的功效,适合喉中有痰的寒咳患者佐餐

