

为什么有些人特别容易出汗?



小生姜大作用

据英国《每日邮报》报道,喝姜茶有益于人们清除口臭,主要起作用的就是姜中的姜辣素。姜辣素不仅使生姜带有辛辣的味道,还能刺激口腔中的酶的分解,以祛除难闻的呼吸气味。除祛除口臭外,生姜还可以减少胃病儿童的呕吐。

食物中的含硫化化合物会在人的口中产生令人不快的气味,这就是口臭。英国国家医疗服务体系(NHS)表明,四分之一的人经常患有口臭,这会使人尴尬并降低人们的自尊心。但据德国一项科学研究,生姜可有效减少口臭,其主要起作用的成分就是姜辣素。专家表示,依据这个发现,牙膏和漱口水将来可能会由辛辣成分制成。

德国慕尼黑工业大学的研究人员在调查食物如何影响唾液中分子的作用时发现,生姜起到了很大的作用。在摄入姜辣素后几秒钟,一种叫做“巯基氧化酶-1”的酶的水平上升了16倍。科学家随后进行测试,发现人们的呼吸有所改善。

研究人员表示,巯基氧化酶-1可以分解导致不良气味的含硫化物。同样的,生姜也可以祛除咖啡一类饮食带来的较长后味。研究人员还补充说,制作口腔卫生产品的公司将来可以从姜的作用方式中学习更多。但目前尚不清楚一个人需要吃多少生姜才能达到预期的效果。

除了祛除口臭外,生姜还可以帮助患有胃病的儿童减少呕吐。那不勒斯大学的一项研究显示,如果患有胃肠炎的儿童服用生姜,他们的呕吐症状可能会减轻。研究发现,86.7%的使用安慰剂的儿童在生病期间至少呕吐一次,但食用生姜的儿童只有三分之二(约66.7%)会呕吐。



为什么有些人特别容易出汗?排汗过度又该如何应对呢?法国健康杂志《TOPSANTÉ》报道,目前仍不清楚排汗过多产生的原因,但是可以借助一些措施减少排汗量。

排汗是人体调节体温必不可少的环节。每个人都会由于各种不同情况或多或少地出汗,例如发烧、紧张、热、运动等。但有一些人,身体内负责调节体温并产生汗液的外分泌腺会加速运转,这种情况被称为多汗症,就是指排汗过量。约有1%至3%的人会受到这个问题的影响。饮食方面多注意可避免出汗过多。

目前尚不清楚排汗过多的机制,但存在某些因素例如压力大或强烈的情绪起伏都会造成排汗过多,另外一些食物也可能刺激交感神经系统从而造成排汗过多。如果患有多汗症,最好注意以下几种情况。

首先,避免饮用令人产生兴奋感的饮品。例如咖啡、茶及能量饮料。这些饮料甚至酒类及一些菜肴中都含有大量胡椒或辣椒等刺激成分,会增加血液的温度。当血液温度超过一定阈值时,刺激下丘脑命令汗腺进行分泌。在饮完酒或食用辛辣食物几分钟之后,身体很

容易大汗淋漓。

第二,避免喝过热或冰镇饮品。喝热饮时会吸收很多热量,身体会通过排汗进行降温,从而保持体温处于恒温的状态。但另一方面,冰镇饮品也会让人流汗,因为身体认为遇冷需要进行取暖。所以应该喝常温饮品。

第三,避免食用增加肝脏负担的食物。有些食物消化起来有难度,会使肝脏负荷过重。排汗目的之一就是排泄毒素,肝脏负荷过重会使汗液中出现过多酸性分泌物。因此尽量少食用糖果或者含有果糖、乳糖及葡萄糖等类的含糖制品,也要避免食用红肉及香肠、还有其他含有大量反式脂肪酸的食物。

此外,鼠尾草可以帮助减少排汗量。鼠尾草是一种可调节汗腺活动的收敛性植物。每天三餐饭后饮用鼠尾草冲泡的水,并连续饮用10天,可有效缓解过度出汗。如果不喜欢在夏天喝药茶这种方法,可以在小块面包片上滴2滴鼠尾草精油食用,一天1次,一周服用5次。但是不建议孕妇及激素依赖性癌症患者使用此方法。

如何科学

选用太阳镜

炎炎夏日,外出时戴上太阳镜可有效防止热辐射和紫外线的刺激,减少强烈阳光对眼睛的损害,起到保护眼睛的作用。但太阳镜若是选用不当或配戴不合理,反而会造成不良后果。

美国亚利桑那医学院眼科门诊医生曾发现,一些前来就诊的病人有相同的症状:眼眶和面颊麻木、感觉迟钝,眼睛酸胀,后逐渐发展到呼吸不畅,其中大多数人还说他们(她)们刷牙时好像有上门牙掉了的感觉。经询问才知,原来这些患者往往有每天戴太阳镜12小时以上的习惯。

现代生活中,不少年轻人盲目追求时髦,把太阳镜更当作是一种时尚品(尤其在夏天),不分场合,不管室内室外,不论阳光强弱,甚至看电影、电视时也戴着。殊不知,长期如此,会加重眼睛的调节负担,引起眼肌紧张和疲劳,使视力减退、视物模糊,严重时会出现头晕眼花、不能久视等症状。

这种眼病为“太阳镜综合征”。一旦发生应及时停止戴镜,并在眼科医生指导下进行局部按摩和适当休息,同时服用维生素B1、维生素B6及维生素AD丸等,通常几天后症状就可得到缓解。

为了预防戴太阳镜导致眼睛及面部伤害,在没有必要的时间和场合尽量不要戴太阳镜;平时外出或在阳光下需要戴时,时间最好控制在2~3小时之内;必须长时间使用太阳镜的人员,如司机、交警等应选择轻型、架框较窄、镜框适合自己脸型的太阳镜,在室外阳光下配戴,到了室内应马上取下;每隔2~3小时摘下太阳镜休息半个小时,同时做一下眼保健操,并按摩面部(尤其鼻梁两侧)。



米饭加辅物 营养更全面

对大部分中国人来说,无论酒菜多么丰盛,米饭永远是餐桌上不可或缺的主食。专家推荐,每次煮米饭时加一物,能让单调的米饭更有营养。

糙米。日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,其中的矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米,糙米的颜色偏黄,正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽,糙米也就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。煮米饭时多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

紫米、黑米。紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需矿物质。煮白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,煮饭时加入可健脾养胃,适合病后调理。

燕麦。燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理。燕麦中多不饱和脂肪酸含量丰富,有助降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。煮饭时用燕麦代替一部分大米,煮出的饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

红小豆。红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。煮饭时加入可控制血糖。不过,对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

芸豆。红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低



钠食品,放入米饭中食用,对于“三高”、动脉硬化等心脏病的人来说有很好的保健效果。此外,红芸豆富含花色苷,有抗氧化功效。要提醒大家的是,芸豆必须要高温煮烂才可食用,否则无法消除芸豆中的凝集素,容易引起食物中毒。

绿豆。绿豆清热消暑,夏天煮饭时加入可促进消化,也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可增强机体免疫力。

红薯。红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试煮饭时加红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人,红薯不宜一次吃得过多、过烫。

专家建议,多数杂粮不易煮烂,要提前浸泡,还要焖、煮很长时间。所以煮米饭尽量使用电压力锅进行焖煮,减少营养流失,口感也会更加软烂。

老人如何睡得香



上了岁数,很多老人存在不同程度的失眠、睡眠质量不高的问题,常常一觉醒来,觉得脖子、肩膀酸疼。有什么办法让老人睡得又香又好呢?

摆个抱枕睡。用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋,用棉絮或海绵填充,做成一个椭圆形的抱枕。睡觉侧卧时,两只胳膊搂住抱枕,长枕下部可垫在大腿下面。如此一来,肩关节可充分打开,减轻上肢关节“晨僵”现象。

姿势“卧如弓”。老人睡觉以右侧卧为佳,这样有利于放松全身的肌肉组织,消除疲劳,帮助胃中食物朝十二指肠方向推动,还能避免心脏受压。

枕头有讲究。一般来说,枕高以10~15厘米较为合适,硬度要适中,荞麦皮、谷糠、蒲棒枕都是比较好的选择。枕头长度最好比肩膀宽一些。不要睡太小的枕头,否则翻身时,枕头无法支撑颈部,影响睡眠质量。

药品要用对。老人慢性病多,服药也多。如果服用某种药物后,出现睡眠不佳,要及时跟医生沟通,进行用药调整。影响睡眠的药物包括抗生素、糖皮质激素、平喘药、利尿剂和抗抑郁药等。

素、平喘药、利尿剂和抗抑郁药等。

不饮茶,喝奶。浓茶有咖啡因,会引起过度兴奋和失眠。睡前喝杯热牛奶,睡眠能香甜。乳制品中还含有丰富的钙,具有放松神经的作用。

固定锻炼好。老人睡前可做一些轻缓的放松练习,如瑜伽和冥想。建议老人每天晒晒太阳,光的照射能抑制人体分泌褪黑素,使人在白天有精神,到晚上没有光线的时候,褪黑色会释放出来,从而帮助老人进入睡眠状态。

环境需舒适。清静的卧室、适宜的温度和舒适的卧具都有利老人睡眠。建议睡前开窗换气、听听音乐,然后拉上窗帘、关闭电源。稳定的睡眠生物钟,能让老人睡得好。