

夏季居室要通风、防潮、隔热

夏天即从立夏之日起,到立秋之日止,一般指阴历四月至六月。《黄帝内经》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”中医认为,夏季是人体新陈代谢旺盛的时期,要注意防暑降温、祛湿养阳。

少吃油脂多喝水

中医认为,暑为夏季主气,暑为阳邪,容易耗气伤津,即见口渴引饮、唇干口燥、大便干结、心烦闷乱等症。为消除阳邪对身体的不利影响,最好办法就是多喝水。初夏人体每天的进水量应达到2000—2400毫升。由于早上人体血液浓度非常高,易形成血栓,所以起床后就应该先喝一杯水。保持体内有足够的水分可以清洗肠道,增强代谢,预防上火。饮食方面要讲究“五低”,即低脂、低盐、低糖、低胆固醇和低刺激。干燥的天气里,免疫力低,易感冒发烧的人群应多吃些含优质蛋白质的食物和富含维生素C的新鲜蔬菜、水果等。

勤擦地板湿空气

人在相对湿度为45%—65%的环境中感觉最舒适,但多风少雨的干燥气候往往使室内湿度达不到这个水平。如果每天早上起床后感觉嗓子、鼻子发干,就说明该给室内空气加湿了。勤擦地板,增加每天擦地板的次

数,可以在地上洒些水,晚上睡觉时,在卧室内放一盆水,这些办法都能增加房间空气湿度。此外,在客厅里养一缸鱼或几盆花草,不但能调节室内相对湿度,还会使居室内充满绿意。但湿度也要适可而止,中医认为湿为阴邪,易伤阳气,湿气过重容易损伤脾胃阳气。日常居室要做到通风、防潮、隔热。

良好习惯保睡眠

保证充足的睡眠、保持良好的生活习惯、经常锻炼身体能够有效增强身体抗病能力。而在气候干燥、多变的春夏之交,这一点显得尤为重要。随着夏季的到来,日长夜短、气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,身体容易疲劳。因此,夏季保证充足的睡眠对于促进身体健康,提高工作、学习效率具有重要意义。首先起居应有规律;其次要保持平静的心境,放松心情;再次要有适当的午睡时间,使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,这也是预防中暑的有效措施。

一、最佳起居时间

夏天以早睡早起为佳,而且应该尽可能地定时起、睡。夏季最佳就寝时间是22时—23时,最佳起床时间是5时30分—6时30分。



二、最佳时令蔬菜

夏令暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃,而苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子等苦味食物可补气固肾、健脾燥湿。苦味蔬菜中含有能消暑、除烦、提神、健胃的生物碱、氨基酸。

三、最佳降温饮料

夏季降温应多喝热茶。茶叶中富含钾元素,既能解渴又能解乏。据英国专家的试验表明,热茶的降温能力大大超

过冷饮制品。

四、最佳取凉设施

摇扇是一种运动,可锻炼身体。若有意地换用左手摇扇,还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效。

五、最佳着装颜色

夏季着装可多考虑红色系服装。红色可大量吸收日光中的紫外线,保护皮肤不受伤,防止皮肤老化甚至癌变。

北京商报

夏季当心宝宝暑热症“冒充”发烧

2岁宝宝发烧,用了退烧药不起作用,却没有其他症状。专家提醒,一些患儿的发烧症状与病毒和细菌没关系,他们患的是“暑热症”。

“暑热症多见于3岁以内的婴幼儿,5岁以上者少见,在南方气候炎热地区多见。”南京军区福州总医院儿科任榕娜主任医师介绍,暑热症是婴幼儿时期一种特有的季节性疾病,患儿多出现长期发热、口渴多饮、多尿、少汗或汗闭等症状。该病与气温升高、气候炎热关系密切,发热期可达1—3个月,气温愈高发病愈多,且随气温升高而病情加重,秋凉以后症状多能自行消退。

宝宝发烧不一定是感冒。患上暑

热症的宝宝发烧都在38℃以上、40℃以下,精神状态还好,有时可能会有一些消化不良或类似感冒的症状,各项检查项目均正常。最主要症状是发热,但体温很少超过40℃,发热一般从早晨开始,在白天体温逐渐升高,下午逐渐下降,到了晚上降至最低,可从第二天早晨又开始升高。患儿虽有高热,但汗出不多,仅在起病时头部稍有汗出,甚至无汗。

暑热症最明显的就是热度很少超过40℃,且服用退烧药没有效果。这类患儿到环境温度较低场所后,体温会自然降下来。之所以会患上暑热症,与病菌感染没有关系,主要是由于夏天天气高,而孩子尤其是3岁以下的

宝宝由于自身中枢体温调节功能发育还不完善,产热和散热功能不平衡,加上汗腺功能也不足,出汗少而不容易散热。因此在六、七、八三个月高温天气里,就容易患上暑热症,待到天气凉爽即可自行痊愈。

宝宝本年患此病后,下一年通常会复发,有的宝宝会继续2—4年,不过会有所减轻,病程也较短。尽管此病能够不药而愈,但若不加强防治,不但会影响孩子的成长发育,并且因为宝宝抗病能力降低,诱发各种并发症,如消化不良、呼吸道和胃肠道感染等。需要特别强调的是,如果宝宝3天后体温不降,或出现高热惊厥等症状,要及时就医。

天热时给小儿穿宽松、柔软、透气、吸汗性能好的衣服,以免影响身体散热。如果宝宝出汗太多,妈妈可给宝宝洗2至3次温水浴,浴时多擦洗皮肤,使皮肤保持清洁。

夏日保持居室空气流动,采用空调、冰块等降低病室温度,室温保持在26—28℃为宜。饮食宜清淡,注意营养物质的补充,可用冬瓜、西红柿、西瓜汁、金银花露等茶饮,或红枣、乌梅煎汤代茶饮。高热时可采用物理降温,常用温水沐浴,帮助发汗降温。平时加强锻炼,预防各种感染性疾病,多注意皮肤清洁,防止合并症。

人民网

比驱蚊草效果还好的灭蚊绝招

我们每年夏季一道就会被嗡嗡飞的蚊子烦,而蚊子不会影响到我们的休息往往也是一些疾病的传播者,就如一些出国务工人员出去的时候明明是好好的,回来之后就一身疾病,这其实就是蚊子在作怪了,要知道蚊子可没有刷牙漱口的好习惯,它咬了一个人之后再咬我们,就会将别人体内的病毒带出来传输到我们的体内危害到我们的健康。

蚊香对人有害吗?

这个问题拙者可以肯定的回答,蚊香是对我们有着很大的害处的,要知道蚊香燃烧之后可不仅仅只是在消灭蚊子而已,它还会产生大量的毒素进入到我们的体内,危害到我们的健康,此外尤其是家中有这孕妇以及婴儿和肺部疾病这点蚊香更是会严重的危害到身体的健康,那么我们不用蚊香又

要怎么样去消灭这些蚊子呢,今天为大家带来了消灭它们的好办法。

一、驱蚊草

顾名思义“驱蚊草”她既然叫做这个名字就可以帮助我们驱赶蚊虫,那么我们要将驱蚊草放置在什么地方最合适呢?首先任何植物的呼吸都会对睡眠中的我们造成伤害,尤其是这些可以驱蚊灭虫的植物,这一点就决定了我们不能将它们放在床头,而驱蚊草拙者在此推荐放在脚的那一头一米之外的地方这样既能够灭虫驱蚊也可以保证我们不会因此受到影响。

二、夜来香

我们喜欢夜来香那清醒淡雅的香气,但是这样的香气却是蚊子的克星,蚊子十分的害怕夜来香的香气,我们在我之中之中放上一盆夜来香往往可以安静平定的睡一个好觉,远离蚊子的



困扰,至于夜来香花香的问题,我们可以将床搬到距离窗户较远的地方,睡觉时将窗户打开这样就没有后顾之忧啦!

三、猪笼草

没想到吧!虽然他长得不好看但是只要在床的附近放上一盆你就可以永无后顾之忧的解决掉那些喜欢嗡嗡飞的小吸血鬼了,而且猪笼草诱捕猎物的香气也不会对我们造成伤害,这可是纯天然灭蚊神器!

四、天竺葵

没错哦!就是天竺葵,他可以帮助我们赶走蚊子而且天竺葵的适应力特别强,基本上只要浇点水就可以存活了,就连像拙者这样的植物杀手也能够养活他,来帮助驱蚊相信大家也都是可以用他来驱蚊的。

健康网

饮食不良易发痛风

随着我国居民收入水平的提高,痛风和高尿酸血症的发病率也在不断上升。这种病在几十年前的中国发病率非常低,但目前已经成为威胁男性健康的一种重要疾病。男性患者大大多于女性患者的原因,是雌激素有促进尿酸排出的作用,因此年轻女性极少发生高尿酸血症。然而,在绝经之后,女性也可能被这种疾病所困。

在高尿酸血症患者当中,有些人会发展为痛风发作患者,有些则一直保持无明显症状的状态。正因如此,有一部分尿酸水平上升的男性,特别是中青年男性,往往对此不以为意。然而,研究早就发现,即便不发展为严重痛风,高尿酸血症也代表着身体代谢的紊乱状态,与糖尿病、高血压、心脑血管疾病都有很大的相关性。同时,它也会升高出现肾结石和肾功能损害的风险,因此绝对不可以掉以轻心。

什么人容易患上痛风?除了遗传易感性之外,绝大多数人都有饮食生活方面的不良习惯。目前流行病学研究发现,饮酒、吃过多红肉、吃过多海鲜、运动太少等,都会增加患痛风的风险。研究还发现,体重过高、腰腹肥胖都是痛风的风险因素,年轻时就发胖的中年人更容易患上痛风,特别是家族中有痛风患者的人应当高度警惕。

一项在近3万名经常跑步健身者

当中的跟踪研究发现,即便在订阅跑步杂志并参加公众跑步活动的男性当中,饮食生活因素也会对痛风风险产生影响:

——每摄取10克酒精,痛风的风险就会上升19%。平均每天摄入15克以上酒精,即便跑步锻炼的距离完全一样,痛风风险也已经达到完全不喝酒者的2倍。细致分析发现同样的10克酒精量,红酒会使风险上升27%,啤酒则上升19%。这与此前“喝红酒不会促进痛风”的调查结果不太一致。

——每天多吃一份(生重80g)红肉,痛风风险就上升45%;考虑到胖人大部分爱吃肉,只对同样体重的人进行吃肉量的比较,那么多吃一份肉还是会增加25%的危险。

——每天多吃一个水果(比如1个苹果或1个橙子),痛风风险下降27%,而且这种效果还不受体重差异的影响。研究者认为,与其说水果对痛风有直接预防作用,还不如说,经常吃水果的人可能整体健康意识比较强,生活习惯比较好。研究者特别提到,尽管这项研究中没有调查乳制品的摄入量,但通常水果摄入量高的人乳制品摄入量也高,而乳制品对痛风预防很有好处。

——体重指数(BMI)对痛风风险的影响非常大。BMI每增加1,即便

每天跑同样的距离,也增加18%的危险。BMI超过27.5的人,危险是BMI低于20者的16倍,是BMI在20—22.5之间者的4倍。

——腰围每增加1厘米,即便跑同样的距离,风险上升6%;

——日常跑步的距离每增加1公里,痛风风险降低8%;

——在标准10公里跑测试中,跑步速度每上升1m/s(3.6公里/小时),风险下降45%。跑步测试速度快,意味着心肺功能较好,整体代谢水平也比较高。

之所以介绍这项研究的结果,除了想说明这种疾病的危险来源之外,还想提示人们,虽然遗传因素无法改变,但是食物因素可以改变,体能也有很大关系,而体能在很大程度上意味着代谢能力。

人体的尿酸当中,三分之二以上为内源性尿酸,食物来源只是小部分。这些尿酸70%靠肾脏排泄,只有在人体代谢紊乱,产生较多内源性尿酸,而肾脏功能又不足以及时处理多余尿酸的时候,才会出现高尿酸血症的情况。所以,提高身体对尿酸的代谢能力,要比斤斤计较食物的嘌呤含量更为重要。

看了这些研究结论,也就能够知道怎样的生活有利于控制尿酸、预防

痛风了。

——减少红肉类食物的摄取。我国的临床医生也发现,很多痛风患者都有大量摄取红肉的习惯,特别是爱吃烤肉。这些人也通常有明显的肥胖状态。按照我国膳食指南,结合患者病情,痛风急性发作期不应食用肉类,缓解期或高尿酸血症状态时,每天平均的红肉类摄取量应当控制在50克以内为好。动物内脏最好不吃。

——减少海鲜类食物的摄取。长期吃大量海鲜也被全球医学界认为是痛风的危险之一。由于海鲜食物热量相对较低,部分患者身体可能并不明显肥胖,但尿酸水平较高。

——减少膳食热量和脂肪摄入量。脂肪本身阻碍肾脏对尿酸的排泄,而且脂肪高的膳食促进肥胖和代谢紊乱。对体脂过高、腰腹肥胖的患者来说,减肥本身就有利于代谢紊乱状态的改善。

——大幅度增加新鲜蔬菜水果的摄入量,特别是低糖的蔬果。

——改变主食内容,不吃精白+油脂的主食组合,适度增加杂粮薯类比例,减轻肥胖和胰岛素抵抗状态。

——增加低脂奶类食物摄入量。

——严格戒酒。不喝甜饮料,多喝水。

健康网

水果“糖”有多少 靠口感不靠谱

说起“糖”,它通常给人们以“甜”的味觉感知,因此,人们常认为不甜的食物就不含糖,可以放心地摄入。实际上,“糖”并不光指我们能够尝到味道的葡萄糖、果糖,还包括吃不出甜味的淀粉,所有的碳水化合物被统称为“糖”。因此,判断某一种食物是否为高糖食品,光靠口感并不靠谱,不甜的食物也完全可能是“高糖”食品。

数据显示,每100克火龙果中含有碳水化合物13.3克,每100克西瓜中仅含有碳水化合物5.8克。中国疾病

预防控制中心营养与食品安全所所长马冠生指出,所谓“火龙果属于‘高糖’食物,西瓜算不上‘高糖’食物”的说法应该是针对其所含的碳水化合物来说的,确切地说应该说“火龙果所含的碳水化合物高于西瓜”,按照碳水化合物总量来计算,火龙果才是真正的“高糖”食物。只是火龙果所含的碳水化合物中,有相当一部分不是葡萄糖和果糖,人们尝不出甜味。也就是说,并非不甜的食物含糖量就少,人们要警惕掉入“不甜的陷阱”。

健康网

洗脸六步走不长皱纹

一项专门针对女性进行的街头调查显示,80%以上的女性洗脸方法都有错误。洗脸看似简单,但女性朋友认知误区不少。事实上,如果洗脸方法正确,不仅有洁面效果,还能预防女性皱纹和衰老。

第一步:用温水湿润脸部。直接用冷水不利于清洁,而过热的水温则容易使人脸部肌肤干燥而产生皱纹。正确的方法是用温水,既能保证毛孔充分张开,又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。

第二步:使洁面乳充分起沫。洁面乳的量不宜过多,一角硬币大小即可。先把洁面乳在手心充分打起泡沫,忘记这一步的人最多,不但达不到清洁效果,还会残留在毛孔内引起青春痘。

第三步:轻轻按摩15下。把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩,不要太用力,以免产生皱纹。大概按摩15下左

右,让泡沫遍及整个面部。

第四步:冲掉洁面乳。有一些女性怕残留,用毛巾用力地擦掉脸上的洁面乳,这不利于娇嫩的皮肤。应该用湿润的毛巾轻轻在脸上按,反复几次后就能清除掉洁面乳,又不伤害皮肤。

第五步:检查发际。然后,照照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳,这个步骤也经常被人们忽略。有些女性发际周围总是长痘痘,就是因为忽略了这一步。

第六步:用冷水擦脸20下。最后,用双手捧起冷水擦洗面部20下左右,同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧,同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

如果每天都能按照这种方法认真真正地洗脸,会发现你的肤质在慢慢改善。

生命时报

四种食物最易导致胃病

不按时吃饭会伤胃,嗜食辛辣会刺激胃,压力大时胃也会不舒服。据统计显示,我国部分地区胃病发病率较6年前足足翻了两番,并且其中有相当一部分患者是上班族。

实际上,胃病的发作是一个漫长的过程,生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物进入胃内后,会直接影响胃的工作,加之患者的新陈代谢、内分泌的不规律,导致胃黏液分泌不足,胃失去保护,浅表性胃炎、糜烂性胃炎、急性慢性胃炎的发病率大大增加。胃病往往是因为忽视造成的。

胃最怕四类东西,在这些“死对头”的摧残下,再好的胃也会遍体鳞伤。

1. 最怕冷。过冷或过烫的食物好比一个冰球或火球,吃后会让胃产生应激反应,让原本可以很温和进行的消化活动变得异常亢奋。胃是喜温的,因此饭菜、汤饮温度尽量保持在37℃左右。“冷”还包括食物的属性,因此胃不好

的人尽量少吃寒凉性质的食物。

2. 怕腌菜。我国北方居民胃癌得病率远高于南方,其中一个重要的原因就是经常吃腌菜、咸肉、咸鱼等食品。腌菜中含有大量的亚硝酸盐和仲胺,在胃内适宜酸度或细菌的作用下,能合成亚硝胺类化合物,有致癌作用。

3. 怕烟熏和油煎食物。熏鱼、熏肉中含有大量的致癌物质,如3—4苯并芘和芳烃。油炸、烘烤、烧焦食物和重复使用的高温食用油中也含有此类致癌物质,应少食用。

4. 怕酒精。胃酸受到相应的刺激才能分泌,但是任何过度的刺激都会对胃造成损害。因此饮食应少油膩肥厚,多吃新鲜蔬菜和水果,多吃富含维生素A、E和B族维生素的食物,适当增加蛋白质摄入,以利保护胃黏膜。同时应控制浓茶、咖啡、酒精等刺激性食物的摄入量。

生命时报

热只喝饮料小心结石

每年的夏季尤其是盛夏,是泌尿系统结石的高发季节。夏季天气炎热,人们极易出汗,又没有注意及时补充水分,尿液浓度过高,导致尿中晶体沉积,久而久之,就会形成结石。

很多学生、办公室白领,每天坐在电脑前,缺少运动,办公室开着空调,室内比较干燥,水分不通过汗液排除,而是直接从皮肤表面蒸发,同样会造成尿液浓缩;有的年轻人,为图口感也为追求时尚,渴了不爱喝白开水,把咖啡、饮料当水喝;每天大鱼大肉,蔬菜水果也吃得少,这些都是导致泌尿系统结石的原因。

泌尿系统结石在中医中又叫做石淋,“石淋者,淋而出石也”肾虚、湿热都是形成结石的原因,清热利湿的中药内服有助于排石,平时可以使用金钱

草、鸡内金等中药泡茶喝。

结石反复发作以及患有结石的患者,不但要避免久坐,还应加强锻炼,打球、跑步、跳绳等体育活动,有效减少结石的发生率,促进泌尿系统结石的排出。

饮食结构调整也是预防结石发生的有效途径之一。具体来说,结石的成分分为多种,比如草酸钙、磷酸钙、尿酸(尿酸盐)等,如果是草酸钙结石,平时要低钙低草酸饮食,除了少吃乳制品、豆制品外,高草酸食物比如菠菜、土豆、甜菜等也要少吃;如果出现高尿酸,要避免进食动物内脏,少吃海鲜等高嘌呤食物。需要提醒的是,有部分老年性结石还和补钙过量有关,建议老年朋友补钙也不能盲目,需要在医生指导下进行。

健康网

喝谷物饮料难补充膳食纤维



多吃粗粮有益健康是当前社会人们对于粗粮的普遍认知,膳食纤维的摄入与大肠癌的预防之间的联系也有着明确的循证医学证据,但粗粮口感不佳、难以消化的硬伤至今仍让它被人们排挤在餐桌主流食材之外,取而代之的是口感更好、更易摄入的粗粮饮料。

在《GB10789—2007 饮料通则》中,对于“粗粮饮料”有明确的定义:谷物饮料,以谷物为主要原料经调配制成的饮料。《GB/T4221—2011 谷物类饮料》标准中,对谷物饮料的含义作了更

明确的界定:“总固形物和总膳食纤维含量较少的谷物类饮料。”按照规定,每100克谷物饮料中,应含有膳食纤维至少0.1克。以某品牌玉米谷物饮料为例,每100克饮料中含膳食纤维0.6克,而《中国食物成分表》中的测定数据显示,每100克鲜玉米中含2.9克膳食纤维,不难看出,直接吃玉米和饮用玉米饮料,膳食纤维的摄入量之间存在巨大差距。通过喝谷物饮料来摄取膳食纤维的做法并不可取。

健康网