

天热火大 分清部位再降火

夏季闷热、湿热天气逐渐增多,不少人都会出现眼睛干涩、牙龈肿痛,脸上长痘、口腔溃疡等症状。这些外在表现其实是体内“着火”的讯号,必须引起重视,及时对症下药。天热降火要注意分清部位,这样才能对证降火、有效降火。

一般来说,中医按人体的三焦把“火”分为三类,即把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫上焦火,把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫中焦火,把便秘、尿赤等偏下部位的叫下焦火。

一、上焦火 喝百合枸杞绿豆汤

到了夏天,很多人尤其是年轻人喜欢熬夜,殊不知经常熬夜容易上火。中医认为,夜间应该是阳气下降、阴气上升、安静入睡的时段。夜里到凌晨不睡觉,会使人体内的阳气得不到正常的休整,最容易诱发心火,如出现口腔溃疡等症状,而且熬夜容易耗伤阴精。祛心火可以喝些百合枸杞绿豆汤,有滋阴、降心火的功效。

食疗方:枸杞 20 克,干百合 20 克,绿豆 20 克,白糖适量。将洗好的百合、

枸杞子与绿豆放入锅中,加 5 碗水用旺火烧开,小火煮至绿豆开花、百合酥软,加入白糖调味,熄火焖 5 分钟即可。

二、中焦火 喝黄瓜粥

夏季天气炎热,昼长夜短,一些年轻人喜欢吃夜宵、喝啤酒,次数多了,容易导致胃阴不足、津液亏损,引发中焦火,特别是胃火。这种火有虚实之分。实火会导致舌苔黄厚,牙龈肿痛;虚火会导致口干舌燥。胃火调节应当遵循清热、清滞的原则,要节制饮食,太热的东西少吃,甜腻的食物少吃,在饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果,以补充维生素和无机盐的不足。这里为大家推荐饮食疗法中的粥疗法——黄瓜粥。

食疗方:黄瓜 50 克,大米 100 克。黄瓜去皮切片,与大米同煮粥,随餐服食。可防治胃火旺盛导致的口臭等症状。

三、下焦火 按揉两穴位

夏季人体大量出汗,如果不注意补充水分,很容易诱发“大肠火”,导致下焦出现“火情”,出现便秘等症状。除了大家常见的食疗降火的方法之外,穴位推拿也能降火。这里为大家介绍两个穴

位,对付因水分少导致的便秘、小便偏黄等症状很有效。

1、按揉照海穴。照海穴位于足内侧,内踝尖下方凹陷处。按压 5~10 分钟,有酸、麻、胀感即可。

2、按揉涌泉穴。本穴为肾经经脉的第一穴,重要性不言而喻。此穴在脚掌前部三分之一处(不算脚趾),脚缘两侧连线的正中间。将拇指放在穴位上,用较强的气力揉 20~30 次,然后换脚施行。晨起和睡前按摩较好。

很多有上火症状的人会喝一些凉茶等降火饮料,但是降火效果不但不明显,反而更上火。这是他们对降火饮料的一种认知误区。不少凉茶饮料的配料包括了菊花、金银花、甘草和夏枯草等成分,每种中草药均有其独特的性味与归经,而不同的人,体质也有阴阳、表里、虚实之分,如果食不对症,就容易产生副作用。总的来说,凉茶的作用是清热解毒、清肺润燥、解暑,但凉茶性寒,因此体虚和患有慢性肠胃炎、关节炎、风寒感冒者,以及经期女性、孕妇、产妇、老年人和孩子均不宜多喝。

老人晚年饮食多食用芽菜

老年人的饮食是有很多的讲究的,老人在晚年的时候可以多吃芽菜,说起芽菜,很多人都不太明白它指的是什么。其实芽菜就在我们的生活中,像绿豆芽、黄豆芽,甚至香椿芽、花生芽、萝卜芽、荞麦芽、苜蓿芽、花椒芽等这些菜就是芽菜,它们都是我们非常熟悉的蔬菜,也是老人晚年应该进行食用的芽菜。

这些芽菜由于口感鲜嫩、营养丰富,近年越来越受到人们的欢迎。

芽菜包括种芽菜和体芽菜两种。前者指由种子萌发形成的芽苗菜,如豆芽苗、萝卜芽苗等;后者则指直接在植株上长出的,如香椿芽、豌豆尖等。它们共同的特点是生长期短,一般长一到两周就可以食用;不需施肥,只要浇适量的水就行了,营养靠种子和植物本身供给;食用时口感好,膳食纤维丰富,所含营养物质易于吸收。

芽菜的营养价值较高,由于其生长



期短、不需施肥、不需打药就能有很好的收成,基本都是无公害蔬菜。从营养

成分上来说,芽菜含有丰富的维生素和矿物质,特别是磷的含量丰富。萝卜芽

五谷杂粮的不同养生功效

五谷杂粮有哪些营养价值呢?饮食养生,一定不能少的就是五谷杂粮。现如今,有很多不同种类的五谷杂粮,每种养生功效也是不同的。今天,就一起来看看五谷杂粮的不同养生效果都是怎样的吧。

一、五谷的养生作用

大米重润肺。大米涵盖稻米、紫米等,在出现肺热、咳嗽等症状时,具有很好的滋阴润肺的作用。

大豆重养肾。大豆中的黑豆被称为“肾之谷”,中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效,对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。

小米重养脾。小米是五谷之首,常食能补脾益胃。小米对脾虚体弱的人而言,可谓进补的上品,可补中益气、延年益寿。

高粱重养肝。高粱和大豆都属于杂粮,但却是五谷里不可缺的配角,高粱具有养肝益胃、收敛止泻的功效,尤其是患有慢性腹泻的人,持续吃一段时间后,会有良好的功效。

需要提醒的是,燕麦中的 β 葡

二、杂粮的养生作用

燕麦降血脂。燕麦最受推崇的保健成分是 β 葡聚糖,它是一种水溶性纤维,能给燕麦带来黏稠的口感。研究表明,燕麦中的 β 葡聚糖具有降低血液中低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)的效果,同时又不会影响到高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)的水平。因此,美国食品和药品监督管理局和欧洲许多国家的相关机构都公布,只要食物中含有足量的 β 葡聚糖,就可以声称其具有“预防心脑血管疾病”或“降低胆固醇”等功能。此外,燕麦的血糖指数较低,有助控制血糖。燕麦同时还具有预防便秘和肠癌的功效。

需要提醒的是,燕麦中的 β 葡

聚糖只有溶解出来才能发挥作用,并且越黏的燕麦保健作用越强。因此,建议燕麦尽可能煮着吃。比如燕麦米可以和小米一起煮饭,也可以煮燕麦粥。燕麦片最好煮 3—5 分钟后食用,比冲泡的效果更好。

荞麦降血糖。荞麦含有丰富的膳食纤维和黄酮类物质,特别是我国特产的苦荞中,黄酮和芦丁的含量非常高。而芦丁是防治糖尿病、控制餐后血糖上升药物中的主要成分,因此,荞麦和苦荞特别适合糖尿病人食用。现在的荞麦食品主要是荞麦面条,但很多荞麦挂面中的荞麦含量很低(可能只有百分之几),因此,糖尿病人在选择时需要认真看食品配料表,尽量选择荞麦含量高的产品。糖尿病人最好选择荞麦速食面,其颜色较深,有光泽,像冷面一样,需要较长时间浸泡后食用。苦荞食品现在较常见的有苦荞茶和苦荞冲调粉,糖尿病人可以根据自己的情况选择。

薏仁米防癌。薏仁米中的薏仁脂



需要注意的是,冰糖雪梨饮料与大家熟知的冰糖炖雪梨不是一个概念。冰糖炖雪梨的确有清火止咳的功效,但冰糖和雪梨的药性偏凉,利于清热;雪梨有润肺的功效,冰糖炖雪梨可滋阴润肺。从工艺上说,手工炖制的冰糖雪梨效果更好,而作为饮料的冰糖雪梨汁含有的雪梨和冰糖成分是很少的,更多的是糖类物质和添加剂,二者不能互相替代。

健康报

中的维生素 A 含量相当于大白菜的十倍;豆芽、香椿芽、萝卜芽中的维生素 C 含量,也比我们平时吃的西红柿、黄瓜等蔬菜高出很多。

此外,从中医的角度来说,不同的芽菜还有不同的保健作用。绿豆芽性凉味甘,有解酒毒、热毒、肿毒的功效;香椿芽有开胃、调节人体内分泌等功能;萝卜苗性微凉、味甘,有健胃消食、止咳化痰、除燥生津等功效;荞麦芽富含芦丁,对于人体血管有扩张及强化作用,对高血压和心血管疾病患者是一种较好的保健食品;枸杞苗滋阴壮阳;黑豆芽性微凉、味甘,有活血利水、清热消肿、补肝明目的功效。

芽菜的食用方法很多,但以凉拌、涮火锅、煮汤最能体现它的鲜嫩、爽口。需要注意的是,不是所有的芽菜都可生食,豆类芽菜要煮熟后才能食用,而萝卜芽生食味道更佳。

健康网

被发现有良好的控制癌细胞生长的功能,是理想的防癌食品。薏仁米还有美白养颜的作用,因此是高档化妆品中常见的成分之一。薏仁米较硬,建议浸泡后煮粥食用。

紫米、黑米护眼。紫米和黑米等紫黑色的杂粮一般都富含花青素,具有抗氧化作用,能预防脂肪氧化和维护眼部血管健康。紫米和黑米还含有较丰富的膳食纤维和矿物质,但其质地较硬,吸水慢,因此在烹调前需要长时间浸泡,最好能达到 12 小时。紫米和黑米用来煮粥,更有利于人体消化吸收。

绿豆清热解毒。从中医的角度讲,绿豆性寒凉,因此具有清热解毒的功能。从营养学的角度分析,绿豆的保健作用来自于其中的抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等,它们有清热解毒功效。绿豆既可以做汤、煮粥,也可以浸泡后加到大米中做成绿豆米饭。

人民网

夏季吃这些健康又降暑

夏季温度高,空气闷热,容易让人失去胃口,很多女性都喜欢吃生冷食物来降暑,其实女性体质偏弱,长期食用生冷容易导致身体健康受损,所以女性在夏季要注意饮食,下面推荐一些食材助女性降暑又有益健康。

1、酸梅汤。酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种。《本草纲目》记载:“梅实采半黄者,以烟熏之为乌梅。”该汤消食合中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气,除烦安神,常饮可祛病除痰、保健强身,是炎热夏季不可多得的保健食品。

2、绿豆粥。绿豆有“食中佳品,济世之食谷”之美称。在炎炎夏日,绿豆汤更是老百姓最喜欢的消暑饮料。绿豆亦食亦药,可用以清热解毒、消暑、利水,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会导致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙

龈肿痛等症状。

3、苦瓜。具有涤热祛暑的功效。涤热比清热作用更强,能将热邪从体内涤涤出去。有些人喜欢把苦瓜先放在开水里焯一下,这会削弱其涤热的作用,所以最好别焯。

4、玉米须。有利尿、消肿、除湿的作用。可取干的玉米须 15—30 克(鲜品重量加倍)加水煎煮,去渣取汁。也可将玉米须放入茶杯中,开水冲泡,温浸十分钟后,代茶饮。

5、南瓜。具有温中健脾的作用。夏天宜选不太甜、不太面的南瓜,可选淡黄色、长葫芦形的。别选金黄色发红的,因为那种肌肉肉质致密、甜度高,吃了容易增加身体湿气。

6、木耳。木耳味甘、性平,归胃、大肠经;具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效;木耳有“血管清道夫”之称,夏天多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。

人民网

夏季口腔溃疡不可忽视

炎热夏季,让人痛苦的不止是高温的天气还有上火。上火是民间的俗称,专业性的词语叫做“热气”。热气会给身体带来很多危害,如:口角糜烂、口腔溃疡、尿黄、咽喉痛等。在这其中,口腔溃疡是最为常见的症状之一。口腔溃疡看似是小病,但如果不加以重视,那么病情则会因得不到控制而愈发严重。

很少有人会因为口腔溃疡而特意去医院就诊,一般情况下会选择忍耐,等病情转好继而自愈。这种做法虽然不提倡,但因口腔溃疡是具有周期性和自限性的疾病,所以大多数人不采取治疗措施也是无可厚非。那么,如果病情没有得到良好的治疗,久久无法自愈或是加重应如何解决呢?

目前,市面已经有很多品种的药物治疗口腔溃疡,有喷剂、粉剂、片剂等

等,但是这些剂型都存在一些弊端,不能在患处久留,所以往往达不到药效。西苑医院口腔科韩燕主任在访谈中提到膜制剂是治疗口腔溃疡最好的剂型,比如蜂胶口腔膜,厚度仅为 0.12—0.14 毫米,起效快、黏合性强,能保证药效持久作用,不会随唾液稀释,药效持续时间长;并且药物中的天然蜂胶膏能够抗菌消炎、镇痛、加速愈合,迅速缓解复发性口腔溃疡。

饮食上需要注意以下三点:

1.忌辛辣。辛辣的食物会对伤口产生刺激,阻碍伤口愈合。
2.注意口腔卫生。勤漱口,勤刷牙,保持口腔内清洁,避免伤口感染。
3.保证有效休息。注意休息时间,避免过度疲劳对身体产生负担,拖延病情。

健康网

喝茶最好选用玻璃杯

上班族是最忙碌的人群,他们每天的忙碌生活让很多人的身体,都出现了这样那样的状况。所以在这里我们建议上班族一天喝三杯茶,让你健康每一天。

1、上午:绿茶。绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素 C,不但可以扫除体内的自由基,还能分泌出反抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量的咖啡因可以刺激中枢神经、振奋精力。也正由于如此,我们推荐在上午饮用绿茶,以免影响睡觉。

2、中午:菊花茶。菊花有明目清肝的作用,或是菊花茶中掺加蜂蜜,对解郁有帮助。

疲惫了,还可以来一杯枸杞茶。枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素 C 等,具有补肝、益肾、明目标作用。其本身有甜味,可以像葡萄干一样作零食,对解决“上班族”眼睛干涩疲惫很有功效。有些人就干脆用菊花加上枸杞一起泡来喝,这样的搭配也算是完美。

3、晚上:明子茶。晚间一杯决明子茶。决明子有清热、明目、补脑髓、益筋骨的作用,若有便秘的人还可以在晚饭

后饮用,对治疗便秘很有成果。

喝茶杯首选应该是玻璃杯。

喝茶杯首选应该是玻璃杯。别以为玻璃杯只是通透好看,在所有材质的

杯子里,玻璃杯可是最健康的。

玻璃杯在烧制的过程中不含有机

的化学物质,当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚里去,而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁孳生,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。

也提倡使用搪瓷杯子:

另外,专家也提倡使用搪瓷杯子,因为搪瓷杯是经过上千度的高温搪化后制成的,不含铅等有害物质,可以放心使用。

五颜六色的陶瓷杯甚是讨人喜欢,可实际上在那些鲜艳的颜料里却藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进化学物质的液体,就会对人体造成危害。

而塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易滋生细菌。

所以,专家提醒,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的水杯。

人民网

夏天别让孩子玩“水精灵”



近日,国家质检总局缺陷产品管理

中心特别发布了水精灵的消费预警。7 月 8 日,记者在中山公园广场上看到一个小贩兜售的“水精灵”引起路人围观。这种五颜六色小圆珠,堆放在一个盛满清水的塑料箱里。据摊贩说,因为“水精灵”放入水中会有“神奇”的变化,所以特别受学生欢迎。

据悉,水精灵是一种吸水树脂,和弹珠形状大小相似,遇水膨胀且吸水性和特别强,富有弹性。自称是海洋生物“水精灵”,实为含毒树脂,家长应让孩子远

离此类产品,以免误食带来灾难性后果。

记者随手拿起一袋“水精灵”发现,包装袋上没有任何生产厂家及标签,属于典型的三无商品。当问摊贩是否知道它有毒并存在隐患时,对方表示并不知道。

武汉市儿童医院内科主任温玟莉主任医师表示:人体一旦误食“水精灵”,因为无法消化,会在胃里吸水膨胀,如果“水精灵”被儿童误食,容易堵塞呼吸道,这是十分危险的。一旦误吞,只能手术取出。

健康网

浅析中国物价水平的变迁

一、我国物价水平的统计方法

1、居民消费价格指数。居民消费价格指数(简称 CPI)是反映居民购买并用于消费的商品和服务项目价格水平的变动趋势和变动幅度的相对数。

2、GDP 平减指数。是指没有剔除物价变动前的 GDP 增长与剔除了物价变动后的 GDP 增长之比。

二、我国物价水平变迁

1、1978 至 1983 年:有计划有步骤地调整价格阶段:这是价格改革较为成功的一个阶段,除 1980 年零售物价指数和城镇居民消费价格指数上升幅度较大分别达到 4%和 5.6%以外,其余年份的物价水平比较平稳,通货膨胀率维持在平均 2.4%左右。

2、1984 至 1986 年:以开放为主的价格改革阶段:1984 年,提出了“对内搞活经济,对外实行开放”,出现了改革开放以来最快的 15.2%的经济增长率,固定资产投资同比增长 21.8%,基本建设投资同比增长 23.8%。1984 年,固定资产投资规模偏大,市场物价上升,有些商品价格上涨幅度较大。同年,新成立的中央银行发布了《信贷资金管理试行办法》。1985 年初开始,强调必须严格控制财

政支出。1986 年 6 月,国务院要求从中央到地方,都要重新核定财政收支,压缩开支,量入为出。

3、1987 至 1989 年价格全面开放阶段:1987 年以来市场物价大幅上涨,商品零售价格总水平突破了预订的目标,全国零售物价总指数比上年上涨约 7.3%,29 个大中城市零售物价总指数上涨约 9.68%。GDP 增长率于 1986 年下半年时开始上升,1987 年和 1988 年连续位于 11%以上的高位,1989 年陡然下降到 4.2%,直到 1991 年才开始出现转机。

4、1990 至 1996 年价格全面开放阶段:1990 至 1996 年价格全面开放阶段,国家提出了治理整顿的工作方针,实行了“双紧”政策,从而在较短的时间内便扼住了物价上涨的势头。

5、1997 至 2007 年中国物价水平变化分析:1997 年我国 GDP 增长 8.8%,比上年回落 0.8 个百分点。零售物价涨幅回落到 0.8%,基本消除了通货膨胀。经济增长速度处于潜在的增长速度附近,呈现出“低通胀、高增长”的良好局面。1998 年开始出现了经济增长减速、物价下降等现象,遭遇改革开放以来的第一次通货紧缩。从 1997 年 10 月到 1999 年 11 月底,消

费价格指数持续 20 个月负增长。直至 1999 年下半年,消费价格指数止住下降势头。总的来说,1997 至 2001 年居民消费价格指数处于较低水平,我国处于通货紧缩时期。

6、2008 年至今:全球金融危机后的物价调整阶段:2008 年中国的整个经济走势犹如过山车,我国的物价水平经历了从 2008 年年初大幅上涨再到从第二季度开始回落且第四季度呈雪崩式下滑的过程。由于外部经济形势恶化、外需市场疲软,2008 年下半年投资和出口强劲态势不再继续。伴随着金融危机国际贸易保护主义猖獗,我国出口大面积缩减,国外资本市场转嫁危机利用中国市场融资,外汇储备缩水,对外投资面临严峻考验,经济增速放缓,CPI 指数大幅回落,通胀压力大幅下降。直至 2009 年上半年,CPI 指数降至为负,通货紧缩的风险加大。

2009 年下半年为应对次贷危机我国实行了一系列政策措施之后,2010 年经济增长强劲;通胀虽超预期,但仍在可控范围内。2011 年上半年,物价上涨压力加大。为抑制物价水平,3 次提高存款利率,7 次调整存款准备金率(6 次提高,1 次降低),使 CPI 有所下降,但同时对经济造成一

古 诚