想让胃口好 夏天吃点"苦"

夏天 ,天气变的炎热起来。受酷 暑的影响,不少人食欲受到影响,吃东 西没有胃口。北京大学公共卫生学院教 授、中国营养学会副理事长马冠生建议 胃口不好,不妨吃点有苦味的蔬菜。苦 味蔬菜可以清热祛火,增进食欲。常见 的苦味菜有苦瓜、莴苣、油麦菜等。

苦瓜又名凉瓜,其营养成分丰富, 包含碳水化合物、钾、钠、磷、胡萝卜 素、B族维生素、维生素C等。还含有 膳食纤维、苦瓜素、苦瓜苷等物质。研 究发现, 苦瓜苷和苦味素能增进食欲。 此外, 苦瓜中维生素 C 含量很高,维 生素C可以预防坏血病、防止动脉粥 样硬化、增强机体免疫力、保护心脏等

苦瓜的吃法有多种, 最常见的做 法有干煸、炒等,这些做法容易破坏其 中的维生素。苦瓜也可以凉拌,将苦瓜 去瓤,切成丝或片,用开水烫一下,再 用凉开水过一遍,沥掉水分,根据自己 的喜好,可以拌出多种口味的凉菜

莴苣,可以分为叶用莴苣,又称春 菜、生菜;以及茎用莴苣,又称莴笋、香 笋。莴苣的营养成分也很多,包括碳水化 合物、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、 维生素 C, 钙、磷、铁、钾、镁等微量元素 和膳食纤维。莴苣中还含有的一种芳香 烃羟化脂,对于消化系统的肝癌、胃癌 等,有一定的预防作用。

莴笋适用于烧、拌、炝、炒等,也可用 它做汤和配料等。焯莴苣时一定要注意 时间和温度,焯的时间过长、温度过高会 使莴苣绵软,失去清脆的口感。莴苣下锅 前挤干水分,可以增加莴苣的脆嫩。但从 营养角度讲,不要挤干水分,因为这样会 丧失水溶性维生素。

油麦菜含有丰富的矿物质和维生 素。油麦菜胡萝卜素含量比莴笋高高 1.4倍,钙含量高两倍,铁含量高33%。

油麦菜可以用来凉拌, 也可蘸各种 调料生食。它还可炒食,可涮食,具有独



特的风味。由于油麦菜对乙烯过敏,因此 储藏时应尽量远离苹果、梨和香蕉,以免 诱发赤褐斑点。

除了上边说到的苦味菜,还有很多

其他的苦味菜,如苦菜、苦笋等,都是适 宜在夏季食用的。夏天吃点"苦",有利 于身体健康。但苦味菜虽好,也要适量食 用,否则就过犹不及了。

健康有"三快": 说话 走路 大便

世界卫生组织曾经公布过一个健 康标准,其中包括"三快":走路走得快、 说话说得快、大便拉得快。这三个"快" 如果能做到,至少说明你的运动能力、思 维能力以及消化能力是合格的。

说得快,首先要思维敏捷,表达和思 维同步。当一个人的大脑因为缺氧或者 其他原因处于思维停滞甚至紊乱状态 时,想清晰而迅速地表达思想是不可能 的,所以,如果一个人突然发生了说话习 惯的改变,特别是在年过五十岁的人之 中,是要考虑大脑病变的,其中主要就是

脑血管病,这甚至是很多人的中风前兆。

说得快还需要底气足,著名的中医王绵 之先生在他的书中就说过,如果这个病人一 句话的最后几个字总是说不清,或者说到最 后会忍不住地咳嗽,这多是气虚了,因为他 们没有气力一气呵成。能把每个字掷地有声 地说出来,是需要好身体做底子的。

走得快首先需要良好的体力和肌 肉,同时还需要身体的运动协调功能,两 个缺一不可,能大步流星行走的人,最起 码体质没问题, 也不会有脑血管疾病导 致的共济失调,这自然是好身体的表现。

而走得快还要求更加充足的供氧能力, 如果一个人慢慢走路、散步都问题不大,稍 微加快或者小跑就会腿酸,特别是一条腿酸 甚至不能持续走得快,这还要考虑局部的供 血问题,可能有大血管的血栓存在,有一种 因此引起的疾病叫"间歇性跛行",多是发 生在长时间步行或者快走甚至慢跑时。

拉得快则直接反映消化问题,身体 好的人、孩子,大便都可以"速战速决", 因为他们的"脾气"足,具体说是肠蠕动 有力、规律,所以可以排便迅速。一旦体 质下降,特别是消化功能下降,要么是腹

泻,要么是便秘,后者更是很多老年人、 不运动职业人常见的问题。因为"脾主 肌肉",肠道的肌肉也归中医说的"脾 气"所管,所以,这种拉得慢的人多是脾 虚。要改善它,要多运动,运动过程中肠 道的肌肉也会被动运动,如果确实不能 运动,要每天坚持顺时针方向揉肚子,这 也是使肠道被动运动的方式。之前说过 很多次的健脾通便方子再说一次:生白 术 30 克、肉苁蓉 10 克、当归 10 克、升 麻 3 克,每天煎汤代水喝,三天左右可 见排便轻松不少。 北京晨报

七个方法助大家越吃越健康

总有那么几个超级爱吃美食就停 不下来嘴巴,吃撑了也舍不得错过,今 教你七个方法助大家越吃越健康,饭后 佳品帮助消化哦,下面就一起来看看七 个方法助大家越吃越健康。

一、餐后一杯酸奶减减肥

酸奶含有大量活性乳酸菌,能够 有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠 蠕动,从而缓解便秘。很多女性都喜欢 喝酸奶,有助干减肥哦

二、慢性支气管炎饭后吃柿子

柿子有清热润燥、化痰止咳的功 效,是慢性支气管炎病人较为理想的 保健水果之一。如果饭后能吃个柿子, 对咳嗽会有较好的辅助治疗作用。

三、吃方便面后吃水果

方便面是每个"夜猫子"的最佳 夜宵。提倡煮食方便面,既能更好地吸 收水分,又有利于肠胃的消化。另外, 进食方便面后吃一点水果,如苹果、草 莓、橙子、猕猴桃等,以补偿维生素与 矿物质的不足。



四、吃蟹后喝生姜红糖水

从中医角度看,蟹肉对脾胃虚寒的 痛、腹泻、呕吐等症状。应对之策就是进

食蟹肉后喝一杯生姜红糖水。生姜性温 热,能增强和加速血液循环,刺激胃液分 泌,正好与性寒的蟹肉相补;红糖与生姜 一样有暖胃、祛寒的作用。两者搭配,暖

五、烧烤后吃梨

煎烤类食品经过烟熏火燎,产生较多 的苯并芘等致癌物,而梨尤其是梨汁含有 的抗癌物丰富,可以消除或排除致癌物, 在一定程度上保护胃肠免受癌症之害。

六、饭后木瓜助消化

木瓜中的木瓜蛋白酶有很好的美白 作用。科学家最新研究还发现,存在于木瓜 乳状汁液中的木瓜酵素可帮助人体分解肉 类蛋白质。饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃 疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。

七、吃火锅后喝点酸奶

美味的火锅一吃就是两个小时,怎 能不撑不满足?火锅汤的温度高,特别是 麻辣火锅,对胃肠的刺激较大,容易损伤 胃肠道黏膜。化解办法是进食火锅后喝 点酸奶,以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有 乳酸菌,可酸化肠腔,抑制腐败菌生长, 减弱其在肠道产生毒素的作用,从而防 止腹泻、腹痛等症状发生。

健康网

肝脏受损五个迹象

肝脏是人体调节血液、新陈代谢的 中心, 而现代人生活习惯不健康造成肝 脏疾病高发,下面我们就来看看肝脏"呼 救"的五大征兆,以及如何养肝护肝。

征兆一:容易喝醉

有些人,平时酒量很大,然而现在 变得喝一点之后就感觉"醉了",这种 征兆提醒您肝脏功能下降,肝受损了, 肝脏不能完全分解酒精代谢物乙醛。

征兆二:粉刺增多 人体内黄体荷尔蒙起着促进分泌皮

脂的作用。而肝脏则能破坏黄体荷尔蒙, 调整荷尔蒙平衡。因此肝脏功能降低会 使皮脂分泌增多,最终导致粉刺丛生。

征兆三:伤口容易化脓感染

肝脏对人体代谢起着重要的作 用,肝脏功能受损的话,皮肤再生就会 受到阻碍。另外,肝脏的解毒功能下降 容易引起伤口感染细菌。

征兆四:鼻头发红

所谓"红鼻子"就是鼻头部分的毛细 血管扩张形成的。虽然"红鼻子"并不一 定是肝脏受损导致的,但女性在肝脏功能 降低、荷尔蒙紊乱时容易出现"红鼻子"。

征兆五:脸色发黑

肝脏对铁的代谢起着重要作用,平 时肝脏内积蓄有铁成分。肝细胞遭到破 坏的话,肝细胞内的铁会流入血管,使血 液内铁成分增加,导致脸色发黑。这种症 状最容易在男性和闭经后的女性身上出 现。因此,当出现脸色发黑征兆时,一定 要警惕是否肝受损了,并要及时护肝。

到底如何才能养护好肝?

1、青色食物入肝。药物中的青蒿、青 皮都是人肝经的。食物中的青菜也大多 入肝胆,如仙人掌,青柠檬,青黄瓜等,当

季蔬菜中的韭菜、茼蒿、菠菜、香椿等都 是餐桌上的美味春芽。麦苗色青,还是治 疗黄疸的良药。在口苦口干比较明显时, 如果不是血虚所致的虚火,可食用黄瓜、 绿豆等都有清肝火、解毒的效果,但虚热 以养阴血为主,阴血足则火自然敛降。

2、早睡眠以养肝。夜卧则血归肝,根 据中医子午流注理论,子时(23:00~1: 00)属胆经循行时段,丑时(1:00~3:00) 属胆经循行时段。因此应早睡眠,特别保 证这段时间的睡眠,以利于肝胆的养护。 肝病患者特别应注意保证睡眠,以使血 能归肝,使药物能更好的发挥治疗效果。 女性养生以养血为主,如果经常熬夜常 常会阴血亏虚,造成面色萎黄、失眠多 梦、月经量少等肝血亏虚的症状。

3、戒愤怒以养肝。肝主怒,怒能伤 肝,情绪舒畅方能养肝。《素问·四气调

神大论》提出:"春三月,此为发陈。天地 俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被 发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺, 赏而勿罚,此春气之应,养生之道也;逆 之则伤肝,夏为实寒变,奉长者少。'

4、补肾方能养肝。肝肾同源,黑芝麻 补肾,又能补肝血,就是因为水能生木, 补肾方能养肝。这就是中医"虚则补其 母"的治疗方法。

5、饮食清淡,少食辛辣。辛辣伤血, 故肝病的人不宜吃的过辣过咸, 豆制品 也在慎食之列。豆本身属肾,外形又极像 肾脏,所以补肾又可补肝,但对肝肾的压 力也重,故不宜多食。

中医一向尊崇天人合一的精神,在 治疗的同时辅以正确的日常调养,将会 相得益彰。

扬子晚报

喝牛奶犯错 营养减半还损健康

牛奶营养丰富,有利于身体健康。 不过,喝牛奶也有讲究,一些错误的做 法会使牛奶的营养减半,以下四种行 为,你千万不要有。

一、在牛奶中加米汤、稀饭?错

不少人觉得在牛奶中加米汤、稀 饭,可以使营养互补,但是,这种做法 很不科学。这是因为米汤和稀饭主要 以淀粉为主,而牛奶中含有维生素 A,它们中含有脂肪氧化酶,会使维生 素 A 破坏。因此,为了营养可以补充, 要将两者分开食用。

二、牛奶越浓就越好? 错

不少人觉得新鲜牛奶太淡,就在 其中加奶粉。但是,喝牛奶的浓淡应该 与年龄成正比, 其浓度要按月龄逐渐 递增。如果常吃过浓牛奶,婴幼儿会出现 腹泻、便秘、食欲不振的情况,甚至拒食, 长时间后,就会导致体重不能增加,还会 造成急性出血性小肠炎。

三、牛奶一定要煮沸? 错

一般来说, 牛奶消毒的温度要求并 不高,70℃时用3分钟,60℃时用6分 钟就可以了。但是,如果煮沸,就是温度 达到 100℃,那么,牛奶中的乳糖就会出 现焦化,而焦糖可诱发癌症。另外,煮沸 后牛奶中的钙会导致磷酸沉淀, 从而使 牛奶的营养价值降低。

四、加糖越多就越好? 错

不少人会觉得: 不加糖的牛奶不好 消化。但是,为了增加碳水化合物所供给 的热量,才需要加糖的。但是,要注意的

是必须定量,一般是每100毫升牛奶加 5~8克糖。加糖过多,不利于婴幼儿的 生长发育。同时,过多的糖进入婴儿体 内,会将水分潴留在身体中,导致肌肉和 皮下组织变得松软无力。这样的婴儿看 起来很胖,但身体的抵抗力很差,医学上 称之为"泥膏型"体形。

那什么时候加糖才合适呢? 部分人把 糖与牛奶加在一起加热,那么,牛奶中的赖 氨酸就会与糖在高温下(80℃-100℃)产 生反应,生成糖基赖氨酸这种有害物质。这 种物质不会被人体吸收,还会危害健康。所 以,先把煮开的牛奶晾到温热(40℃~ 50℃)时,再将糖放入牛奶中溶解。

喝牛奶还需注意四大事项:

1、不要和含鞣酸草酸的食物同食。

由于含鞣酸草酸的食物富含草酸,会与 鞣酸凝结成块,不易消化吸收,破坏营 养。因此,喝牛奶时不要与如浓茶、袖子、 柠檬、杨梅、石榴、觅草、茭白、菠菜等含 鞣酸草酸的食物一起。

2、牛奶不要放入冰箱冷冻室。这是 为了防止脂肪蛋白分离出干酪素,避免 造成味道差。

3、不要空腹喝牛奶。这是因为空腹 身体处于饥饿状态,如果此时喝牛奶就 会将蛋白质当碳水化合物变成热能而消 耗。同时,牛奶在胃中停留时间短,很快 排泄至肠道,对消化吸收没帮助。

4、牛奶要放在凉爽暗处。如果把牛奶放 在阳光下,那么,经阳光照射30分钟后,维 生素 B、维生素 C 就会没有了。 人民网

高温天气这么吃更健康

随着气温的攀升,很多人开始觉 得吃饭没冒口、消化不好、总出汗。其 实这都是高温惹的"祸",高温会使机 体对蛋白质、矿物质、维生素和水等需 求量增加。那么,如何在高温环境下保 证机体的营养需要呢?

第一, 首先要适当增加蛋白质摄 入。其中优质蛋白质应占一半以上。含 优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、 蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

第二,要多吃含钾、钙、镁、铁等丰 富的食物。缺钾是引起中暑的原因之 一,因此膳食中应多搭配一些含钾丰 富的食品,如蔬菜和水果、豆类等。绿 色蔬菜、坚果、粗粮含有丰富的镁。奶 及奶制品、大豆及其制品都含有丰富 的钙。动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的 良好来源,含量丰富吸收好。动物性食 物含锌丰富且吸收率高,如牡蛎、瘦 肉、动物内脏等。

第三,要及时补充水分和盐分。按 出汗量多少饮水,出汗量多,饮水量就

应适当增多。另外,不能等口渴才喝水,要 定时喝水,少量多次。可选用白开水、茶 水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多,应 补充盐分,可选择一些运动功能饮料,或 者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1% 含盐量)。除此之外,每餐可做点菜汤、鱼 汤、鸡汤等,既补充水分和盐,又可增进食 欲。需要注意的是,不论是白开水还是各 种饮料、汤,都不宜太热,过热会增加出 汗,也不宜太冷,否则会对正处于受热的 机体造成种强烈的不良刺激。

第四,多吃富含维生素的食物。含维 牛素 B 较多的食物有花生、瘦猪肉、豆 类、小麦粉、小米等;含维生素 B 和维生 素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及 奶类等;含维生素 C 和胡萝卜素较多的 食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。

第五,精心烹调,可促进食欲。夏季 食物宜清淡,多采用蒸煮炖等方式,少煎 炸。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可 促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果, 不同品种、不同颜色搭配。 京华时报

吃什么水果能够安神

水果也有安神的功效,没错,那么 吃什么水果能安神呢, 很多水果可以 帮你平稳情绪,起到安神的效果,如苹 果、香蕉、草莓等。具体吃什么水果能 安神,就由小编为您带来吃什么水果 能够安神,希望吃什么水果能够安神 能对您有所帮助。

1、荔枝。荔枝是水果中的珍品,色 美味甘、营养丰富,其中含有大量的果 糖、维生素、蛋白质、柠檬酸等,对人体 有补益作用。中医认为, 荔枝可以安 神、益智、补气。因而对治疗思虑过度、 健忘失眠者具有很好的疗效, 荔枝不 能当饭吃,一天不要超过半斤,最好在 饭后半小时吃。如果将荔枝连皮浸入 淡盐水中,放入冰箱里冰后再吃,不但 可以避免上火,口感也更好。

2、龙眼。早在汉朝时期,桂圆就已 作为药用。《名医别录》称之为"益 智",言其功能养心益智故也。有滋补 强体,补心安神、养血壮阳,益脾开胃, 润肤美容的功效。无论是吃鲜果肉,还

是泡酒饮用都能起到补血安神的功效, 尤其是治疗神经衰弱特别有效。

3、苹果。苹果富含果胶、蛋白质、维 生素B族、维生素C、钾、锌等多种使人 安神镇静的元素,同时还富有具有芳香 成分的醇类和羰类化合物。因此,苹果浓 郁的芳香对人的神经有很强的镇静作 用,能催人入眠。

4、香蕉。香蕉实际上就是包着果皮 的"安眠药",它除了含有丰富的复合胺 和 N- 乙酰 -5- 甲氧基色胺之外,还富 有能使肌肉放松的镁。香蕉含有相当多 的维生素 B6 和镁, 前者能让人远离忧 郁,后者可对抗紧张情绪、消除疲劳,睡 前吃它有安眠功效。

5、枣。中医养生学认为,冬枣具有味 甘、性平,可益心、润肺、合脾、健胃、养血 安神、调百药、解药毒等多种功效,深受 人们喜爱。与其他果品相比,它营养丰 富,是苹果的70倍、梨的140倍,营养 价值为"百果之冠",被誉为"百果王"。 "活维生素丸"。 人民网

夏季三步排出体内湿气

夏天,很多地区开启了"阴雨模 式",糟糕的天气让人心情不悦,潮湿 的天气最让身体受罪:周围常有伤风 感冒的,食欲不振,胃胀腹泻,皮肤出 疹。这些都是太湿惹的祸。

一、薏仁加红豆,祛湿更强劲 梅雨季节,很容易出现腹泻、感冒

等疾病,需要祛湿。武汉大学人民医院 中医科主任宋恩峰推荐平时多吃点赤 小豆、茯苓、冬瓜皮、薏苡仁、山药等健 脾祛湿的食物,其中,把薏仁和赤小豆 搭配一起煮粥吃,祛湿的效果更强劲。 赤小豆有利湿、利尿的作用,在薏米化 湿的同时, 搭配红小豆可以把湿气更 好地排出去。这两者搭配在一起,同时 还有清热、健脾胃的效果,色香味都比

另外,平时多吃点大蒜、马齿苋, 也可防治暑湿引起的腹泻。

二、藿香正气水不可少

雨季湿气重,晴雨交替变化又快, 周围暑湿感冒、胃肠腹泻的人多了起 来。中国中医科学院望京医院内科主 任医师王泽民解释,这个季节湿气比 较重,加上此时出汗较多、嗜食冷饮、

喜吹空调等,就很容易感受风寒之邪而 导致伤风感冒和肠胃受伤。

藿香正气水是对付这些小毛病的法 宝,对于暑湿感冒和引起的肠胃腹泻很 管用。 王泽民说,如果不能忍受它的特 殊味道,可以选用藿香正气软胶囊。此 外,还可以经常按风池、合谷、迎香这三 个穴位,按风池穴有祛风的作用,按合谷 穴能缓解感冒引起的头痛, 按迎香穴则 有疏通经络,从而预防感冒的作用。

三、身边备块干毛巾

夏天高温炎热,加上汗液浸渍皮肤, 皮肤屏障容易遭到破坏,湿邪会从体表 乘虚而人,容易引发湿疹、皮炎、手足癣 等真菌感染类皮肤病。

对于真菌感染的花斑癣、手足癣与 体股癣等,可以用特比奈芬或联苯苄唑 软膏等外擦。面积大、病程长的建议去医 院皮肤科治疗, 在医生指导下服用抗真 菌药物比较安全。

另外,宋恩峰建议,阴雨天出门时可 备一块干毛巾,随时擦干身上的雨水,保 持皮肤干燥,并尽量穿棉麻质地的衣服。 睡凉席时在凉席上铺一层床单, 可减少 皮肤对凉席过敏。 健康时报

眼睛干涩多喝三红汤



山东淄博王女士咨询: 我是个上 班族,每天都要长时间对着电脑,下班 回家的放松方式是看电视, 临睡前还 要用手机看微博……时间久了,眼睛 越来越干涩,滴眼药水却越滴越干,非 常苦恼。不知道有什么好办法能缓解 眼睛干涩。

北京中医药大学养生室教授张湖 德解答:现代都市人很多都用眼过度, 造成眼睛疲劳, 出现眼干、眼涩等症 状。给大家推荐一款"三红汤":取山 植 3~4个, 红枣 5~6个, 枸杞 10 粒,将山楂和红枣掰碎,像沏茶一样, 把这"三红"用开水冲泡。山楂可消积 食、散淤血,并可强心、改善微循环,起到 扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用; 红枣能补益脾胃,还能养血安神、益气生 津、滋补肝胃;枸杞则有良好的滋阴、明 目功效。用这三种原料泡水制成的"三 红"汤,兼具补气、滋阴、化淤的作用。每 天当茶水喝,长期坚持,能有效缓解眼睛 干涩等症状。

另外,干菊花茶也可起到清肝明目的 作用。取10克干菊花,用沸水冲泡片刻, 即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的 眼干、眼涩,大家不妨一试。 生命时报