

喝对茶减肥还能防便秘

秋季容易出现秋燥,想要缓解秋燥,多补水才有效。不过既然都是补水,喝茶也是非常不错的选择,不但能够缓解疲劳,不同的茶饮还有不同的功效,能够减肥和预防便秘。

秋季容易出现秋燥,这是因为水分大量流失导致的,想要缓解秋燥,多补水才有效。不过既然都是补水,喝茶也是非常不错的选择,不但能够缓解疲劳,不同的茶饮还有不同的功效,能够减肥和预防便秘等,选对茶饮,这个秋季更出色!

一、想要减肥喝点乌龙茶

乌龙茶是一种半发酵茶,它能够抑制脂肪吸收、促进脂肪分解,饮用乌龙茶有类似药膳的作用,尤其是在吃了油腻的食物过后饮用乌龙茶效果更好,不但能够有刮油解腻的功效,也能有效预防人体吸收过多脂

肪。

二、便秘不妨喝点黑豆茶

黑豆在中医中被认为具有有良好的润肠效果, 由于它富含膳食纤维,能够起到润滑肠胃、软化粪便的作用,使排便更加顺畅。此外,黑豆还能够改善血液循环,保持皮肤湿润,秋季干燥时节多黑一点黑豆茶更能预防因体内干燥带来的便秘和皮肤干燥、瘙痒。

三、水肿喝点薏苡茶

薏苡在古时候常用于药膳制作和药方中,它能够激活肾脏功能,促进体内囤积的水分排出,消除水肿和湿气。对于一部分水分代谢循环不佳、容易水肿的人来说,喝薏苡茶最好不过了!

四、如何泡乌龙茶才不会发苦?

首先,应当先往小茶壶中注入热



水,当茶壶充分温热之后倒掉热水,加入约 10 克茶叶后,立刻用刚沸腾的水 200 毫升快速冲泡并立刻盖上

茶壶,让茶叶在沸水中浸泡三分钟,茶叶充分舒展开、茶味完全溶入水中后再倒出慢慢品尝。 **健康网**

听力下降跟“三高”有关

损。此外,耳鼓膜张力不足、内分泌功能失调和听觉中枢功能退化,甚至是噪音污染和耳毒性药物也会引起老人听力障碍。而严重缺乏,也是造成听力下降的原因之一。

一般来说,对于身体状况正常的老人来说,70 岁以后,听力会明显退化,而对于有一些慢性疾病的人来说,这种退化也会提前。严保星表示,老人听力下降是身体机能的一种退化表现,几乎所有人都有面临的可能,因此不要过度悲观。

自掏耳朵易致感染发炎。老年人该如何保护自己的听力呢? 专家指出,需在日常生活中注意做到 6 点:

1、尽量避免噪音对听力的损害。

如果老年人较长时间接触机器轰鸣、

车辆喧闹、人声喧哗等噪音,会使听觉更容易疲劳,内耳的微细血管常处痉挛状态,使内耳供血不足,听力就会迅速减退,甚至发生噪音性耳聋。

2、不要自己掏耳朵。科学的方法是耳道奇痒难忍时,用棉签浸入少许酒精或甘油,轻拭耳道或到医院找耳鼻喉科医师治疗。

3、谨慎用药,避免耳毒性药物。老年人疾病较多,常常使用抗生素,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等,因为老年人解毒排泄功能低,应用这些药物过量更容易引起耳中毒而损害听力。

4、经常按摩。按摩时可取翳风穴(耳垂后凹陷处)、听会穴(耳垂前凹陷处与翳风穴隔耳对称)早晚各进行

一次,每次 5—10 分钟,长期坚持即可见效。

5、情绪稳定,以平常心对待生活。人到老年要控制情绪,情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能,使内耳器官发生缺血、水肿和听神经营养不良,出现听力锐减或耳聋。

6、戒除不良嗜好,注意饮食卫生。尽量少吃高脂肪食物,多吃含纤维维生素和蛋白质较多的蔬菜、水果、鱼肉和牛羊肉。也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等,对于保护听力颇有裨益。同时,要把抽烟和饮酒的数量和频度控制在最低程度,最好做到戒烟限酒。 **健康网**

节日聚会 葡萄酒喝“佳酿”还是“家酿”

节日临近,白酒危机四伏、啤酒腹胀难容、葡萄酒又笼罩在高嘉利的阴影中,那么,节日的餐桌喝什么酒才好呢? 相信有许多热爱生活并喜欢 DIY 的朋友们,早已在自家院子里酿制了葡萄酒美酒,等待与友人欢聚小酌。今天就来和大家聊聊关于自酿葡萄酒的那些事。

葡萄酒的好处不用多言,开胃、助消化,有助于心脑血管健康,含有诸多矿物质及氨基酸等等。关于葡萄酒的基础知识,大家也可以从第 79 期《小于营养“识”堂》中查阅。今天我们来重点说说自酿葡萄酒的利与弊。

一、自酿葡萄酒的利

1、用料货真价实,不必担心勾兑。外面买的葡萄酒价格参差不齐,有些号称“进口”的酒,便宜的不到百元,贵的则上千元甚至更



多,如此悬殊价差让我们心里不免犯嘀咕,这些酒到底靠不靠谱? 是不是酒精+色素勾兑出来的呢? 而自酿的葡萄酒却能免去这些担忧。我们可以亲自挑选葡萄制作,不仅经济实惠而且货真价实,不必担心造假。

2、点亮生活好帮手,亲朋好友齐

分享。看着那些圆鼓鼓、水灵灵的葡萄经过我们的双手,渐渐变成了葡萄酒,热爱生活的你一定会为这个过程欣喜不已,迫不及待邀请亲朋好友小聚同酌,实在是点亮生活的好帮手。

二、自酿葡萄酒的弊

1、小心杂菌污染。凡事有利就会有弊,葡萄酒生产繁琐的工艺环节有其存在的道理,因为,我们人类觉得美味的食物,微生物也一样喜欢。葡萄中的葡萄糖在为酵母提供丰富营养的同时,也为杂菌提供了生存环境,因此,酿制过程要把握好消毒关。

2、甲醇容易超标。在葡萄酒工业生产中可通过工艺环节限制甲醇的产生量,但在家自己酿制时如控制不好,甲醇就容易超标。国家关于红葡萄酒与白/桃红葡萄酒中的甲醇含量上限分别是 400 毫

克/升和 250 毫克/升。一般来说,采用新鲜且质量好的葡萄酿酒,在方法得当的情况下,甲醇的含量一般不会超标。但是,如果原料不新鲜甚至发霉,或酿造的温度过高等,都容易造成甲醇超标,危害身体健康。

三、自酿葡萄酒的几点建议

1、确保酿酒的葡萄新鲜、无破损、不变质。

2、对容器和所有我们会接触到的操作器皿都要充分消毒。

3、对发酵的温度进行严格控制,以 20—30 度为宜。

4、不要盲目尝试,可以先少量制作,熟练后再继续,以免浪费。

过年时候约上三五好友,慢斟细酌自酿的美酒,聊着昨天、今天和明天的故事,应是一片姹紫嫣红,其乐无穷。小千老师在这里提醒大家,酒虽好,但喝有度。 **人民网**

健康须知：解答八个生活小问题

生活中, 你是否有过这些疑问: 刷牙吃东西怎么是苦的? 为什么大笑会肚子疼? 坐在车后排为啥更容易晕车……针对这些经常在我们脑海中一闪而过的有趣问题,有专家进行了解答。

一、为什么疲惫时眼睛遍布血丝?

判断一个人是否疲劳最简单的方法是看他的眼皮,如果眼皮上的血管清晰可见,说明他真的需要好好休息一下了。一项调查发现,疲劳的人眨眼次数会减少,从而导致眼睛干燥、酸涩,从而容易引起轻微炎症和血管扩张,所以血管看起来更明显。

如何解决?

专家建议,眼睛疲劳时不妨多眨眼,尤其是在空调房和冬季,有助于缓解不适。另外,保护眼睛还可以多吃富含叶黄素的食物,如猕猴桃、橙子、柑橘、芒果、玉米、蛋黄、南瓜、甘蓝等。叶黄素是很好的抗氧化剂,能避免视网膜在吸收光线时受到氧化伤害,还能保护眼睛的微血管,促进局部血液循环,从而能较好地保护视力。

二、为什么会笑得肚子疼?

人们常说“笑得肚子疼”,这是有科学依据的。当你大笑时,会吸入大量空气,双肺膨胀,向下推挤膈肌,与此同时,大笑时你的腹肌也发生收缩,会向上推挤膈肌。这样反复上下推挤膈肌,会导致膈肌肌肉痉挛,从而引发肚子疼。

如何解决?

如果你经常笑到肚子疼,也说明你的腹肌有点“弱”,可以多做一些锻炼腹部的运动,比如仰卧起坐等。要想缓解大笑施加给膈肌的

压力,可以缓慢地深呼吸。

三、为什么坐后排更容易晕车?

这是因为坐在车后座无法保证宽阔的视野,当你耳朵里的平衡器官正在适应向前移动的速度时,眼睛却没有充足的视野来认定自己是在运动还是静止,如果此时眼睛盯住车辆内部的物体,大脑就会收到“没有移动”的信号,造成内耳和大脑信息不同步,进而出现头晕。

如何解决?

此时,你可以用大拇指在手腕内侧折痕下方 5 厘米处按压几分钟,症状就能减轻。经常晕车的人,可以在坐车前 1 小时嚼一小块生姜,能有效缓解恶心、呕吐、头晕眼花等症状。

四、为什么出汗很多,却没有运动效果?

出汗是身体核心温度上升的自然反应,也是一种自我保护。一般来说,出汗多少与气温环境、个人体质以及运动前的饮水量有关。因此,出汗多少并不是衡量运动量的标准,大汗淋漓并不代表运动量达标,而微微出汗也不代表运动量不够。

如何解决?

运动关键在于坚持,长期坚持才能收效明显。目前世界公认的建议是,每周保证 5 次、每次 30 分钟以上的有氧运动,比如快走、慢跑、游泳、骑车等,坚持下去,你会发现身体变得更强壮、身材更好,疾病也会绕道走。

五、为什么刷牙后吃东西会发苦?

大多数牙膏中都含有起泡剂和硅基磷酸盐,这些表面活性剂的作用是让牙膏在你口中起泡,让刷牙变得轻松简单,但同时它们也会悄然破坏你的味觉。研究发现,这些成分会抑制味蕾上的甜味感受器,阻止我们从食物中感受甜味的能力。另外,它

们还会破坏舌头上的磷脂,而磷脂是阻止我们感受到苦味的“武器”。因此,刷牙后吃东西容易发苦。

如何解决?

研究人员建议,可以选择不含起泡剂(SLS)的牙膏,或者刷牙后不要急于吃早餐,先喝杯水,促进唾液分泌,以减轻牙膏对味蕾的影响。

六、为什么总在闹钟响之前醒来?

很多人都习惯每天定闹钟,但作用似乎并不大,因为不少人会在闹钟响之前几分钟就醒了。对此,德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释:“如果你对一件事有预期,那么身体里就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素,以提示你在特定时间做哪些事,而大多数定闹钟的人拥有更多这种激素。”

另外,基因也起到了一定作用,一项新研究发现人体拥有“闹钟基因”(KDM5A),该基因堪称“起床控制开关”。研究人员提醒,虽然闹钟看起来作用有限,但实际上影响了人们的深度睡眠,长期使用容易引发睡眠问题,建议大家平时保持规律的作息时间,在固定时间睡觉、起床,形成良性生物钟。习惯用闹钟的人应避免用快节奏、音量大、闹铃,长期被这种粗暴方式叫醒,可能出现冲动易怒、情绪低落、反应迟钝、注意力涣散等问题。对于患有心血管疾病的中老年人,刺耳的闹钟或粗暴地叫醒方式还会诱发心脏病甚至中风。

七、为什么瘀伤愈合会发生颜色变化?

细心的人会发现,当身体被磕碰后,淤青的颜色会发生一系列变化,起初是紫色,然后是绿色,最后渐渐变成黄色。近日,英国《新科学家》杂志刊登的一项研究解释了这个问题:瘀伤是皮下毛细血管破裂出血所致,由于血液中血红蛋白的颜色是紫色,因此瘀伤刚刚发生时呈现出紫色。随后,身体里的白细胞要去修理受损的组织,导致血红蛋白在血红素加氧酶的作用下,生成胆绿素,颜色便变成了绿色。然后,再还原成胆红素,颜色是橙黄色,因此伤口颜色也跟着变成黄色,最终慢慢痊愈。如果皮肤被撞伤导致瘀伤,可以先采用冷敷的方法来缓解伤情。

八、为什么飞机餐难吃?

“难吃”是人们对飞机餐的普遍评价,但这可不全是厨师的错。研究发现,一部分原因是我们的味蕾在作怪。全球最大的航空膳食及客舱解决方案供应商德国汉莎天厨行政总厨格兰特·米克勒解释:“当人们处于三万五千英尺的高空时,最先失去的就是味觉。”

研究发现,在万米高空、干燥密闭的机舱中,人们的味蕾会变得麻木,对咸味和甜味的感知能力会下降约 30%,就像感冒时吃东西那般索然无味。人吃东西时,食物的味道会先到达鼻子里的嗅觉接收器,让人闻到菜肴。但在高空飞行过程中,这一通道会因为鼻黏膜肿胀被堵塞,这也是飞机餐吃起来不香的原因。

如何解决?

通过安检后可以买瓶酸奶带上飞机,其中的益生菌有助于提高消化功能;可以自带一些水果,弥补飞机餐提供新鲜蔬果不足的缺憾。另外,人在空中消化液分泌量减少,胃肠功能减弱,更易出现消化不良等现象,建议不要在过饱和空腹状态下坐飞机,飞行中多喝温水,少喝啤酒和可乐等饮料。 **新浪网**

秋天要多吃一种调料

秋天,尽管昼夜温差变大,但白天仍然很热,这就是民间所说的“秋老虎”。人们常会出现困乏、食欲不振等症状。

中医认为,醋味苦酸、性温,有活血散瘀、消食化积、消肿软坚等功效。现代研究表明,醋含有丰富的有机酸,对至少 8 种有害微生物有明显的抑制杀灭作用。

因此,为了防“秋老虎”,可以适当吃点醋。吃凉拌菜或炒菜时加点醋,不仅味道更鲜美,还能起到杀菌消毒的作用,能有效避免胃肠道病菌的传染。醋有缓解疲劳、增进

食欲、帮助消化等作用。

另外,可以适当喝点醋,每天喝醋最好不要超过 20 毫升。但要注意,要在餐与餐之间,或饭后一小时再喝醋,这样能避免刺激胃肠,并帮助消化。醋,必须经温水稀释后才能饮用;喝醋之后最好漱漱口,以免损伤牙齿。患有胃病,如胃溃疡和胃酸过多者最好少喝醋。因为,醋本身含有丰富的有机酸,能促使消化器官分泌大量消化液,从而加大胃酸的消化作用,导致胃病加重。

生命时报

四种中草药能当菜吃

或许很多人都想不到,薄荷、蒲公英、马齿苋等中草药也能走上餐桌,成为百姓口中的佳肴,起到蔬菜所不具有的一些保健作用。本期,给大家推荐几种能当菜吃的中草药。

1、薄荷。刚采摘的薄荷叶清爽可口,有清心明目、解毒败火、疏风散热、增进食欲、帮助消化等多种保健功效。薄荷除了用来泡茶外,还可以和豆腐一起烹炒,或者与鲫鱼一起煲汤。需要提醒的是,有夜间盗汗、烦躁不安、皮肤瘙痒、吹风容易感冒等症状的人以及脾胃虚寒、腹泻者要少吃。

2、蒲公英。据《本草纲目》记载,蒲公英性平味甘微苦,有清热解毒、消肿及催乳作用,对治疗乳腺炎十分有效。此外,蒲公英还有利尿、缓解腹泻、退黄疸、利胆等功效。

老人保健三件宝

老人身边常备几件保健的小工具,对健康大有益处。此类保健工具,最好不要过于复杂,操作方便最关键。在这里,推荐几个比较实用的工具给老年朋友。

1、太平车。清代曹庭栋所著《老老恒言》中对太平车有详细的记载:“骨节作酸,有按摩之具曰‘太平车’。”太平车是古代人们使用的一种按摩器,用玉石、檀木等雕琢而成算盘珠大小,中间钻小孔,用线或铁条穿起来,按摩身体酸痛处,可以有效缓解酸痛感,因为珠动如车轮,所以叫太平车。

2、刮痧板。可以作用于皮肤、经络、穴位和病变部位,把阻滞在人体内的病理代谢产物通过皮肤排泄出来。根据刮痧部位不同,可以选择不同形状的刮痧板,如椭圆形、方

拔罐后的印记告诉你身体状况

中医拔罐已经悄然走近人们生活,无论是在医院治疗还是在家庭保健。但是许多人对于拔罐也只是知其然不知其所以然,其实,拔罐后留下的印记是一种语言,传达人体的疾病所在。

如果罐印紫黑而黯,一般表示体有血瘀,如行经不畅、痛经或心脏供血不足等,当然,如患处受寒较重,也会出现紫黑而黯的印迹。如印迹数日不退,则常表示病程已久,需要多治疗一段时间。如走罐出现大面积黑紫印迹时,则提示风寒所犯面积甚大,应对症处理以驱寒除邪。

罐印发紫伴有斑块,一般可表示有寒凝血瘀之症。

罐印呈散紫点,深浅不一,一般提示为气滞血瘀之证。

淡紫发青伴有斑块,一般以虚证为主,兼有血瘀,如在肾俞穴处呈现,则提示肾虚,如在脾俞部位则系气虚血瘀。此点常伴有压痛。

罐印鲜红而艳,一般提示阴虚、气阴两

虚。阴虚火旺也可出现此印迹。

罐印呈鲜红散点,通常在大面积走罐后出现,并不高出皮肤。如系在某穴及其附近集中,则预示该穴所在脏腑存在病邪。(临床中有以走罐寻找此类红点,用针刺以治疗疾患的。)

罐印灰白,触之不温,多为虚寒和湿邪。

罐印表面有纹路且微痒,表示风邪和湿症。

罐体内有水气,表示该部位有湿气。罐印出现水泡,说明体内湿气重,如果水泡内有血水,是热湿毒的反映。

拔罐区出现水泡,水肿水气过多者,揭示患气证。

出现深红、紫黑或丹痧,或触之微痛兼见身体发热者,提示患热毒证,身体不发热者,提示患淤证。

皮色不变,触之不温者,提示患虚证。吸拔后没有罐迹或虽有但启罐后立即消失,恢复常色者,则多提示病邪尚轻。当然,如取穴不准时也会拔无罐迹。也不能以一次为准,应该多拔几次确认是否有症症。 **健康网**

汤,真的很营养吗?



喝汤,是咱中国人的一种饮食习惯,尤其在广东等南方地区,一道汤基本上是每天餐桌上必不可少的菜肴。从口味上小于很喜欢汤,因为它味道鲜美。但如果要从营养上来要求汤,却是有点为难它。

做汤时,尤其是做鸡鸭鱼肉汤,在长期的加热过程中其中的营养素会遭到大量的破坏,因为蛋白质本身不会溶于水,所以在喝汤的时候,更多摄入的是含氮浸出物、水、油滴、以及各种调味品,甚至还有嘌呤过高的问题。

动物性食物的营养主要在动物体内的组织里,白白色浓浓的汤中,看似营养丰富,实际上是白色物质是脂肪微粒。当然,如果体内缺少油脂,那喝汤也是有好处的。毕竟

人民网