

# 夏天怎么吃绿豆最清热解毒

绿豆是夏季常见的食材，不过，怎么吃是个大学问。

国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出，夏季吃绿豆能增强食欲，因为绿豆中所含的蛋白质、磷脂都有兴奋神经、增加食欲的功能，为机体许多重要脏器提供必需的营养。

绿豆还能降血脂，绿豆中的多糖成分能增强血清蛋白酶的活性，使脂蛋白中甘油三酯水解达到降血脂疗效，从而预防冠心病、心绞痛。

绿豆还能降胆固醇，绿豆中含有一种球蛋白和多糖，能加速胆汁中胆盐分泌和降低小肠对胆固醇的吸收。

此外，绿豆还能抗过敏。根据临床试验表明，绿豆的有效成分具有抗过敏的作用，对荨麻疹症状有缓解作用。绿豆

还能抗菌、抗病毒，对葡萄球菌以及某些病毒有抑制作用，能抗感染，清热解暑。

#### 1、绿豆白菜汤：

材料：绿豆 100 克，白菜心 3 个。绿豆洗净，煮到快熟的时候加入洗干净的白菜心，小火煮 20 分钟，喝汤。

功效：此汤具有清热解毒、消肿止痛的功效。

#### 2、绿豆甘草汤：

材料：绿豆 150 克，甘草 60 克。绿豆、甘草洗净，放锅里加水 500 毫升，大火煮沸后改小火煮 15 分钟，喝汤。

功效：此汤具有解百毒之功效，尤其是因为一些蔬果药物残留在体内积累的毒素较多的话，可以经常喝此汤解毒。

#### 3、绿豆海带汤：

材料：绿豆 100 克，海带 50 克。文火煮洗净的绿豆，煮 20 分钟，而后加海带再煮 20 分钟，喝



汤吃渣。

功效：降血压、血脂、去小儿疳子。

#### 4、绿豆南瓜粥：

材料：绿豆、老南瓜各 500

克。绿豆先大火煮 10 分钟，而后把去皮的南瓜切块加入进去再煮 20 分钟即可。

功效：清热解暑，预防中暑。

京华时报

## 如何预防中暑

最好不要在上午 10 点至下午 4 点时在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂抹防晒霜。穿着透气、散热的棉、麻或真丝面料衣服。

饮食不宜过于清淡。因为夏天昼长夜短，所以人们的活动时间变长了，出汗较多，体能的消耗也会增大，应该适当的多吃些鸡鸭鱼肉蛋等营养食物，用以满足人体所需的新陈代谢更要少吃辛辣的食物，以适应夏天胃肠的消化能力。

不宜过量饮酒。在夏季人体受气温影响极易积蕴湿热，而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因，若大量饮白酒，更会助热生湿，无异于火上浇油。

午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

忌受热后“快速冷却”。天气炎热有的人喜欢开足电扇，或是立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

室内外温差不宜太大。使用空调室内外

温差不超过 5 度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到 24 度以下。

保持充足睡眠生活起居要规律，不经常熬夜，保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。

多喝水但口渴后不宜狂饮应适当补充些淡盐（糖）水，大量出汗后体内盐分丢失过多，不及时补充盐分，易使体内电解质比例失调，导致代谢紊乱。要多喝白开水，并且要定时饮水，不要等口渴时再喝，每天喝约 1.5 至 2 升水。

若出现中暑先兆如大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力、注意力不集中，体温不超过 37.5℃；就应暂停工作，迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息解开衣服，脱掉过多的衣物，可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药，多喝淡盐水或清凉饮料，头部冷敷等。

如果中暑情况较严重，除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，还应该迅速送至医院，请专业医务人员采取综合措施进行救治。

健康网

## 计步走,牢记五点才能更有效

随着计步软件的流行,越来越多人热衷于每天在网上晒出自己的步数,还有人为了得到靠前的排名而“搞突击”。每天坚持锻炼很好,但这种盲目攀比,只求量不管质的锻炼方式存在隐患。那么,怎样才能让计步走更有效果呢?

1、保证运动强度和量。北京体育大学运动医学研究室教授陆一帆指出:“值得肯定的是,计步软件能提醒大家坚持锻炼,我有时也用计步器看有效步数(设定 75 厘米为有效),但它与真正健康的运动还有一定差距。”运动效果与两个因素有关,一是强度,二是量。计步软件主要反映的是量,显示不出强度,即使有热量换算,很多也不准确。热量消耗不仅取决于走路的路程和速度,还要考虑自身的体重、运动方式和运动时的重心波动等因素,多数软件达不到这个要求。

衡量运动强度主要看心率,一般而言,年轻人运动后心率达到 150 次 / 分钟,老年人 为 120 次 / 分钟,可达到安全有效的运动强度。每个人的身体情况不同,运动后要达到这个心率标准也有所区别。因此,单纯看步数排名相互攀比不可取。

2、长期坚持才有效。有的人用计步软件锻炼只是出于一时兴趣,没有长期坚持。通常建议每天集中锻炼 45 分钟到 1 个小时,零散的走路看起来步数很多,但效果可能有

限,建议长期坚持。而且,室外活动一定要建立在良好的空气环境下,如果雾霾天还坚持在外面走路,很可能增大毒性物质的摄取,危害健康。走路时,应选择路面硬度合理、平整的地方,以免伤害膝关节和踝关节。

3、太晚影响睡眠。适度运动能促进睡眠,但很多上班族计步走集中在晚上,大量运动后,人体神经系统可能过于兴奋,影响睡眠。建议平时本身就容易失眠的人,不要在晚上(尤其是睡前 1~2 个小时)计步走。

4、配合上肢训练。走路主要锻炼了腿部的骨骼和肌肉,对身上的锻炼有限。建议大家丰富锻炼的方式和种类,例如打太极、游泳等,都是不错的选择。运动时最好结伴,不仅能相互督促,加强交流,一旦发生意外,还能相互照应。

5、特殊人群当心增大心肺负担。上海瑞金医院急诊科副主任盛慧球告诉《生命时报》记者,要明确的是,对多数人而言,每天合理锻炼对身体确实有益,还能辅助治疗糖尿病、高血压、脂肪肝等疾病。不过,锻炼应根据年龄和身体状况进行个体化选择。走路能锻炼骨骼和肌肉,改善心肺功能,但为了追求步数在短时间內快速走路或跑步,对心肺功能要求较高,特别是冠心病、老慢支等心肺疾病患者,可能诱发或加重病情。

生命时报

## 夏天喝什么茶好



麦冬茶,取麦冬、党参、北沙参、玉竹各 9 克,知母、乌梅、甘草各 6 克,研成粗末,加绿茶末 50 克,煎茶水 1000 毫升,冷却后当茶喝。本茶适用于糖尿病患者夏季防暑饮用。

麦芽山楂茶,焦麦芽 50 克,焦山楂 15 克,加水 5 杯浸泡半小时,煎汤服用。本茶适宜于纳差、便溏或成人高血脂,小儿食积也可饮用,但哺乳期妇女不宜服用,因麦芽有轻度回乳作用。

双花茶,金银花 15 克,白菊花 10 克,用开水冲泡代茶饮。本茶有清热解毒、祛暑消炎的功效,适用于流行性感冒、烦躁不安、急性肠炎等。

百合大枣茶,百合干品 20 克(或鲜百合 50 克),浸泡 4 小时,煮沸后加入大枣

20 枚,白糖少许,同煎服。本茶饮阴润肺、安心宁神,适宜于肺胃阴虚,口渴唇燥,失眠或干咳不止,对病后余热未清或痛风患者尤宜。

苦瓜解暑茶,将苦瓜上端切开,挖去瓜瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风处阴干,取下洗净,连同茶切碎、混匀,取 10 克放入杯中,以沸水冲泡,闷半小时,可频频饮用。本茶有清热解暑除烦之功效,适用于中暑发热、口渴烦躁、小便不利等。

菊花龙井茶,菊花 10 克,龙井茶 5 克,和匀放茶杯内,冲入开水,加盖泡 10 分钟后饮用。本茶有疏散风热、清肝明目的功效,对早期高血压、风热头痛、结膜炎等症有辅助治疗作用。

在夏天喝茶泻火一定要选择合适自己的。

人民网

## 食用低脂牛奶需要注意什么？

很多人都觉得低脂牛奶比全脂奶健康，其实，这是一叶障目，没有充分理解“低脂奶更健康”的概念。低脂奶是健康，却也要因人而异。

#### 牛奶的三种分类

根据脂肪含量不同，纯牛奶分为全脂奶、低脂奶和脱脂奶。其中，全脂纯奶的脂肪含量≥3.1%，低脂奶≤1.5%，脱脂奶≤0.5%。

这三种奶在蛋白质和矿物质含量上的区别不大。其差别在于，全脂奶的热量 and 脂肪含量要高于其余两种奶，每包 250 毫升的全脂纯牛奶比脱脂奶多出约 6.5 克脂肪。全脂奶的优势在于，它不但具有柔滑浓郁的口感和美好的香气，且在最大程度上保留了牛奶的营养物质，含有丰富的脂溶性维生素 A、D、E、K 等，它们不但

对健康有益，还有助于牛奶中矿物质的吸收利用。另外，全脂奶中还含有一种独特成分——磷脂，对于促进婴幼儿脑部及智力发育至关重要。对于青少年及成年人，磷脂可以起到改善记忆力、减轻压力等作用。

低脂牛奶(lowfat milk)所含的脂肪约是新鲜普通牛奶的一半左右，为 1.0%~1.5%。

#### 为什么选择低脂牛奶

低脂牛奶对于成人来讲，并不仅靠牛奶来供应能量，往往偏重于牛奶所含的优质蛋白质，所以更希望牛奶中脂肪更少，成为低脂、脱脂牛奶。

运动后，尽快恢复体能、及时补充消耗的营养物质是“当务之急”，那么究竟什么饮料效果最好呢？推荐低脂牛奶。

近期，多项研究将低脂牛奶和

低脂巧克力牛奶作为运动饮料，针对运动员的耐力和体力恢复能力进行研究。，运动者需要“燃料”，需要提供即时能量和储备能量。人体的首选能量源是碳水化合物（糖），它主要储存在肌肉里，增长和修复肌肉则需要蛋白质。

牛奶可同时提供碳水化合物（乳糖）和蛋白质（乳清蛋白和酪蛋白）。相比普通运动饮料，低脂牛奶，无论是纯的还是含巧克力的，在增长和修复肌肉的作用上具有相当甚至更好的效果。尤其在运动后喝低脂牛奶对体能恢复的效果更好。

把牛奶当运动饮料的好处还不止于此。牛奶含多种电解质，如钠、钾等，这些成分能补充机体运动时从汗液中的流失。牛奶还富含钙、磷和维生素 D 等营养物质。

## 烹饪食物时的泡沫怎么办



洗菜、煮肉、打豆浆、榨果汁等等时，都会出现一些泡沫。通常对于这些泡沫怎么处理，您是否没有细细想过？这层泡沫能吃吗？对身体有害吗？一起来了解下。

#### 为什么洗蔬菜会出现泡沫

食品中天然有很多东西会起沫。比如说，一些皂甙类（也叫皂苷、皂角苷）的物质就非常善于起沫。所谓皂甙，就是说它们是一些甙类物质，但有点像肥皂一样，能够在水里起起泡泡。

粮食、豆类种子中往往会有一些皂甙。比如说，大豆里有大豆皂甙，非常有名。在打豆浆的时候，煮豆浆的时候，都会发现表面起大量的泡沫，很大程度上是皂甙的贡献。在豆制品加工过程中，甚至要加入“消泡剂”这类食品添加剂，否则加工时泡沫太多会带来不小的麻烦。又如如燕麦和荞麦也含有少量的皂甙，是其中保健成分的来源之一。

很多果蔬中也有皂甙，比如大枣里有皂甙，煮了大枣会发现表面起泡沫。每一个品种的皂甙含量不同，有些起沫多些，有些

会少些。又比如说，莴笋和生菜茎表皮的白色汁液里也有皂甙，所以用水洗生菜的时候会看到不少泡沫，并不是用农药泡过的缘故。

#### 不能保留的泡沫

1、炖肉的泡沫。煮肉时的泡沫稍微复杂一些，其起泡的主要成分也是蛋白质。肉中的脂肪以及其他成分也都会出现在泡沫中，此外，肉中的许多血管，以及残留的一些血液也会跑到汤里，经常产生令人反感的气味和外观。

所以，煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水，伴随着一些杂质，最好撇去。如果此后再产生白色的泡沫，主要是肉中的蛋白质，可以保留。

#### 2、打豆浆的泡沫。打豆浆时产

生的泡沫主要是其中的大豆皂苷产生的。它本身没有什么问题，但它的存在会使得豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，造成沸腾的假象。

此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质，会影响蛋白质的吸收。没有煮熟的豆浆会产生肠胃反应比如呕吐，所以，可以加一点油来消泡，或者小火加热等泡沫消失，把豆浆加热到真正沸腾。真正沸腾后留下的泡沫其实是可以吃的，但是如果觉得口感不好，可以弃掉。

生豆浆中含有皂甙，它遇热膨胀就会变成泡沫浮在表面。如果过量摄入，可能会对胃肠道黏膜产生一定刺激。但这种浮沫可是宝贝！它能降低血中的胆固醇，有降压、降脂的作用，所以对于高血压、高血脂的人群不用撇去。

#### 可以保留的泡沫

1、煮粥或煮面的泡沫。大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮的过程的作用。此外，大米和面中的淀粉也会有一些溶到水中，增加水的黏度。

高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在，也就是说汤的黏度越高，泡沫可能越多。这样的面汤和米汤喝起

来浓浓的，特别香，而且这些泡沫对健康没有害处，可以放心食用。

2、泡茶的泡沫。泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”，是皂苷的一种。根据目前的科学研究，它可能具有抗菌作用，并能抑制脂肪的吸收。其实很多植物中都有皂苷类物质，山药中也有，对于一些特禀体质的人，双手直接接触到可能会过敏，皮肤发痒。喝茶时不要把这层泡沫去掉。不过，茶中的茶皂素实在太少，距离产生抗菌等健康作用所需要的量差得很远。

3、咖啡的泡沫。咖啡中能产生泡沫的成分很多，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。而卡布其诺的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫，不损害健康，可以尽情享受。

4、榨果蔬汁的泡沫。蔬果中含有多种维生素等营养物质，榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样，如果是混合果蔬汁，也会产生丰富的泡沫，它们也都是果蔬汁中的营养成分，并不影响健康，所以是可以食用的并且要细细品尝哦。

健康网

## 夏季刮痧这些原则不能忘

夏天刮痧需要注意哪些呢？刮痧是夏季养生中的一种方法，由于刮痧的好处有很多，受到广泛的喜欢。可是，夏天刮痧也是有所讲究的，不能一概而论。今天，不如就来一起了解了解夏天刮痧有哪些讲究。

#### 一、夏天刮痧的原则

作为要使用的治疗手段，我们首先要多了解有关刮痧的信息。刮痧，就是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，起到祛除病邪、疏通经络、舒筋理气、活血化瘀、消肿止痛的作用。现代科学证明，刮痧可以扩张毛细血管增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸痛等所致的高寒痹症都有立竿见影之效。夏季刮痧时，应避免空调和风扇直吹刮拭部位，而刮出痧后 30 分钟内忌洗凉水澡。前一次刮痧部位的痧斑未退之前，不宜在原处再次刮拭。再次刮痧时间需间隔 3~6

天，以皮肤上痧斑为准。刮出痧后最好饮一杯温开水（以淡糖或盐水为佳），并休息 15—20 分钟。刮痧之前，为了防止划破皮肤，还应在皮肤表面涂一层润滑剂。

#### 二、夏天刮痧的好处

促进代谢，排出毒素。适当的刮痧可以帮助促进新陈代谢，也可以帮助将我们排出身体的毒素，在人类的身体中就会不停地进行新陈代谢，在此过程中，身体中产生的废物就会排除体外。这样才能及时的让身体中代谢的“垃圾”远离自己，排到体表，逐渐的沉积到自己的皮下毛孔中去，也会让自己的身体达到通常的效果，恢复到原本的代谢状态。

舒筋通络。刮痧也可以帮助舒筋通络，解除肌肉紧张，对身体非常有好处，颈椎病、肩周炎、腰背痛就是现在很多人的生活以及健康的问题。主要就是人们的“软组织”（关节囊、韧带、筋膜）受到损伤之后，身体中的肌

肉就会逐渐的呈现出紧张、收缩以及是痉挛状态，一旦疼痛的症状比较的明显，没有进行及时的治疗，就会发生粘连、纤维化以及是短痕化，也会有加重病情的后果。因此，时常的进行一些刮痧就会有有效的达到舒筋通络，消除疼痛，以及是解除肌紧张，在缓解身体疼痛症状的同时，也会促进患者病症的康复。

调整阴阳。刮痧还可以帮助调节我们的身体阴阳平衡，“阴平阳秘，精神乃治”。中医上就是讲究进行身体阴阳关系的平衡。适当的刮痧对我们的身体就会有很好的双向调节作用，也会改善以及调整脏腑功能，确保自己的健康逐渐的恢复平衡。

#### 三、刮痧的注意事项

刮痧者不能够一上来就盲目的刮痧，因为中医刮痧是以经络理论为基础的一种疗法，是要对身体经络有一些了解的。刮痧者要知晓经络在体表的循行分布，依经脉分布

规律进行刮拭，并据病情选择刮拭的部位及确定被刮拭者的体位，初次刮痧者一般选择卧位。要对器具、操作者的双手和被刮拭的部位进行消毒（75%酒精），再在刮拭部位上涂上一层介质，如水、刮痧油、婴儿油、橄榄油等。

想要通常过刮痧对身体健康起到良好的功效与作用还要注重刮痧的手法，正确的手法才能够达到疗效。刮痧时，操作者手持刮板与刮拭部位的皮肤呈 45 度角，灵活地利用腕力、臂力进行刮拭，用力均匀适中，以病人的耐受力为度。刮痧顺序一般以头部、颈部、背部、胸部、腹部、上肢、下肢为序，从上到下，从内到外，单方向刮拭，切忌来回刮拭，刮好一部位（经络），再刮另一部位（经络）；刮拭的速度自然平 稳，刮至局部出现痧点或微紫红斑块为止。不可强求出痧量的多少，切忌盲目追求出痧的程度，避免机械作用下的皮下出血。

健康网