

三伏天 喝这3杯饮品堪称“天然空调”

夏季养生一定要注重清热降火。下面就为大家介绍几味适合夏季清热解毒的饮品,做法简单,盛夏饮之清热润肺,味道清香宜人。

1、三鲜饮。取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮即可。

薄荷叶中含有薄荷油,用水冲泡后,是天然的降温饮品,能够提神醒脑、清心明目;新鲜竹叶是一味清热的中药,生津利尿;荷叶主治暑热烦渴,二者都是解暑佳品。

这道饮品所需的都是新鲜叶子,故名三鲜饮。

做法上,别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。此外,夏天吃荤腥食物时,将食材用荷叶包裹,不但营养不会流失,荷叶中的生物碱还能调和油腻感。

2、三仙饮。取金银花10克,土茯苓

20克,生蚕豆30克,加水煎煮,一般以蚕豆煮烂为度,饮汁食豆。

土茯苓能够清热解毒以除湿;金银花清热解毒以消肿;蚕豆利湿排毒。

这道饮品尤其适用于伏天好生痱子、疮疖者。但购买金银花时一定要到正规药店,切勿买到山寨版的山银花,以免因一字之差,降火变上火。蚕豆用热水泡发以后更易煮烂。

3、三花饮。顾名思义就是三种花朵做茶饮。野菊花、荷花各10克,茉莉花3克,洗净后以沸水中泡,加盖稍冷后当茶饮。

野菊花能疏风清热、解毒明目;荷花消渴止烦;

茉莉花清热解表、利湿开郁。

以这三种花的花朵代茶饮,有消暑解热、芳香开窍,去心胸烦热的作用。

需注意,野菊以色黄无梗、完整、气香,花未全开者为佳。



中老年人暴走健身不如散步养生

氧运动。而散步没有固定时速,通常不会出汗;锻炼部位主要是腿部,也是有氧运动。

田峻认为,暴走对于青壮人群比较合适,身体状况好的中年人也可以参加,一能活动肢体,二能集中思维,三能促进视力。而散步对于中老年人比较适宜。因为,从青年到中年,人们都处于劳作状态,身体各个部位肌肉也比较发达;一旦年纪增大离开岗位,身体各个部位肌肉就开始松散,加上懒于锻炼,堆积脂肪,马上就会发胖,所以,经常散步行走,再加上其他的运动,必然有利于保持原来的身体状况和体态。

盲目暴走伤害膝盖和踝关节

田峻说,暴走过度或防护不足,很容易伤害膝盖和踝关节。暴走带来下肢运

动过量,膝关节作为人体最大和复杂的关节,里面的韧带、半月板、关节囊,因为反复的运动产生劳损,走路的运动量并不能达到锻炼肌肉力量的效果,仅仅是让下肢产生活动或运动。这种运动最终的压力来到膝关节里的关节面上,所以半月板损伤和关节面及韧带的损伤是必然。另外对踝关节也会产生足底筋膜炎和距骨偏移等问题,原因均是暴走是下肢负重状态下低功率反复运动。

他强调,不提倡中老年人暴走,而应采取间断性行走,达到一定运动量后,可以停下来做些其他运动,缓解膝关节疲劳。走路的运动量无法让心率加快到有氧运动的量,医生一般不让患者走太多,一天6000步—7000步足够,不用额外去练习。

五种食物容易发生食物中毒



容易引发食物中毒。

除此之外,四季豆中还含有一种红细胞凝集素,中毒后还会引发溶血反应,中毒者会出现皮肤变黄、小便酱油色、休克脱水等,小孩子免疫力低下,食用未熟透的扁豆更是容易发生中毒。在食用

扁豆时,一定要将扁豆两头和荚丝去掉,长时间炖制后再食用,防止发生食物中毒。

3、黄花草。黄花草中含有秋水仙碱,如果不用热水煮一会儿,秋水仙碱会在体内转变为二秋水仙碱,这是一种有毒物

田教授给出中老年人锻炼建议

1、一定要按照自己的速度来走:不要逞强埋头猛走,这样会大量消耗体力,结果是欲速则不达。如果和好多人一起徒步,最好找一个和自己速度差不多的同伴同行。

2、学会休息的步伐:应该用一个自己比较舒适的方法走路,行进中的步伐走路要有节奏。步行的正确姿势,是用脚趾尖踢出,而以脚跟着地。查看鞋底磨损情况,即可了解步伐是否正确。

3、走的技术:从脚跟接触地面开始,自然柔和地沿着外脚边缘过渡到全脚掌。是走或者跑长距离最舒适的技术动作,步幅小一些并不会有很大的影响。充分利用腿部肌肉的韧性,它们对持久战是相当有办法的。

4、吹气:每走一步呼吸一次,令肌肉持续缓慢而不休止地运动。

武汉晚报

质,能损害人的肠道、泌尿系统,成人一次吃50—100g生黄花草就会引起中毒。所以,要把黄花草在开水中煮一会,再用清水浸泡后,再食用。

4、马铃薯。马铃薯也叫土豆,正常的土豆中富含淀粉和膳食纤维,但是发芽的马铃薯中,含有一种有毒物质叫“龙葵素”。在储存马铃薯时,尽量放在阴凉处,同时,如果出现发芽的现象,尽量选择丢掉,因为即便把发芽处挖掉,也存在残留的可能性。所以廉价的马铃薯,实在不足以让我们去承担哪怕发生概率很低的健康风险。

5、木薯。木薯的根块和马铃薯一样,都富含淀粉,但是它的根茎叶都有一种叫亚麻仁苦苷的有毒物质,如果生吃木薯,会导致亚麻仁苦苷经胃酸水解产生游离的氢氰酸,导致中毒。所以,吃木薯时,需要去皮、浸泡、再煮熟才能吃。

健康网

癌的发生。

研究人员通过建立小鼠模型,给它们分别喂食以下4种饮食:1.全部是西红柿粉;2.全部是大豆胚芽;3.西红柿粉和大豆胚芽搭配;4.两者均不喂食。

结果发现,吃西红柿粉、大豆胚芽或者两者结合都可以达到抑制前列腺癌的效果;但仅喂食西红柿粉的一组发展成为前列腺癌的比例为61%,仅喂食大豆胚芽的一组为66%,而两者均喂食的小鼠模型组引发前列腺癌的比例仅为45%。

生命时报

主任医师韦云说,夏天丹陛桥经过日晒,躺上去感觉温热,能起到一定的热疗效果。但是,对于具体的个体来说,每个人的身体状况都是不一样,按照中医理论至少可以分虚、实、热、寒等类型,本来体质就热的人再进行热疗未必就适合;对于虚的人来说,可能不仅是虚寒,还会有气血虚等状况,再进行热疗也未必合适。

家庭热疗方法很多

韦云说,即使是适合热疗的患者,也有更多疗效更好的办法。比如泡脚不仅能发挥热疗的作用,在穴位、经络以及时间等方面更具有针对性。治疗疾病讲究知己知彼,“您都不知道自己体质如何,就躺在石板上治疗,不太合适。”韦云说,就算是寒证需要热疗,丹陛桥上的温度也达不到治疗作用。这些天,北京雨量增加,雨后暑湿天气也会造成湿邪入内。有些老年人腰腿不好,喜欢用热的敷数,其实还有很多办法,比如可以用盐袋热敷;泡脚简单易行,时间上、温度上能方便控制,也是居家适合的热疗手段。此外,患者还可以到医院进行艾灸。

北京晚报

三碗养生粥 喝出如水肌肤

中医认为,夏季食补重在健脾利湿,开胃消食,药粥疗法,可补充气候炎热丢失的水分,又可护养脾胃。简简单单的一碗粥,既能养生还能轻松驱病。尤其是对于爱美的女性来说,夏季来上一碗养生粥让你气色红润,喝出如水肌肤。那么夏季养生喝什么粥好呢?

1、山药枸杞粥。取粳米150克,山药200克,枸杞50克,白糖适量,将粳米洗净,山药去皮洗净切小块,文火熬煮30分钟成粥状即可。此粥绵软爽口,能消除疲劳、补

血明目。

2、桂圆粟米粥。桂圆肉15克,粟米100~200克。洗净后两者同煮,先用武火煮开,再用文火熬成粥。桂圆肉性味甘温,能补益心脾,养血安神。

3、木耳大枣粥。取香糯米150克,黑木耳30克,大枣20颗,葡萄干、冰糖适量。将木耳浸泡半天撕碎,然后用粳米、大枣煮粥,待煮沸后,加入木耳、冰糖,煮沸后成粥,此粥能润肺生津,滋阴养胃,益气补血,补脑强心。

健康网

消暑利器西瓜的五个好处

西瓜可是夏天当仁不让的应季当家水果,大热天吃上一块,清凉消暑又解渴。近日,英国《每日邮报》总结了西瓜的五大健康好处。

1、预防皮肤老化。随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白也会流失,开始出现皱纹。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,提升皮肤对抗外界病菌的能力,也能加速受损肌肤复原。β胡萝卜素本身也是一种抗氧化剂,有助预防肌肤老化。此外,西瓜是补充水分的好选择,有助排出体内的废物和毒素。

2、有助防中风。说到番茄红素,一般都会想到西红柿。其实,西瓜也是番茄红素“大户”。番茄红素有助改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。

3、防感冒。番茄红素还是一种

生命时报

四类食物难吃却能延寿

一碗香米饭和一个糙窝头摆在面前,你会选择哪一样?在一块西瓜和一瓣柚子之间,你会选择哪个做餐后水果?餐桌上看到洋葱和大蒜,你会忽略它们吗?生活中,我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物。而恰恰在这些口感差的食物当中,存在着令人意想不到的营养和健康元素。

1、粗糙的食物。有些人偏爱精细的香米和白面制品,不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”。其实“扎嗓子”的正是宝贵的膳食纤维,它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中,包括全谷类的米、麦及杂豆,如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入20—30克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥,改喝杂粮粥,精细白米饭改为全麦馒头。

2、发涩的食物。单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合并沉淀,使唾液失去润滑性,舌上皮组织收缩,产生涩味。但 these 物质都具有

很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血脂有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮,它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃,吃核桃仁时不要把那层褐色的皮去掉。

3、味酸的食物。和甜橙、西瓜、香蕉相比,爱吃沙果、山楂等酸味水果的人相对要少。其实,这类水果的酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸等有机酸,这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它们做成水果羹,加少量冰糖,放入冰箱冷冻,口感会大有改善。

4、发苦的食物。食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如柠檬和柚子当中的柚皮甙,茶里面的茶多酚,红酒里面的多酚以及巧克力里面的多酚,都是有助预防癌症和心脏病的成分。苦瓜中的奎宁精,还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。所以,水果一定要搭配着吃,不能光吃甜的,还要适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮,不要扔掉,可以切成条后做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可蘸蜂蜜食用。

中国新闻网

夏季湿热 番茄土豆汤好喝又祛湿



有时暑气难消,有时暴雨突袭,高温加高温,空气潮湿而闷热,让人心生烦躁。营养学专家建议,不妨在家自制一碗汤羹,营养美味的同时,还有利于赶走夏季湿热。

这款神奇汤羹在网上迅速蹿红,食材却极为平常:番茄炖土豆。番茄中含丰富的番茄红素,是目前自然界中被发现的最强的抗氧化剂之一,而烧熟后番茄红素水平比生西红柿更高。土豆含钾、维生素C丰富,可“和胃调中,健脾益气”,有降血压、抗衰老和抗疲劳的功效。

湖北营养师培训中心首席营养与养生高级讲师孙光夫介绍,天气湿热,潮气难消。人体祛湿的菜谱主

要从两个方面入手:一是健脾祛湿,土豆正好有此作用。另一个是苦寒祛湿,如苦瓜、西瓜;苦温祛湿,如砂仁、草果;淡味祛湿,如冬瓜、葫芦。番茄的番茄红素有抗氧化作用,对心血管疾病有益,因其属脂溶性物质,所以番茄炖土豆的搭配不错,烹饪时加些橄榄油最好。

其作法是选取4个左右口感软糯的小土豆,番茄约半斤,橄榄油15克,盐和糖各适量,香茅少许。

先将番茄放到开水中烫一下,剥去外皮,切成小块;锅中放入橄榄油,下番茄煸炒片刻;土豆去皮切块,下锅炒两下,赶紧加水、盐和糖,大火烧开改小火再炖20分钟,起锅时,撒香茅即可。

武汉晚报

夏天躺“神床” 易得阴暑证

者看到,他们询问保安员“是不是不让躺着了”,保安员耐心解释,劝说不要躺在丹陛桥上。这几位告诉记者,他们以前经常过来躺下,但是觉得媒体曝光了,保安也劝阻了,就不好意思再躺了。

不过,躺在丹陛桥上的10多位并不在乎保安员的劝说或是其他游客的镜头。“我从小就住在天坛边上,夏天晚上天天进来,甭管别人怎么说,我就躺着。”记者看到,与普通游客只是坐在丹陛桥中间体验或者休息不同,每天都来的人们“装备齐全”。不仅带着床单,还有毛巾被,甚至收音机、小扇子一应俱全。天坛公园的4位保安员在丹陛桥上巡逻,并不强硬制止。

石板下有阴湿之气

丹陛桥上躺一躺,又能治病,又能强身,真的有这么神奇吗?听听专家怎么说。

广安门医院国际医疗部主任刘馨雁说,石板吸收了阳光的热量,有一定的温度,躺在上面可以起到一定的热疗作用。但是,不容忽视的一点是,石板下面直接连着大地,地下的阴湿之气从下而上渗

入到石板当中,躺在石板上虽然有热量,但是也会遭受地下的阴湿之气的侵袭,这是无法避免的。“有的人觉得躺在丹陛桥的石板上,感觉像躺在温泉里的石板上,可是温泉里面的石板由于地下也是温泉,因此石板下没有寒凉之气;还有热炕热疗,也是让人们躺在石板上,但这种石板与丹陛桥上的石板不一样,通常是悬空的,避免了大地之中的阴湿之气侵入。”

当心导致阴暑证

在中医科中,有一种夏季常见病,叫作阴暑证。刘馨雁解释说,夏季人们的毛孔打开,外界的寒凉之气更容易进入体内导致阴暑证。常见的致病原因包括出汗后在空调下面直吹、室外回来直接开吃冷饮,还有一种比较常见的致病因素就是“睡凉炕”,以往农村地区的阴暑证患者,多是睡在地上导致的,因此,夏季养生中的一条重要原则就是不要席地而躺,所以“躺在丹陛桥上真的不能强身。”

热疗也要看体质

北京中医药大学东方医院亚健康科

最近,天坛公园的丹陛桥成了大家关注的热点。这里被一些人称作“中华神床”,每到傍晚他们就会来到天坛公园,铺一块床单,躺在丹陛桥最中间的石板道上。石板上留有白天太阳照射的温热,躺在上面的人说,晚饭后过来躺躺,能治病也能强身。事实真的如此吗?记者采访了几位专家。专家明确指出,夏季暑湿严重,躺在石板上易得阴暑证。

躺的人少了 但也有人不在乎

每天下午6点半一过,有些人带着床单,来到丹陛桥上。与头几天相比,昨天下午躺在丹陛桥上的人明显少了很多。天天来躺的人告诉记者,人数最多的时候能有数十人同时躺椅,几乎没有空位置。前天下午记者探访时,有20多位游客躺着。但昨天下午,只有10多位躺着的人了。

有人告诉记者,以前只要天气好,傍晚就会带着床单来丹陛桥上躺一会儿。“躺在石板上,让石板的弧度顶住腰,很舒服。”不过,这几位说看到报纸、网络上关于把丹陛桥当成“理疗床”的消息后,再想躺下就受到了保安员的劝阻。记