

夏季养生养心戒怒

立夏已过,很多夏天会有身心困扰也将随之而来。我们该如何应对呢?夏天的总体养生原则是:长养阳气,不可过食生冷

宜养心戒怒。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,人们应顺应夏季昼长夜短的特点,夜卧早起,及时调节自己的生活节奏,避免疲劳,充足睡眠,加强对心脏的保养。她建议“戒燥戒怒”,保持精神安静、心志安闲,心情愉悦,笑口常开,切忌大悲大喜,以免伤心伤身伤神。

夏季心火较盛,饮食上应以清淡少盐的蒸煮类食品为主,多吃果蔬,及时补水,低脂低盐。此外,还应少食高脂厚味及辛辣上火之物,多食富含维生素的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

以养肝为主。立夏后,炎暑将临,雷雨增多,湿热交加,这个时候人体肝脏处于旺盛状态,调养应以

养肝为主。李艳玲建议,除戒烟戒酒,规律作息,调养精神、制怒养肝外,在饮食调理上,多选择一些健脾祛湿、生津养肝的饮食,如黑米、豆类、芹菜、芹菜、油菜、菠菜、胡萝卜、莴笋等。此外,还应积极参与户外活动,如游泳、慢跑,还可进行郊游、踏青、爬山,以畅达胸怀、陶冶性情、活动筋骨。

喝点养生粥。北京正安中医医院的邱盟明大夫指出,药王孙思邈的《千金月令》中说道:四月节内,宜服暖,宜食羊肾粥。其法:以菟丝子一两,研煮取汁一两,滤净,和面切煮。将羊肾一具切条,葱炒作膳食之,补肾。但这个不适合给小孩用。

老人多梳头。老人一般容易头晕头痛,睡眠不好。这里有个简单易行的方法:夏三月,每日于无风处梳头120下,不得梳到头皮。可祛风明目。

小儿用“五枝汤”温洗:夏天小孩湿疹很让人讨厌。邱盟明指出,《养生论》说,夏月当用五枝汤洗



浴。五枝汤方:桑枝、槐枝、桃枝、柳枝各一握,麻叶半斤,煎汤一桶,去渣,温洗。洗个三五次的就会很好。女人勤快些别贪凉。女性朋友有没有一些夏季瘦身的妙招呢?邱盟明建议,夏天什么事都开始努力生长,

我们也不能变懒,勤快点,多参加户外活动,多社交,让阳气动起来才能消耗卡路里。但不可以过度贪凉,不吃冷饮,不吃甜食,少吹空调,吹冷气,让自己的气机外达(出汗汗)。

中国妇女报

补肾益精 试试黑豆熟地煲生蚝汤

要想神清气爽,不妨多用黑色且有补肾填精功效的食材来进补。广东省人民医院中医副主任医师林举择推荐的养生靓汤是——黑豆熟地煲生蚝汤。

黑豆性味甘平,色黑入肾,是一种攻补兼施的药食两用之品,其既能平和补肾养血又能祛湿利水。熟地黄味甘,性温,归肝、肾经。中医认

为它有很好的补血滋润、益精填髓的补益功效,《本经逢原》赞誉其:“熟地黄,假火力蒸晒,转苦为甘,为阴中之阳,故能补肾中元气。”故男女老少均适宜调补之用。生蚝肉质柔软细腻,味道鲜美,是极好的滋补强壮食品。中医认为生蚝肉具有很好的食疗价值,是一味非常好的滋阴、补血的食物。

黑豆熟地煲生蚝汤,汤味甘甜鲜美,略带少许药材味,但补而不燥,特别适用于那些虚劳、虚损的病患和亚健康人士食补之用。

材料:黑豆50克,熟地黄20克,生蚝肉500克,龙眼肉10克,猪瘦肉400克,陈皮5克,生姜3片。

制作:材料洗净;黑豆隔夜浸泡;熟地黄入小汤料袋,袋口扎紧;生蚝洗

净后稍飞水;猪瘦肉飞水后切成方块状;陈皮浸泡软后刮去白囊。除生蚝肉之外的其余材料共入瓦煲内,加入清水2000毫升左右(约8碗水分量),武火煮沸后改文火慢熬1小时左右,之后再加入生蚝肉一起煲半小时左右,进饮时方下适量食盐温服。这是三四人分量。

羊城晚报

天气干燥 鼻出血怎么办?

天气一变得干燥,皮肤也变干了。鼻出血是常见的急症,常见原因首位就是鼻腔干燥,此外还有过敏、鼻腔异物、血液系统疾病、肾脏疾病以及饮食偏食等。由于鼻出血经常突然发生,容易令人手足无措。突然鼻出血怎么办?中山大学附属第三医院耳鼻喉头颈外科教授杨钦泰为你支招。

止血,仰头和塞纸都不对
很多家长一看见孩子鼻出血,第一时间会叫他们赶快仰头,或者拿些餐巾纸紧紧地把鼻孔塞住。但是这两种民间人们最常用的止血办法都是错误的,因为当孩子鼻出血的时候仰起头来只是不让鼻血滴在

衣服上或者地上,方便清理,而对止血没有一点帮助,因为仰头后,虽然不再看到鼻血流出,但是鼻血却没有止住,而且鼻腔和咽后壁是相通的,所以鼻血会沿着咽后壁流向消化道刺激胃黏膜造成呕吐,严重的时候甚至流向气道,引起窒息。

那为什么用餐巾纸把鼻孔堵住也不行呢?因为纸巾堵塞深度不够,而且压力通常也不够,不能达到压迫止血的效果,并且纸巾未经消毒,很容易诱发感染。所以当出血量大的时候,自行使用纸巾堵塞鼻孔是不可行的,反而可能会延误病情。

正确的应急处理方法

杨钦泰教授说,儿童鼻出血部位大部分是位于鼻中隔前下方的黎氏区,所以最简单而又有效的方法就是按压这个黎氏区。

具体方法:患儿坐位或者站位,头部略前倾,用手指按压出血侧鼻翼或者捏紧鼻翼10~15分钟,张口呼吸,同时令患儿吐出出口内血液,避免误咽。如果孩子比较小的话,由家长负责完成按压动作。

1、上述的指压止血法需要按压时间持续10~15分钟,期间不能按压几分钟看一下,仍在出血再接再厉按压,这样一按一松,是没有止血效果的。

2、鼻出血量不大的情况一般都没有什么大问题,只要止血即可,但是需要

羊城晚报

七种饮食习惯 大脑老得慢



随着身体机能衰退,老人脑力也逐渐变慢。近日,美国《读者文摘》杂志刊文指出,老人坚持7种饮食习惯,可延缓认知功能衰退。

- 1、控制热量。控制热量摄入可减少引发阿尔茨海默病的风险因素,比如睡眠呼吸暂停综合征、高血压和糖尿病。这并非建议老人把热量一下削减到很低水平,需要循序渐进,而且不建议热量摄入长期低于1200千卡/天,特别是体型较瘦的老人控制热量要适度,否则弊大于利。老人可从多吃一些蔬菜沙拉、蔬菜汤开始,或者改用小一号盘子,给大脑一个暗示:没少吃。
- 2、每天至少吃5份(100克/份)果蔬。美国“芝加哥健康和老年研究项目”针对3718名65岁以上志愿者进行研究发现,多吃果蔬可减缓认知能力下降速度。该研究为期6年,结果显示,每天吃5份以上果蔬的老人,认知能力下降几率比其他人低40%。建议身体状况良好的老人,每天吃300~500克蔬菜,200~350克水果。

3、使用丰富的天然香料。各种植物香料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中不妨用葱、蒜、胡椒、花椒、薄荷、孜然等天然香料,代替部分油、盐、糖。

4、烹调肉类先腌制。食物中广

泛存在脂肪、蛋白质、糖等成分,在高温下发生复杂化学反应,导致产生糖基化终产物等有毒有害物质,熏肉、香肠、加工肉类及油炸和烧烤食品中含量特别高。这类食物吃得太多,会加剧大脑老化损伤。有个窍门对降低糖基化终产物行之有效:尽量提高食物中水分含量,比如高温烹调鱼或肉之前,放在沸水中焯一下,或通过蒸、浸泡

(比如用黄酒、醋、酱油等腌制一下)等方式,让水分渗透到肉质里。

5、每周吃一次深海鱼。生活在深海水域的鱼为了御寒,会产生较多欧米伽3脂肪酸维持正常生理活动。老人适当吃些深海鱼,可降低身体及大脑炎症反应。

6、常吃坚果和杂粮。五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸,而且富含硒和维生素E,可促进大脑健康。美国华盛顿大学研究显示,摄入杂粮和坚果过少是早亡的风险因素之一。老人可适当吃些核桃,其中含有抗氧化物质,能减轻阿尔茨海默病。不过需要注意,坚果摄入量以每天一小撮为宜,吃得过多易脂肪超标。

7、每天喝几杯茶。红茶和绿茶都富含抗氧化物质儿茶酚,能防止氧化对全身各部位组织的损害。绿茶中富含儿茶素,能减少β淀粉样蛋白沉积,降低血压和胆固醇水平,从而改善大脑健康。喝茶还有助于降血压和胆固醇水平,对降低2型糖尿病、心血管疾病、卵巢癌等发病风险也有积极作用。

羊城晚报

米和面谁更养胃 更利于减肥

作为世界上最主要的两种主食,米和面到底谁更好的争论一直没有停过。真相是什么?让我们从各个角度进行详细分析。

《中国食物成分表》中的数据显示,跟同等重量的大米(稻米)相比,面粉(标准粉)的膳食纤维、维生素B1、维生素B2、维生素E、钙、钾、镁、铁、硒等大多数的营养素含量要高一些,其中,膳食纤维、维生素B1、维生素E和硒的含量是大米的两倍多。在锌含量上,大米略高一点。在蛋白质方面,面粉含量比大米高,但质量比大米低。也就是说,综合考虑必需氨基酸、蛋白质的消化率和利用率等,大米的蛋白质更容易被人体吸收利用。因此,如果同时考虑蛋白质的数量和利用率两个因素,大米和面粉几乎打了个平手。

总体上看,大米和面粉都是经过精细加工的主食,它们提供的维生素、矿物质、膳食纤维很少。要想从主食中

获得更多营养,还是应该粗细搭配,用绿豆、燕麦等粗粮代替一部分精米白面。

精米和白面都是相当好消化的食物。如果消化能力弱,用米粥、馒头、软米饭、软面条当主食均可;对于患胃溃疡的人来说,正常的米面主食可以吃,但长期喝粥容易导致营养摄入不足。所以,胃病患者不能顿顿喝粥,可每天喝一次,还可适当吃一些面食,每一口嚼15~20次,同样有助养胃。

很多人认为,粥和汤泡饭是养胃的好食物。但这种观点有些片面,长期喝粥并不能养胃。因为粥和汤泡饭往往未经咀嚼就吞下,没有被唾液中的唾液淀粉酶进行初步消化,过多的水分摄入稀释了胃液,还使得胃容量增大,在一定程度上加重了胃的负担。而且长期喝粥容易导致营养摄入不足。所以,胃病患者不能顿顿喝粥,可每天喝一次,还可适当吃一些面食,每一口嚼15~20次,同样有助养胃。

从热量上来看,100克面粉为344千卡,相同重量的大米为346千卡,两者不相上下。它们做成主食后会有新变化:100克馒头的热量为223千卡,米饭为116千卡。因此,吃相同重量的馒头和米饭,前者摄入的热量更高。不过,吃馒头获得的蛋白质和膳食纤维更多,相对更扛饿。吃面和吃米到底谁更不易胖很难说清。

其实,不管是馒头还是米饭,它们的饱腹感都比较高,不利于减肥,且升糖指数较高,不利于血糖控制,糖尿病患者应该限制吃它们的量。想控制体重和血糖,要常吃红豆、芸豆、绿豆等富含淀粉的豆子。它们饱腹感特别强,消化速度慢,血糖升高平缓。

从安全方面来讲,两者都有一定的风险。有数据显示,北方人群膳食中,铝平均摄入量是南方人的46倍。这可能和北方人喜爱面食有关,主要来自于发酵用的膨松剂,它能让食物变得松软。虽然

从2014年开始,部分含铝添加剂已被禁止用于食品加工和生产,膨化食品中也不再允许使用任何含铝食品添加剂,但仍有不法商家偷偷使用。为了减少铝的摄入,少吃油条等油炸食品,不买太“松软”的馒头、包子等。

顿顿只吃大米则存在某些重金属超标的风险,其中最被大家所熟知的是镉和砷,这与大米的生长环境有关。镉在冶金、塑料、电子等行业非常重要,常通过废水排入环境,再经灌溉进入农作物,水稻是典型的“受害作物”。与其他作物相比,稻米容易从土壤和水中吸收砷并形成累积。要想远离重金属超标的大米,最可靠的方法是购买有品质保证的产品。

总体来说,大米和面粉没有太大差别,顿顿只吃大米或面粉都存在一定的食品安全风险。最关键的是,大家吃主食要注意多样化,米和面轮换着吃,并多吃全谷物、杂豆等食物。

羊城晚报

当心四种药诱发口腔溃疡

口腔溃疡是日常小病,很多人经常反复发作。其中,有些溃疡是药物引起的。南京市中西医结合医院口腔科副主任周俊波提醒大家,以下4种药物诱发口腔溃疡的几率最大。

1、润喉片:润喉片多含有薄荷或碘等成分,它们对口腔黏膜有直接的刺激作用。因此口腔溃疡发生时,不要过多服用润喉片,以免导致口腔溃疡。

2、抗生素:很多广谱抗生素都可以诱发口腔溃疡,比如氨基西林、头孢氨苄、甲硝唑及替硝唑等。广谱抗生素抗菌范围广,却缺乏针对性,容易造成菌群失调。有的菌群趁机滋

长,从而引发口腔溃疡。

3、解热镇痛药:解热镇痛药多是有有机弱酸,对黏膜有刺激作用。

4、化疗药:化疗药物对造血系统、黏膜上皮细胞等有毒副作用,会引起口腔黏膜发生溃疡。

周俊波说,预防口腔溃疡,做到以下3点很重要:一是保证充足睡眠,坚持良好的作息规律;二是保护口腔黏膜,注意多食新鲜蔬菜和水果。需要特别提醒的是,如果口腔溃疡反复不愈,切不可掉以轻心,要警惕其他病变的可能,需尽早确诊病因。 生命时报

皮肤干的女性更容易骨折

皮肤干枯的女人显老,而且在进入更年期后,更容易骨折,这是因为皮肤的皱纹与骨骼的韧性都与胶原蛋白的含量有关,胶原蛋白不足了,不仅会殃及皮肤,骨头也容易疏松因而发生骨折。

14名停经不到3年的妇女进行检查发现,女性脸部和颈部皱纹的数量和深度与她们的骨密度有直接关系。皱纹越严重,骨质密度越低,这与骨骼和皮肤都需要胶原蛋白支撑和维持有关。绝经后,卵巢功能丧失,雌激素下降,这也是导致包括胶原蛋白在内的维持皮肤骨骼状态的物质,缺乏或者减少,特别是身体偏瘦的女性。任何女性身体里原来都有少量的雌激素,绝经后,雌激素在脂肪内可以转化为雌激素,这就保证了更年期后的女性不至于雌激素降低到

零。微量的雌激素,不仅使她们不至于满脸皱纹,老态龙钟,还保证了骨骼的韧性。所以,相对胖一点的女性会比较显得年轻,不仅是因为脂肪的填充避免了皱纹的产生,还因为她们的脂肪保证了雌激素向雌激素的转化。

步入中年的女性,如果皮肤枯萎严重,最好去查查骨密度,如果骨密度确实低,可以通过药物治疗来提升。至于人们常指望的所谓富含胶原蛋白的食物,如猪皮、猪蹄、牛筋等,如果有效,也不是通过直接补充胶原蛋白而起效的,因为这些食物吃进去,就要分解为氨基酸,如果有嫩肤壮骨的效果,也是通过先吃胖一点,再在多吃一些脂肪中,将原有的雌激素转化为雌激素。

北京晨报

喝水应注意几个“坏习惯”

水看上去清澈洁净,但一样有微生物、有害物质藏身,无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水,都要尽量避免以下几个坏习惯。

坏习惯一:自来水一烧开就喝。水不能一烧开就喝,因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种化合物。中国农业

大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后再放置一会儿再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水中的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

坏习惯二:饮水机从不洗。桶装水和饮水机最好一个月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

坏习惯三:爱喝瓶装水。携带方便,开盖能喝,在中国,瓶装水消费正在以每年30%

的速度递增。尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。“很多人喜欢在车里放一箱水,这是不对的。尤其夏天,后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。”

坏习惯四:喝千滚水。“现在用电热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。”

坏习惯五:不渴不喝水。当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴,而是让其参与新陈代谢,被人体吸收,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发疾病。同时,越不注意喝水,喝水的欲望就会越低,人就会变得越来越“干旱”。所以,不管渴不渴都要及时补水。

石家庄日报

哪些因素影响人体衰老

衰老是人类生命进程的必然规律,皱纹加深、皮肤松弛、眼袋突出、斑点频现,这仅仅是衰老的表面现象,恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病也会伴随衰老不断出现。千百年来,世界各国的科学家始终在探索人类衰老的奥秘,哪些因素影响着人体的衰老趋势?

中国科学院院士童坦君表示,人的衰老主要受到遗传、环境、细胞基因等因素影响。他介绍,各种动物的寿命都存在最高寿命,这由遗传因素决定。同时,环境对衰老影响深远,这里的环境包括外部环境和内部环境,如空气质量、水质等属于外部环境,而人体内部环境系统,对寿命也会产生重大影响。此外,如果人体大部分重要细胞都健康,那么人的寿命也会相应较长。

童坦君认为,P16基因与细胞衰老有密切关联,经过长期潜心研究,他带领团队破解了人类细胞衰老之谜,阐明了P16基因是人类细胞衰老的主导基因,也是人类细胞衰老

遗传控制程序的主要因素。“这个基因,它指导产生一种蛋白质,蛋白质分值是16千,16千也就是16000,分价值16000的蛋白质所以叫做P16。P16是非常重要的基因,它能够使细胞分裂得慢,同时也是一个抑癌基因。后来发现,这个基因和细胞衰老关系非常大。细胞越老,它的活性越强。”2001年,童坦君在美国《生物化学杂志》连续发表了两篇关于细胞衰老与P16基因表达调控的学术论文,该成果是我国学者在人类细胞衰老机理研究上取得的原创新性贡献,引起了国内学术界和各大媒体的广泛关注。

随着科学技术的不断发展,人类的衰老之谜正在一步步被揭开,这些衰老规律的新发现,对于人们衰老研究、抵御疾病提供了全新视野,一个“老而不衰、老而少病”的健康新未来值得我们共同期待。

新华网

初夏常吃“三鲜”防病养生



初夏气温明显增高,易导致湿热之邪,这期间多注意饮食,可防病养生。农谚中就有“小满后,见三鲜”之说,这里的鲜指的是:黄瓜、蒜薹和樱桃。

1、黄瓜可清热解暑利水。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热、利水利尿、清热解暑的功效,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,可以尝试喝一杯黄瓜汁,能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

2、蒜薹可杀菌抗炎防腹泻。天热雨水多,容易出现感染和腹泻。蒜薹性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的

功效,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹不宜烹制得过烂,以免辣素被破坏,杀菌作用降低。消化能力不佳的人最好少吃蒜薹。

3、樱桃可养颜补血护眼。樱桃含铁量很高,是最佳的补血水果,又被称为“美容果”,中医古籍里称它能“滋润皮肤”“令人好颜色”,能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好、无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。 中国妇女报