

初夏养生:

# 吃三鲜,忌三满,多出汗

小满过后,标志着暑天湿热正式拉开帷幕,应从初夏开始就做好夏季养生的准备。

## 多吃应季“三鲜”

1.冰糖樱桃养胃祛湿。天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”,樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

2.爆炒蒜苔温通活血。河南省中医院针灸科吕沛宛认为,蒜苔是应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜苔有温补的作用。另外,蒜苔中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔:头天晚上把蒜苔洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛

辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

3.吃黄瓜把清热解暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出,黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。但很多人不吃把黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把黄瓜把扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。

## 初夏忌“三满”

1.汗满:贪凉易伤阳,养阳按揉足三里。初夏,天气渐热,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。此外,热天人比较贪凉,如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治中医师介绍说,夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫

骨前嵴一横指,当胫骨前肌上。取穴时,由外膝眼向下量四横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁量一横指,该处即是。

具体方法是,用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

2.湿满:雨多伤脾胃,练练熊戏祛脾湿。“小满小满,江河河满。”说明这时开始,雨水多起来,导致空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。

南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说,中医祛湿可通过健脾来实现,比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地(最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。

3.胁胀满:天热心烦,练练“坐功”心静安。初夏由于气温增高,很多人会感觉胸胁部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。

南京市中西医结合医院治未病科主任倪正推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”,具体方法为:每日凌晨3时~7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田9次。

## 夜短要早睡,出汗也养生

夏天昼长夜短,对很多人来说,按点睡觉是个难事儿。因此,初夏应及时调整作息,保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后半小时短午睡。这样,等酷暑真正到来,我们就能养成合理的作息了。

夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当锻炼,有利体内汗液排出,帮助祛除体内湿气。不过,要选择适当的运动,夏天应该少做一些强度太大的运动,比如,踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。

中国妇女报

# 小龙虾到底能吃,还是不能吃?



在每年夏天,小龙虾都会成为热点话题。尤其是近两年,小龙虾在成为世界杯“标配”后,可谓是一跃成为食品界的“网红”。而网络上不断被转发的“小龙虾的重金属含量超标”等“劝世良言”,让喜爱美食和注重健康的人心有余悸。那么小龙虾的“身世”到底是怎样的呢?

小龙虾,学名为“克氏原螯虾”,因其肉味鲜美、营养丰富,深受人们的喜爱。小龙虾的蛋白质含量要高于多数淡水海水鱼类,并且其氨基酸组成也优于其他肉类,富含人体所必需的多氨基酸,还含有钙、钠、钾、镁、磷等矿物质。目前,小龙虾的经济价值和营养价值已经得到认可,成为了一种世界性的

食用虾类。

小龙虾对于我国来说确实属于外来物种,是地地道道的“舶来品”。小龙虾原产地为北美,日本从美国引进,而后传入我国。野生小龙虾主要生长在稻田和水沟里,以水草、水生昆虫、有机碎屑等为食,正因为这种食性杂的特性,它的生命力非常旺盛,能够在污

水里生存下来。但现代餐厅中的小龙虾基本上都是养殖的,在养殖环境中,要根据生长需要,投喂动物性和植物性饲料,比如麦麸、豆饼、水生昆虫幼体等。所以无需太过担心小龙虾的安全问题。

小龙虾的哪些部位不能吃?

1.头部。由于小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方,也是最易积聚病原菌和寄生虫的部分,所以小龙虾的虾头部分千万不能食用。

2.肠道。小龙虾的肠道等消化系统,往往容易聚集重金属,所以在煮的时候要把虾线拉出来才能食用。

3.虾黄。在搞不清龙虾子干净与否的情况下,虾黄要少吃,最好不吃。虾黄是龙虾的性腺,与肝脏挨在一起,也容易受到污染。

温馨提示,由于小龙虾自身含有寄生虫,所以在食用小龙虾时一定要煮熟,不要生吃或者半生吃,否则容易使寄生虫残留在人体内引发疾病。

夏季到来,想吃小龙虾吃货们不必过分担忧,但食用也需谨慎。如果体内阴火旺盛,或患有皮肤病、哮喘病,不宜食用;淡水小龙虾属于高胆固醇食物,不适合高血脂病人食用;有痛风或高尿酸血症的人,也应控制食用量,且不可和啤酒共食。

新华网

# 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,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.使用丰富的天然香辛料。各种植物香辛料可给饭菜增味,还有助于减少烹调过程中食用油、盐的使用量。很多植物香辛料含有抗氧化物质,并有一定的防病效果。建议老人日常生活中天然香辛料,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,让水分渗透到肉里。

5.每周吃一次深海鱼。生活在深海水域的鱼类为了御寒,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导致死亡的风险因素之一。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。

生命时报

# 休息是个技术活儿

和工作一样,高效休息也是一门学问。被一个又一个任务填满的工作日,要不要缓一缓,又如何见缝插针地休息?下面6个方法也许能帮到你。

1.休息比不休息好。《应用认知心理学》杂志发表了一项研究,科学家让一批参与者完成一项任务,需要他们保持45分钟集中注意力。参与者在完成任务过程中有5分钟休息时间,在这5分钟里可以玩手机、听音乐、看视频、闭目养神。结果显示,无论用哪种方式,休息的人工作效率都比没休息的人表现要好。对某些连吃午饭都要狼吞虎咽赶时间的上班族来说,连续奋战可能让你欲速而不达,不论以什么方式,中途适当休息一下效率会更高。

2.换一个任务。要是担心纯玩乐的休闲如玩游戏、网购等会让你变得懈怠,可以做一些一直懒得做却很有意义、有用的任务作为放松,如洗碗拖地、看一本小说、听一节课等。这些不是要紧的事,不会让你有压力,但是你又不大会完全一无所获,既得到了休息,又不至于让心理能量熄火。

3.微休息。休息不一定要很长时间,尤其在特别忙的时候,你需要的也许就是一分钟的微休息。澳大利亚墨尔本大学科学家做过一次研究,他们让一些参试者完成一项需要高度集中注意力的工作,在这期间,科学家让第一组参与者观看一张空房子照片,第二组观看一张屋顶上种满花草的照片,时间

都是40秒。结果显示,看花草的人在此后的工作中出错较少。科学家得出结论:哪怕只是看1分钟窗外的美景,也是有效的放松大脑的休息方式。

4.上午休息更好。很多人喜欢下午3点状态低落的时候出去喝一杯咖啡,或者看一会儿电视剧作为休息,但是发表在《实用心理学杂志》上的一项研究发现,上午休息更管用。因为下午3点时你不会再精力充沛,休息一会儿效果已经很大,休息之后也只能做一些对脑力要求不高的事。但在上午,人的注意力更集中,早上10点或11点时休息一会儿,能让你的工作效率再次达到高峰。

5.别把休息当任务。有些人痴迷

于定时定量休息,比如每30分钟必须休息5分钟。其实不必这样刻板,上班族不能不把休息当回事,也不必把休息太当回事。如果你工作时专心致志,忘记了时间,那就顺其自然地坚持下去,不用为了休息而休息。

6.休息时专心休息。工作结束后,你应该把休息当成要事来做。如果在工作日每天都要花很多时间看电子邮件,周末就不要再看,或者至少星期日晚上之前不看。周末把所有要完成的工作放在一边,做一些与工作完全无关的活动如出门看看亲朋好友、逛逛商店,总之让自己彻底放松。磨刀不误砍柴工,有时先退一步能走得更快。

生命时报

# 雪糕、早餐谷物成超加工食物? 研究称多食有健康风险

进食加工食物有损健康众所周知,近年更出现“超加工食物”(ultra-processed food),即除了含有油、盐及脂肪外,还添加一些工业材料,例如防腐剂、黏合剂和甜味剂。法国及西班牙分别有研究发现,进食大量超加工食物,包括早餐谷物、雪糕以及即食食物的人,患上心脏病、中风及早死的风险明显较高。

据报道,法国巴黎大学的研究人员在《英国医学期刊》发表研究报告,追踪超过10.5万人于5年间的数据,发现进食超加工食物的份量增加10个百分点,

患上心血管疾病的风险便上升12%。

团队成员图维耶尔称,虽未能证实两者因果关系,但已有充分证据证明,公共卫生部门应提醒民众避免进食这类食物。

西班牙纳瓦拉大学亦于《英国医学期刊》发表报告,指出团队在1999年至2014年间,监测当地近2万人的饮食习惯及身体状况,发现每日进食超过4份超加工食物的人,较进食少于2份的人,死亡率高出62%,而每额外进食一份超加工食物,死亡风险则上升18%。

中国新闻网

# 辰时,吃好早餐养胃气

辰时指早晨7点~9点,此时阳气浸润,逐渐张扬,万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为,辰时为胃经当令,此时人体气血将汇聚到胃腑,是吃早餐的最佳时间,因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯,对机体保持充沛精力十分重要。

吃好。《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,“吃好”代表着要营养充足、全面,最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主,如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等,以滋补养胃,并适当进食奶肉类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血,水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效,根据口咽干燥情况,适当配合进食果蔬,如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

吃慢。中医认为,胃腑为空腔脏器,其性是以降为顺。为了让食物更好地在胃里吸收,需要养成“细嚼慢咽”的进食习惯。现代研究也证明,细嚼慢咽能促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于

消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀疏,消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人每口食物最好嚼20~50次,给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

宜温。辰时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气的蒸化和胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为“腐熟”。由此可知,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易损伤脾胃,引起腹胀、嗝气、食欲不佳,甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主,面包、牛奶、果汁等凉食可适当加热后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平素胃寒者,早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚,煮水代茶饮,或兑入牛奶饮用,有温阳健脾、祛湿助运的效果。

生命时报

# 夏日防蚊驱蚊四招

蚊子分雄、雌两性,雌蚊必须吸血才能产卵。一只雌蚊从卵到成虫,只需要7~10天,产卵量有一两千个。库蚊是室内最常见的蚊子,被称为家蚊,它们胃口小、攻击性不强;伊蚊俗称花蚊子,个头比库蚊小却最凶猛,且喜欢在大白天公然作案。

## 蚊子什么时候活跃?

蚊子触角上有72种嗅觉受体,成群结队,神出鬼没,在28℃~31℃最活跃,每年分别在6月和9月数量会呈几何级数增长。6月主要是雨水较多,蚊子喜欢水,气温、湿度均比较适宜;立秋后,蚊子开始繁衍后代,这个时期蚊子最疯狂,也是传播疾病的高峰期;高温天蚊子也疰夏,所以白天少、晚上增多。17℃以下时,蚊子一般不再咬人。

## 蚊子爱叮咬什么人?

爱出汗的人身上分泌出的气味含有较多氨基酸、乳酸和氨类化合物,会吸引蚊子“嗡嗡”不休地在目标四周来回侦查,估测人身上的温度、湿度及质地味道。一般来说,当大人与婴幼儿同居一室时,蚊子往往叮咬孩子;妇女月经期、妊娠期、临产期容易招惹蚊虫;使用化妆品,如发胶、洗面奶等,被蚊子叮咬的概率也会上升。

## 被叮咬后怎么办?

被蚊虫叮咬后不要抓挠,否则皮肤

里的组织液、淋巴液等渗出,会肿成一个不易消退的疱,甚至引起局部感染和过敏性皮炎。坚持不抓,一般10至15分钟后,痒感就能明显消退。如果奇痒难忍,可用指甲轻轻按压,可口服抗过敏药或乐肤液等外用药涂抹,也可对叮咬处涂上风油精、万金油等消炎、止痒,或者用大蒜、香皂蘸水涂抹,也可用扑尔敏或阿司匹林1片,冷开水调成糊状涂抹叮咬处。但孕妇或眼周、鼻孔、口唇、外阴、肛门等部位的皮肤以及黏膜交界近处就不宜随意使用,如出现红肿扩散、渗液不止、溃破时,不宜自行用药,一定要及时就诊。

## 如何驱蚊灭蚊?

第一,清除各类积水,生活垃圾要及时清理,保持室内环境整洁,注意关好纱窗、纱门,不给蚊子生存空间。第二,用空瓶装糖水或啤酒放在墙角等蚊子较多处,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻被粘住致死。家中残茶叶晒干后点燃放在室内,也可以驱除蚊子。第三,家中适量种植驱蚊草、丁香花、万寿菊、茉莉花、薄荷等,其浓厚的气味有防蚊效果。第四,保持个人卫生,多吃含胡萝卜素的蔬菜以及大蒜等带辛辣味的蔬菜,或口服B族维生素,人体生理代谢后从汗液排出体外,会产生蚊子不敢接近的气味。

健康报

# 招标公告

按法定授权,安徽有道项目咨询有限公司受铜陵拓基皖江房地产开发有限公司委托,现对铜陵市江山郡住宅小区前期物业服务进行公开招标,具备条件的投标供应商参加投标。

## 一、项目名称及内容

1.项目编号:ANYDTZ2019006  
2.项目名称:江山郡住宅小区前期物业服务  
3.项目采购单位:铜陵拓基皖江房地产开发有限公司  
4.采购方式:公开招标  
5.项目概况:

本项目位于义安区建陵路以西,马冲路以北,总用地面积49716.93平方米,总建筑面积146123.27平方米(其中住宅建筑面积109552.81平方米,商业2662.66平方米,相关配套:岗亭25.96平方米,配电房577.29平方米,养老服务站808.08平方米,社区用房139.44平方米,消防控制室32.19平方米,物业管理用

房395.30平方米,地下建筑面积31929.54平方米包括设备房334.71平方米),户数1033户,绿化率35.03%。

6.资金来源:自收自支,前期介入费用自理

7.前期物业服务费标准:按照《铜陵市住宅物业服务标准(试行)》的B级服务标准以及对应的《铜陵市普通住宅区前期物业服务收费管理实施办法》中的B级标准收费。

8.报名时间:公告发布起5日内  
9.开标时间:具体时间见招标文件

二、投标供应商资格(符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定,具体见招标文件)

三、报名方式:

报名地点:安徽有道项目咨询有限公司(铜陵市铜官区北斗星城C2座609室)  
电话:0562-2825552  
联系人:侯工