

## 夏季饮食多点“红”

中华医学典《黄帝内经·灵枢·五色》提到,五脏有五行,五行有五色,五色入五脏。五行金木水火土,分别对应五色青黑红黄,以及五脏肺肝脾肾心。夏季阳气最盛,心则是主阳气的脏器,“心与夏气相通”,而红色食物五行属火入心经,夏季宜适当多吃些,以达到养心的目的。此外,夏季酷暑蒸灼,一旦心火过旺,人就容易感到燥热、烦闷不安,甚至免疫力下降,给疾病可乘之机。除了要注意平心静气,以防心火内生外,清热解毒也是夏季养生的关键,一些红色食物能够助你一臂之力。

红色的水果——西瓜、樱桃。西瓜是夏令时节的主要瓜果,因此又称“夏瓜”。西瓜水分很多,还富含多种营养物质,有清热祛暑、除烦止渴、利尿、保护心血管的作用。高温天容易出汗、食欲下降、上火长口疮,爽口的西瓜是不错的选择。需要提醒的是,西瓜优点虽

多,但也不能乱吃,小便频繁、量多,患有慢性肠胃炎、十二指肠溃疡、糖尿病等的人群不宜多吃。

樱桃富含多种维生素以及钾、钙、儿茶素、黄酮醇、原花青素等营养物质,具有抗氧化、抗炎等功效。中医认为,樱桃可止渴生津,其丰富的含铁量更值得称赞,有助于补心气、养心血,使血脉变得畅通,十分适合夏天食用,但患便秘、痔疮、喉咙肿痛者要少吃。

红色的蔬菜——西红柿、胡萝卜。西红柿被誉为夏季消暑佳蔬,具有祛心火、生津止渴、健胃消食、止泻祛湿的功效,适用于暑天肢体困重、食欲不振的人群。西红柿中丰富的番茄红素能够增强免疫力、抗氧化、抗癌。此外,日本一项研究显示,生吃西红柿有助降低血液中胆固醇的含量,有益心血管健康。需要提醒的是,空腹生吃西红柿容易引起胃胀、胃痛,敏感者可以将其做

成西红柿汤食用。

胡萝卜因营养极为丰富而有“小人参”之称。它含有维生素B1和B2、膳食纤维、钾、钙等多种矿物质,其中最重要的是胡萝卜素,其可在体内转化为维生素A,有保护人体上皮组织、防止内脏器官萎缩、增强机体抵抗力等功效。此外,其中的槲皮素能增加冠状动脉血流量、降低血脂,琥珀酸钾盐有助防止动脉硬化,降低胆固醇及血压;叶酸能减少冠心病发病几率。可见,胡萝卜是一种护心食物。熟食胡萝卜能将其保健功效发挥到极致,可以切碎做馅,或其他食材一起炖煮。

红色的主食——红豆。很多人知道夏季吃绿豆可以清热解暑,却不知道红豆也有祛心火的作用。明代著名医药学家李时珍曾赞红豆为“心之谷”。中医认为,红豆有清心养血、消肿利尿、抵抗疲劳等功效,在中医食疗中常被用

于高血压、动脉粥样硬化、水肿等;现代医学研究也发现,红豆中的三萜皂苷、铁元素能保护心脑血管,防止血管老化。夏日尤其是在正午“心火”最旺之时,吃些红豆可缓解口渴、烦躁、精神不振等。红豆可与大米搭配煮成红豆饭,或当馅料做成红豆包,还可和薏米一同煮水喝。

红色的肉类——牛羊肉。牛羊肉是中医所讲的“血肉有形之品”,能够补充人体五脏的亏损,增强心脏功能,促进气血运行,是补气养血的佳品。从西医角度看,牛羊肉含有优质蛋白质、微量元素等,营养丰富。很多人可能担心夏季吃牛羊肉会上火,事实上,牛羊肉虽属温性食材,但可通过控制摄入量、合理搭配等平衡其热性。以羊肉为例,可和萝卜一起烹调,不仅能缓解羊肉的温补之性,还可促进消化吸收。

生命时报

## 研究发现:耐力训练抗衰老效果最好

据美国《医学快讯》报道,德国莱比锡大学和萨尔大学的研究者发现,与力量锻炼相比,耐力训练能更好地抵抗衰老。

研究人员选取了266名身体健康的年轻人,他们平时都不怎么参加体育运动。参与者被随机分入耐力训练(连续跑步)、高强度间歇式训练(热身后将快跑与慢跑交替进行4次,最后通过慢跑冷却肢体)和力量训练(在器械上做循环运动,动作包括体后屈、卷腹、坐姿下拉、坐姿划船、坐姿小腿屈伸、前腿肌伸展、推胸和仰卧腿举等)三组,以及一个不运动的对照组。前三组每周锻炼3次,每次45分钟,总共有124人坚持下来。

在研究之初和最后一轮运动后,

研究人员分别分析了参与者血液样本中白细胞的端粒长度和端粒酶活性。结果显示,与对照组相比,前三组参与者端粒酶活性和端粒长度都增加了,这对防止细胞衰老、提高细胞再生能力以及健康衰老都很重要。不过,与力量训练组相比,其他两组的端粒酶活性高了2~3倍,端粒长度也明显增加。

研究人员表示,耐力训练是促进健康衰老的重要机制,其中一种可能性是由于这种类型的运动影响血管中的一氧化氮水平,促使细胞发生积极的变化。此外,从进化论的角度来看,耐力训练能更好地模拟人类祖先先旅行、搏斗等行为,涵盖的范围很广,跑步、游泳、滑雪和骑车等都属于耐力训练。

环球网

## 护好眼睛靠“三养”

眼睛是心灵的窗户,“双目似盈盈秋水”是人人都想拥有的美丽。从健康角度讲,眼睛还是我们人体最累的器官之一。如何呵护好这份美丽和健康,河南省中医院眼科主任医师赵爱霞认为,日常需遵守“三养”原则。

动养。动养的重点是要让自己动起来,建议每天适当多活动颈部和肩部肌肉,因为颈部肌肉僵直会影响视力。此外,每天还要坚持早晚或感觉双眼疲劳酸痛时揉按睛明穴、丝竹空、鱼腰、攒竹等穴位,这几个穴位可有效缓解眼疲劳、近视、视物不清、干涩等眼疾,还有通络明目、疏风清热的作用。具体方法是:轻闭双眼,脸部肌肉放松;用手指关节或指腹轻轻揉按穴位,每个穴位按揉10次,每天按摩1~2次;按摩穴位时,自觉有微酸感为宜。

食养。平常可以在家做一些食疗药膳,对眼睛也有很好的滋养功效,推荐以下几款食疗方。1.决明子粥。取决明子15克、粳米60克、蜂蜜20克配制,先将决明子研末,然后与粳米同时用水煎煮20~30分钟,清晨空腹饮粥时用蜂蜜冲服。本粥具有补肝明目、利

水通便的功效。2.海带汤。取海带30克,用水煎,饮汤并食海带,每日2次,长期坚持可明目醒神。3.决明菊花山楂茶。取决明子(捣碎)10克、菊花5克、山楂15克一同用沸水冲泡,加盖焖约30分钟即可,宜用于肝胃积热、饮食不香的干眼患者。4.杞菊补血茶。取菊花15克、枸杞30克、黄芪20克、当归10克,每天泡水喝,该方黄芪补气、当归补血,两药配合应用就是当归补血汤;枸杞滋补肝肾、明目,再配以具有清热解毒、平肝明目功效的菊花,明目功效翻倍。

水养。水养就是中医常说的“中药药熏蒸治疗”,利用中药煎剂的热气熏蒸眼部达到明目的治疗效果,物理热敷作用及药物可直达病所,还能湿润眼睑、结膜、角膜,可解决眼睑、结膜、角膜干燥不适等症。这里给大家推荐一个可在自家自行操作的方法:霜桑叶15~20克洗净,水煎去渣,放凉后用干毛巾浸药液敷病眼。一般每日多次,2~3天就可见效。也可用霜桑叶煎水温洗,润眼明目的效果也很好。

人民网

## 睡觉最该避免的六个禁忌



人的一生花在睡觉上的时间很长,但睡觉也有不少讲究,如何保证高质量的睡眠,对我们至关重要。下面,经济日报-中国经济网健康频道为您汇总整理关于睡觉的几个禁忌。

### 禁忌一:忌睡前玩电子产品

如果在睡前沉浸在电子产品中,会导致大脑处于兴奋状态,影响睡眠质量,还可能出现多梦、盗汗、睡不稳等状况。英国一项调查显示,在受访者中,有四成智能手机用户有半夜醒来忍不住看手机的经历。

### 禁忌二:忌睡前吃东西

进入睡眠状态后,身体某些部位的运动减慢,进入休息状态。如果自己在睡觉前吃东西,胃和肠子会再次忙碌,这增加了胃肠的负担,身体的其他部分不能得到很好的休息,不仅影响睡眠,而且损害身体的健康。

### 禁忌三:忌开灯睡觉

研究表明,入睡和睡眠时暴露于光线之下,褪黑激素分泌会受到抑制,进而影响睡眠质量。若窗户漏光或习惯睡懒觉,可安装遮光窗帘;如果休息空间无法做到完全遮光,也可选择戴眼罩睡觉。

### 禁忌四:忌蒙头睡觉

天气渐凉,尤其到了冬天,很多人都会为了保暖,蒙着头睡觉。其

实,这样对身体非常不好。因为这样做会使棉被中的二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸入潮湿空气,会危害大脑,导致缺氧。睡醒后,可能会感到头晕、乏力、精神萎靡等。

### 禁忌五:忌睡得太多或太少

睡眠多少最合适?一般认为成

年人每天睡6~7小时就够了。可是美国心理学家对睡眠研究的结果表明,只有8个小时的睡眠才能够使人体功能达到高峰。要想提高睡眠质量,入睡时必须注意:较好睡眠质量的人入睡时间是晚上21:00~23:00。

### 禁忌六:忌睡前情绪激动

睡前如果太兴奋会直接影响睡眠,导致难以入睡。情绪激动和精神紧张,容易诱发心律失常。因此,在睡前不宜看令人兴奋、激动的比赛或节目,也不宜再进行剧烈的运动,尽早停止相关的一些娱乐活动。

中国经济网

## 涂好防晒霜 不当小黑妹

活,建议选择SPF15~30的产品。同时选择PA号指数高的产品来预防光老化。

防晒霜如何正确涂抹,首先基础护肤少不得,要想让肌肤得到最好的防护,得先让它吸收足够的水分和营养成分,基础护肤是不容忽视的,水分蒸发快,而且防晒霜中的成分会吸取脸部大量水分,所以爽肤水、补水乳液是一定要上的。做完基础护肤并不能马上涂抹防晒霜,因为你还需要妆前乳的隔离保护作用。妆前乳可以补充给肌肤所需水分,提升光泽度,还可以让你的防晒霜涂抹起来服帖、不油腻,重要的是还能阻挡它偷走你肌肤的水分。但是需要明确的是,防晒霜是纯防晒,只会对阳光发起攻击,它可以吸收或反射阳光中的UVA和UVB,减少有害光线对

肌肤的伤害。而妆前乳还可以帮你隔离脏空气和彩妆。

一般防晒倍数越高,就会越油腻,所以在涂抹之前,可以等妆前乳吸收得差不多了再开始哦。涂防晒霜要先涂额头哦,从中间向两边均匀涂抹,不要打圈,因为防晒霜不是保养品,不需要揉进肌肤里被吸收。然后是脸部,轻轻地自上而下涂抹,千万不要从下往上或打圈,道理同上。还有不要忽略你的脖子。防晒霜涂抹之后需要一定时间后才能发挥功效,所以涂完防晒霜20分钟后出门才有效。

如何选择适合自己的防晒霜呢?如果是油性皮肤,应选择渗透力较强的水剂型、无油配方的防晒霜,使用起来清爽不油腻,不堵塞毛孔。千万不要使用防晒油,物理性防晒类的产品慎用;干

性皮肤,这类肤质可以选择质地滋润,并添加了补水功效以及增强肌肤免疫力的防晒品。现在很多防晒品已经增加了防晒以外的补水、抗氧化功效;敏感型皮肤,专业针对敏感性肤质的护肤品牌的防晒品,或者产品说明中明确写出“通过过敏性测试”“通过皮肤科医师对幼儿临床测试”“不含香料、防腐剂”等说明文字,最好选择物理性防晒品,主要由于化学防晒有一定的刺激性对肌肤存在不同程度的伤害。

最后提示千万不要偷懒,每晚切记要用卸妆产品把防晒霜卸干净,因为防晒霜涂抹上之后不仅可以抵抗紫外线辐射,还会吸收外界空气中的一些脏东西,如果不卸妆干净,就会引发一些不良问题。

山西晚报

## 趣谈化学对日常生活的影响

化学对我们人类的影响,无孔不入,无处不在,无时不在。人类在化学的影响面前,无所遁形。

我的家乡在安徽铜陵。铜陵,也被称为“中国古铜都”。那里有一个古遗址:金牛洞古采矿遗址。至今那里散落满地的泛着赭红色的冶炼矿渣,就是化学冶炼的痕迹。那里,化学对人类生活的影响给我留下了很深的印象。当年李白到过安徽铜陵,面对夜晚铜陵古代人民冶炼的场景,写下了千古诗篇“炉火照天地,红星乱紫烟”。那是人类利用化学冶炼的原始场景。

小的时候,我喜欢玩那小小的鞭炮。抖落开小小的鞭炮,黑色的火药,弥漫了特有的气息。后来我知道那是硫磺,还有硝酸的混合气息。这就是生活里,化学这门科学的运用,给我们生活与童年带来很多快乐的小鞭炮的构成。

一张张的纸张,每天从手中写完,划过,撕掉。原来造纸也是极其复杂的化学工艺。我去过安徽泾县,看到过那里的宣纸诞生的化学工艺。从一张张的树皮,到植物纤维,到发醇,取浆,最后成为纸张。人类的文明,就是因为有个化学的原理,有了

化学在生活中的应用,有了纸的出现,才得以大大推动。

如果没有化学在人类生活中的应用,无法想象,我们居住的房屋,是不是还是数千年前的简陋的木质结构。因为化学的应用,带来了建筑用的水泥的诞生;因为化学的应用,人类通过冶炼铁矿石,造出了钢筋;因为化学的出现与应用,人类才通过沙子富含的二氧化硅造出了玻璃制品——可以说,一切的一切,因为化学在人类生活的应用,人类居住的条件才得以实现翻天覆地变化,而不是仅仅居住在简陋的木质房子里,既不能抗震,也不能防风。虽然,木质的房子也很唯美。

芜湖到我的家乡安徽铜陵,仅仅90多公里。在过去舟车劳顿的时代,走路需要一天一夜的时间,水路需要12个小时。如今开车只要一个半小时。车子的燃料,就是化学的应用产生的。众所周知,现代交通工具所用的燃料均是石油工业提炼成的副产品,这就是化学给我们人类带来的生活便捷。

化学带给人类的,除了生活的便捷,文明质量的提高,还有它变化莫测的神秘。在2018年暑假见习的时

候,我在一个电控设备厂机床上看到了“硬度之王”的金刚石是如何划切物体的。晶莹剔透的金刚石,读过初中化学就知道,它的基本元素就是碳元素。由于碳原子的排列不同,同样一个碳元素竟然形成了两种迥然不同的物质:坚硬无比、晶莹剔透,昂贵高贵的金刚石,和黑不溜秋、粗糙柔软、比较廉价的石墨。虽然我们可以在知道,石墨在一定的条件下,也可以转换为金刚石,那也是化学神秘的原理。

当然,所有的事物都是两面性的。化学的普及与运用,给人类的文明带来巨大的便捷与飞速发展的同时,也给人类带来了无数隐患与需要进一步解决的问题。

没有现代工业的时代,天是蓝的,草是青的,水是绿的。有了化学工业的蓬勃发展,林立的烟囱冒出的滚滚黑烟随风飘荡,让我们洁净的空气里多了无数化学有害物质,进而伤害到人类的身体;古时人类清洗衣物,有原始的皂荚,虽然清洗效果没有今天的洗衣粉那样明显。有了化学的应用,无数种品牌的洗衣粉在化学原理的应用下,如雨后春笋般产生,升级。洗衣粉里富含的磷物质,随着污水进入

河流,给清清的河流带来污染,混着其他化学有害物质,导致河流湖泊中蓝藻大面积出现,鱼儿死亡报道也时有发生。

化学作为一门科学,造福着人类,从人类生存生活的各个方面带给我们巨大而深远的影响,也给人类文明的进步,带来无数的希望与憧憬。不管从物质上,还是精神上,化学,都极大地改变了世界,改变了人类生活环境与生活观念。可以说,化学对人类的影响广泛而深刻。化学,作为一门科学,对它的未知与不恰当运用,在某些方面,也伤害到人类,给我们的生活与身体带来困扰。譬如化学合成药物的滥用,人类利用化学技术对自然的过度开发,等等。化学,作为一门科学,在未来的漫长时期里,仍然需要我们继续研究与探索,需要我们人类更加认识这门科学的真谛,合理利用化学这门科学,趋利避害,造福于人类。作为现代大学生,应该努力学习,让化学这门科学在未来的生活里,更加有效运用,拓展对它更深的认识,趋利避害,造福全人类,也让化学这门科学,在我们手中焕发出更加璀璨的光芒。

江心远

## 饮用柠檬汁可能有助糖尿病患者控制血糖



法国研究人员发现,用餐时饮用柠檬汁,可能有助糖尿病患者控制血糖水平。

巴黎萨克雷大学研究人员模拟随餐喝不同饮料时面包在人体内消化的过程,发现在茶、葡萄酒和醋制造的酸性环境下,消化酶促进碳水化合物转化为葡萄糖的进程明显变慢,但在随后30分钟至60分钟内,消化酶功效恢复;而在柠檬汁制造的pH值低于2.5的环境下,“淀粉在胃消化的阶段,酶解

完全中断”。

研究报告由最新一期美国杂志《食品化学》刊载。研究报告第一作者史蒂文·勒弗恩特恩说,这显示饮用柠檬汁有助糖尿病患者“预防风险因素”。不过,他认为研究只揭示了膳食习惯对糖尿病患者血糖水平的影响,不能作为治疗方法推广,“推荐2型糖尿病患者先凭饮用柠檬汁调节血糖水平非常危险。”

北京日报