

大暑:养生讲究“清”“静” 饮食把握三原则

大暑是夏季的最后一个节气,也是一年中最热的时节。这个时节气候炎热多雨,应该如何养生呢?

大暑养生讲究“清”“静”
大暑节气养生重在一个“清”字,即在注重饮食“清洁”、机体“清热”的前提下,进行“清补”。

“清补”首先要祛湿。可以吃些清淡、易消化的食物,避免伤及肠胃功能。像山药、莲藕等,都是进补的佳品,绿豆清暑、薏仁祛湿,特别是绿豆薏仁粥,可供大暑之季清热祛湿。

“清静”是夏天卫生的重中之重,高温天食物容易变质,会引起腹泻、胃肠道紊乱。开启过的饮料、食品等要注意密封、冷藏。除此之外还要关注食品保质期,不吃不洁或变质的食品。

夏季预防中暑,应注意合理安排工作,做到劳逸结合;避免在烈日下暴晒;注意室内降温;睡眠要充足;讲究饮食卫生。有条件的人,进入夏季后,宜常服用一些芳香化浊、清解暑热之方。

大暑时节,不要让身体过度暴露于高温环境,以免体温和湿度调节失常,平时要多食用新鲜蔬菜水果。进行户外运动时,要选择透气衣物,打伞和戴遮阳帽,最好随身携带藿香正气水、仁丹、清凉油等药品。

大暑时节,人们情绪容易烦躁、激动,喜欢乱发脾气,心情不好,应注意进行日常自我调节。日常生活中,切忌过于激动,急躁愤怒。在大暑之日,可敛息涵养心神,压抑心火,达到“心静自然凉”的境界。

少动多静,运动宜选早晚
大暑时期天气酷热,人体阳气走于

肌表,浮散于上,容易出汗,往往动即汗出,人体容易感觉疲劳。《黄帝内经》云“春夏养阳”,暑热天气应遵循“少动多静”的养生原则,注意顾护阳气、保持体力。烈日酷暑应尽量避免外出,减少露天日晒下活动,以防暑热高温出汗过多,损人阳气。

日常工作生活注意劳逸结合,闲暇时间可练字作画、听歌阅读、品茶赏花以静心宁神、敛阳降气。运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行,但要避免剧烈运动,以防阳生耗汗,泄汗太过而致气津耗伤。

此时可选择较为缓和的运动项目,如散步、健步走、瑜伽、八段锦、太极拳等,运动强度以微微汗出为度,切记不可大汗淋漓。如若进行跑步、打球等强度较大的运动,应当控制时间,否则运动时间过长、汗出过多,不但达不到锻炼的效果反而容易导致身体虚损。

饮食把握三原则

第一,多吃些燥湿健脾的食物。大暑时节,除了炎热外,还会出现多雨或阴雨绵绵的天气,气候表现特点以潮湿闷热为主,所以从传统养生学的角度讲,特别要注意对“暑湿”的预防。暑湿侵害人体可出现胸膈满闷、饮食无味、口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状,所以应以消暑清热、化湿健脾的方法进行预防或治疗。

第二,益气养阴的食物不可少。大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,此时,人们常常是“无病三分虚”。因此,除了要及时补充水分外,还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质,使湿热之邪无隙可乘。但所选食物一定要

清淡,不可过于滋腻,否则极易碍胃,导致消化不良。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是夏日的进补佳品,可根据个人口味选用。

第三,蛋白质供给需充足。大暑气温较高,人体新陈代谢增快,能量消耗大,因此蛋白质的供应必须酌量增加,每日摄入量应在100~120克为宜。植物蛋白可以从豆制品中获得,动物蛋白除了奶制品外,还应适当吃点肉。夏季的肉食以鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等平性或凉性的肉制品为首选。大暑养生讲究“就凉避暑”,但天气热,胃口差,身体抵抗力也会降低。粗粮不但营养丰富,而且荞麦、玉米等都是凉性或温补性,夏天吃正合适。

炎炎夏日,何以解暑? 食谱推荐

进入大暑后,高温高热的“桑拿天”将会增多,暑湿淤积体内,不仅让人气虚,无精打采,还会造成消化不良。而瓜类大多能清热化湿,又清淡可口,是适合夏季降温防暑的好食物,而且又是当令蔬菜。因此,此时正是做“吃瓜群众”的大好时机! 夏季防暑降温多吃瓜,这4种瓜别错过!

冬瓜:连皮带肉煲汤

夏季说起消暑的瓜类,除了西瓜之外,最容易让人想起的就是冬瓜。冬瓜是消暑第一菜,且可清热利水、生津止渴,另外,吃冬瓜不要削皮,皮的食疗效果比冬瓜肉更好。

冬瓜肉带上一皮一起煲汤是许多人在暑热正盛时爱用的食谱。要注意的是,脾胃虚寒,阳气不足者不宜多食。

丝瓜:去皮凉拌清热泻火

丝瓜可谓是夏日里清热泻火的“好

帮手”。丝瓜的含水量很高,无论做汤或者炒食,都很容易被人体消化、吸收。去皮后的丝瓜不但可以凉拌、清炒还可以煲汤,天天变着花样吃也不腻。要注意的是,脾胃虚弱、容易消化不良的人少吃为宜。

苦瓜:减少苦味先盐渍

苦夏时总会不自觉地想起吃苦瓜。尽管它的名字和味道都带有不太讨喜的“苦”字,但苦瓜的营养丰富,此时食用有益身体。将苦瓜凉拌着吃,有助于开胃。

苦瓜洗净后去掉瓜瓤,切片或切成细丝。烧水,开后放入一小勺盐和少许油。入苦瓜焯烫约15秒。盛出迅速用凉开水冲,沥干水分。然后依据个人喜好加入红椒、葱蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等调料混合均匀即可。

要注意的是,苦瓜由于性寒凉,并非人人都适合,特别是脾胃虚寒的人群应该慎食。

黄瓜:凉拌用拍别用切

黄瓜不仅容易吃到,且营养价值在瓜类蔬菜中较突出,含有多种维生素,特别是维生素C的含量较高,如果榨黄瓜汁喝,其中的维生素和其他成分,对皮肤也很好。黄瓜的热量低,对需要控制热量的人来说很“友好”。

黄瓜肉和皮是在一起的,如果一起吃,不仅可使维生素C充分吸收,且含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。

如果想吃清爽的凉拌黄瓜,最好用刀拍的方式,而不是切,可减少水分和营养的流失。小黄瓜生食或配以肉类、鸡蛋、鱼、虾等同炒,是夏日的应时佳蔬,老黄瓜煲汤,夏日饮用可消暑。

人民网

5种常见癌症有望在更早期发现

在一项癌症最新研究中美国科学家报告称,一种非侵入性的血液作为一种潜在的工具,或能在常规诊断前4年,对5种常见的癌症—胃癌、食道癌、结肠直肠癌、肺癌和肝癌做出早期检测。相关报告21日发表于英国《自然·通讯》杂志。

根据世界卫生组织统计数据,癌症是全球第二大死因,从全球情况看,近六分之一的死亡由癌症造成。癌症可能影响到每个人,这一“恶魔”的出现对患者、家庭和社会都会造成巨大负担,而临床表现出现较晚以及无法获得诊断和治疗情况至今较为常见。

因此,如果有一种办法能在早期发现癌症,医生可以通过手术切除肿瘤或使用适当的药物进行治疗,癌症患者的生存率就会大大提高。但是,截止到目前,只有少数几种癌症有数量有限的筛查检测。

此次,美国加州大学圣迭戈分校研究人员描述了一种基于血液的癌症筛

查测试方法,被命名为“PanSeer”。它可以检查血液中的癌症特异性甲基化标记。研究团队对从605名无症状个体体内获得的血浆样本进行了分析,其中191人后来被诊断为癌症。

他们还另外223名癌症确诊患者的血浆样本以及200份原发性肿瘤和正常组织样本进行了分析。研究人员证明,在诊断后患者以及常规诊断前4年的无症状个体中,他们的检测方法有可能以高特异性检测出胃癌、食道癌、结肠直肠癌、肺癌和肝癌这五种常见癌症。

研究团队强调,“PanSeer”检测法并不是去预测以后会发展成癌症的患者。相反,它最有可能识别已经有癌变,但是在目前的检测方法下表现为无症状的患者。他们总结表示,需要进一步开展大规模的纵向研究,以确认该检测方法在诊断前个体中实现癌症早期检测的潜力。

科技日报

夏季感冒就用藿香正气? 可未必

夏季暑湿季节来临,大多数中国家庭都会备有“藿香正气水”这种药。我们知道藿香正气水是非处方药物,在各大药房中均可购买到,是不是只要夏季得了感冒都能服用呢?当然不是的。

藿香正气是治疗夏季中暑、胃肠型感冒的常用药。它的作用是解表化湿、理气和中,用于夏季受寒感冒同时伴有消化不良、不思饮食、胸膈饱闷、不思饮食、舌苔厚腻等症。

首先,我们了解一下“藿香正气水”的渊源,宋·元丰年间(公元1078年—公元1085年)有一本书,名为《太平惠民和剂局方》,由宋代太平惠民和剂局(相当于现在的卫健委)陈师文等人编写,此书收集了当时医家及民间常用的有效方剂,堪称当时的配方手册,并且是世界上第一部由官方主持编写的成药标准。“藿香正气水”即记载于此书中,原名为“藿香正气散”。

清代吴瑭先生的《温病条辨》中又对此方进行了发展,创立了一加减正气散、二加减正气散、三加减正气散、四加减正气散和五加减正气散,都是在藿香正气散的基础上化裁而成。后世之人则应用现代工艺手段将其配制成“水”或“胶囊”以便于人们服用。可以说是经久不衰的良方。

北京青年报

八种原因,高血压找上门

美国《预防》杂志网站总结了生活中可能让高血压找上门的8个原因。

- 1. 太依赖方便的加工食品。调查发现,欧美国家平均每个人从加工食品中摄入的盐占总摄入量的80%。随着生活节奏加快,人们吃的加工食品也越来越多。方便面、火腿肠、面包、早餐麦片、薯片、披萨、罐头、意面酱等都是含盐大户,盐摄入过多直接影响血压,增加心脏负担。所以,别为了省事而常吃加工食品。一般来说,身体健康者每天食盐摄入量不超过6克,糖尿病非高血压患者每天摄入量应在5克以下,高血压患者和糖尿病肾病患者不超过3克,如果病情加重,则控制更严,每天盐摄入量不应超过1克。
- 2. 每天过量饮酒。对于有饮酒习惯的人来说,适度饮酒(女性每天一杯,男性每天两杯)往往不会造成大问题。研究表明,适量饮酒甚至有助预防心脏病。但频繁酗酒会导致血压长期升高,还会增加动脉粥样硬化的风险,促使心脏病发作和中风。
- 3. 缺乏锻炼。大量研究证实,缺乏锻炼、久坐不动与多种慢性疾病,如高血压、心血管疾病、糖尿病等的发生密切相关。而且,会加速动脉硬化,迫使心脏和血管更加努力地工作。
- 4. 长期承受压力。如今,繁重的工作、排满的时间表、充满挑战的人际关系,让人们长期处于压力之下。人会

分泌激素,引起血管收缩,造成排血时阻力加大,令血压升高,随之人体将产生一系列变化。

- 5. 感到孤独或与社会隔绝。当你感到孤独或被孤立时,可能不一定会感到压力,但当这些感觉持续存在时,就会引发危险的应激激素释放,从而导致血压升高。
- 6. 睡眠呼吸暂停。如果你的伴侣经常抱怨你打呼噜,可要引起重视了。通常来说,睡眠不足会通过增加应激激素的释放量,或增加你对垃圾食品的渴望,导致体重增加,进而升高血压。与睡眠有关的高血压,最主要的原因是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)。这种病会导致睡眠中断和体内氧气含量下降,身体对此做出的反应就是血压升高。
- 7. 有其他健康隐患或服用了某些药物。有些疾病会与高血压狼狈为奸,比如甲状腺疾病、肾血管疾病和皮质醇增多症等,它们都会进一步升高血压。此外,一些常见药物也会升高血压,如抗抑郁药、减充血剂、口服避孕药、非甾体抗炎药和泼尼松。
- 8. 有家族病史。基因在高血压的发病过程中起着一定作用,这就是为什么看似健康的年轻人仍会被诊断为高血压。而且,有高血压家族病史的人往往拥有共同的生活环境和习惯,这会增加高危人群的患病风险。

人民健康网

不运动不节食 喝几杯咖啡就能减脂?

不知从什么时候起,刮起了一阵“咖啡可以减脂”的风。很多女生都习惯早起后先来一杯黑咖啡,想象着它让自己变得更瘦更美,也有男生喜欢在运动前后喝咖啡,期望自己的运动效果更好。那么咖啡减脂究竟有没有科学依据?记者就此采访了暨南大学附属第一医院副主任医师陆华。

咖啡可以加速燃烧卡路里
陆华介绍,咖啡是很多人喜爱的饮品。咖啡因是一种能够燃烧脂肪的物质,也是目前已知的少数可以帮助脂肪组织动员脂肪,并提高代谢的物质。

一旦摄入咖啡,可以直接刺激神经系统,发送信号到脂肪细胞,通过肾上腺素来实现脂肪分解。所以,喝咖啡确实有一定的减脂效果。
可提高代谢率达3%~11%
对于想要减重减脂的人来说,基础代谢率的高低是减重的关键。陆华介绍,代谢率越高减重就越容易。

研究表明,咖啡因可以帮助人们提高基础代谢率达3%~11%,且咖啡因的剂量越大,效果越明显。而且,大部分代谢的提高都是作用在脂肪燃烧上。一般来说,每天摄入300毫克咖啡因可以额外多消耗79大卡的热量。
但很遗憾,这种作用在肥胖者身上并不明显。相关研究发现,脂肪燃烧效果在较瘦的人身上可以提高29%,而在肥胖者身上只能提高10%。也就是



说,咖啡提高代谢率、脂肪燃烧在年轻人身上的效果更明显,且表现了随着年龄增加而减少的趋势。

研究发现,在运动前1小时,以5mg/kg的剂量摄入咖啡因可以提高耐力运动的表现达到5%。近期的研究也发现3mg/kg的摄入量也可以达到相似的效果,在团队运动、高强度的运

动以及阻抗训练中都可以获得相似的效果。

咖啡喝多了也会耐受

陆华表示,咖啡因的神奇效果并不会一直持续,有些人会对咖啡因产生耐受,简单来说,以前喝一杯咖啡可以提神,现在要喝两或三杯才能达到和以前一样的效果。

从短期来说,咖啡因可以提高代谢率增加脂肪的燃烧,但很快就会对这个效果耐受。所以,咖啡能减脂,但长期效果并不明显。如果只是单纯想利用咖啡的燃脂效果,又要避免其耐受,可以做一些循环,比如使用两周,停用两周。

广州日报

高温天易中暑危及生命 常备这些药品

海南医学院第二附属医院急诊科主任王日兴称,中暑是指人处于热环境中体温调节功能紊乱所导致的临床症候群,由轻及重分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病三种。其中,热射病最严重,死亡率高达60%。热射病发病早期,患者会出现大量冷汗,继而无汗、躁动不安、神志模糊、血压下降,严重者可产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭

等。

炎热天气会使心血管患者的交感神经兴奋,加重心血管的负荷,尤其是心脏功能不全的患者,他们体内的热量如果不能及时散发,也容易中暑。糖尿病患者对内外环境温度变化反应迟钝,容易中暑。

和普通相比,老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,肌体散热不畅,容易中暑。孕妇因为怀孕或产

后体力消耗大,身体虚弱,如果长期逗留在通风不畅、温度较高的室内环境中,也容易中暑。婴幼儿体温调节功能差,容易中暑,因此在炎热的天气里要特别注意。

王日兴提醒,人们在高温天气中,要注意及时补充水分,不要等到口渴时才喝水。在高温环境中进行体力劳动或剧烈运动,建议每小时至少喝2~4杯水,大约500~1000毫升。饮水应尽量

后体消耗大,身体虚弱,如果长期逗留在通风不畅、温度较高的室内环境中,也容易中暑。婴幼儿体温调节功能差,容易中暑,因此在炎热的天气里要特别注意。

王日兴提醒,人们在高温天气中,要注意及时补充水分,不要等到口渴时才喝水。在高温环境中进行体力劳动或剧烈运动,建议每小时至少喝2~4杯水,大约500~1000毫升。饮水应尽量

会穿过蔬果表皮,渗透到内部,使之不易清洗干净。
在购买果蔬清洗剂时,一定要仔细阅读其产品特性、适用产品、主要成分、使用方法和生产日期,严格按照使用说明进行操作使用。

关于果蔬清洗剂的安全问题,消费者众说纷纭。一些消费者担心清洗剂在原材料的采购、生产等环节中出现甲醛、铅、砷等有害物质超标;此外,如果清洗不彻底,也容易有部分清洗剂残留,给健康埋下安全隐患。

针对这一问题,江苏省消保委近期对30款果蔬清洗剂的铅、砷、菌落总数、大肠菌群等指标进行检测,发现全部样品的健康安全性能均符合相关标准;并指出,正规合格的清洗剂不会给人体健康造成危害。

选购建议

消费者应如何选购正确合格的果

水果和蔬菜你洗对了吗

夏日,时令水果和新鲜蔬菜,从田间到桌上,成为舌尖上的一道道美味。随着健康卫生理念日益深入人心,果蔬清洗剂走进越来越多的家庭。果蔬清洗剂对人体安全吗?如何选购?如何正确使用?

作用原理
“果蔬清洗剂是一种特别配制用来洗涤蔬菜水果的专用清洗剂。”南京农业大学园艺学院副教授王晨介绍,清洗剂主要由表面活性剂、乳化剂、香精、色素、酸或碱性物质、生物酶、抑菌物质等组成。

王晨解释,各种成分有不同的功能。清洗剂中的表面活性剂、乳化剂等成分,能够分解油污、农药残留,将难溶于水的物质变成可溶于水的乳化物,然后通过物质活性剂将污物与待清洁的物体分离,继而通过搓洗和流水冲洗将其去掉。

酸性或碱性成分如柠檬酸或小苏打等,可以降低农药残留。因为农药残留遇到酸性或者碱性溶液时,稳定性会被破坏,发生分解失去毒性。生物酶可使农药化学键断裂,从而使农药失去毒性。此外,有些类型的清洗剂中还具有抑制病原微生物的清除,可以有效抑制细菌增生,防止疾病传播。

使用安全

果蔬清洗剂买回家后如何正确使用?科学合理的流程顺序是什么?怎样判断果蔬清洗干净了呢?
王晨介绍,果蔬清洗剂的使用方法一般是这样的:先在洗菜池或盆中将瓜果蔬菜表面的泥土洗去,然后在清水中加果蔬清洗剂,使之配成浓度为0.1%左右的水溶液,搅拌一下,将瓜果蔬菜放在里面浸泡5分钟左右,捞出后可用自来水流水冲洗约30秒,则基本可以清洗干净。注意浸泡时间不宜长,因浸泡液

三伏天应该这样 科学使用空调

三伏天后,公众对空调的使用需求开始增加,做好健康防护,科学使用空调尤为重要。北京市疾控中心提醒,使用空调前应进行清洗,中央空调应定期进行检测,使用专业消毒剂防止空调内积攒的病菌和螨虫造成呼吸道感染。

夏季从室外进入室内不要立刻开空调,避免舒张的血管快速收缩引发心脑血管意外。开空调时暂不要关闭门窗,空气流通一段时间后再次关闭门窗;使用中央空调时应提高新风率,并保持一定的空气流动和自然通风。北京市疾控中心提醒,空调应调至26℃左右,保证室内外温差不会太大,既可节能,又能避免感冒。使用空调时尽量不要太长时间,一般开3小时就要关闭一段时间,并打开



门窗通风。
长期在空调房间里工作和生活者,应适当增加户外活动,接触阳光,呼吸新鲜空气。铺凉席时应不开空调,避免罹患“空调病”及导致肩周炎、关节炎复发。空调口不应直吹人体,特别是不能吹向婴幼儿、老年人和体弱者,避免引发不适或感冒。

北京青年报