

夏季如何“清凉”养生? 饮食宜清淡

日前,暑气当令,烈日当空。中医认为,人体处于炎热的环境中,心气强肝气弱,体温调节、水盐代谢及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都在潜移默化地发生变化,体质虚弱者尤其是儿童和老人,稍不注意就有可能生病。传统中医学认为,面对“热”与“燥”的时节特点,需以“凉”克之,以“清”驱之。

思虑宜清静。酷暑蒸灼,人容易

闷热不安和困倦烦躁。这个季节为人处世切忌大动肝火,以防止心火内生。

饮食宜清淡。饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等,也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥,搁凉食用。这里给大家推荐一款消暑粥品:二豆莲荷粥。具体做

法是:荷叶1张,洗净后煎汤取汁,绿豆2、白扁豆、莲子各25克,粳米100克,以荷叶汁煮粥。

着衣宜清爽。夏季日光照射增强,空气湿度较大,人体出汗增多,故应选择具有良好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来,质地以轻、薄、柔软,颜色以白色、米色、粉蓝为好。

居室宜清凉。早晚室内气温低,

应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。

游乐宜清幽。不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边的湖畔,习习凉风会使心静似水,暑热顿消。

人民网

读书或让人长寿

一项研究发现,爱读书的人比不爱读书的人具有明显的“生存优势”。

耶鲁大学的公共健康专家进行了一项长期调查,在过去11年中,他们跟踪记录了3600名50岁以上男性和女性的健康与阅读习惯。研究表明,每天读书的时间越长(哪怕只有半小时),寿命就越长。截至1/5的研究对象死亡时,爱读书的人比不爱

读书的人平均寿命长近2岁。

研究人员指出,在长达数百页的阅读过程中,读者一直追随作者的思路、人物或情节,这种“深度阅读”所付出的智力努力让大脑一直保持活跃。此外,书籍还能增强“同情心、社会认知和情商”,这与延长寿命也有关系。

广州日报

常练三动作,腿不老

1.面对桌子站立,把手放在桌面上,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直,像坐在椅子上一样下蹲,4秒后起身再重复。开始可以少做一些,以每次做两组、每组20次为目标练习。

2.两手抓住一瓶1.5~2升的矿泉水,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽,同样挺直背部,像坐在椅子上一样下蹲,注意膝盖位置

不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组、每组20次为目标。

3.伸直身体,两手交叠放在脑后,两脚张开与肩同宽,脚尖向前。保持上半身与地板垂直,大步迈出一只脚,使大腿与地面平行,膝盖成90度角,再恢复站立,重复20次后,换一条腿再练习。

人民健康网

这些办法很养心

中医家讲:“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”“心通于夏气”。一年之中,心与夏的关系最大。夏季温度高,湿度大,热扰心神,使人心烦易怒,坐卧不安。而此时,人体代谢加快,血液循环加快,相应心脏的负担也会加重。心脑血管病患者很容易诱发心肌缺血,导致心肌梗死、心绞痛等冠心病的复发和加重。那么,夏季如何养生呢?推荐养心秘籍:一凉、二瓜、三汤。

中午睡个“养心觉”

午时是指11时~13时,这个时候心经当令,是养心的关键时刻,最好的做法是小睡片刻。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉供血,增强体力,消除疲劳。研究显示,午睡还可大大减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病机会。即使睡不着,闭目养神对身心也是很有好处的。不过,午睡时间不宜过长,一般0.5~1小时为佳。

多吃两种“养心瓜”

冬瓜:冬瓜含水量高达96%;钾元素含量也相当高,每100克含钾量为130毫克,属典型的高钾低钠型蔬菜。冬瓜不仅能补水,也能补钾,补充钾元素可以将体内多余的钠排出,可以保护心脏的功能。

苦瓜:夏季适当吃一些苦瓜,能祛暑热,增加食欲。每100克苦瓜中维生素C的含量为56毫克,是丝瓜和南瓜的10倍,而且也是高钾蔬菜。

会喝三种“养心汤”

夏季炎热,人体的钾元素及其他微量元素随汗液流失,所以很多人常借助喝茶消暑、补钾。除了茶水,还可调配一些简单的中药茶,既能清热解暑,还可养心安神。

菊麦养生茶

方法:10朵雪菊,10粒麦冬,20克炒麦芽,每天用开水冲泡这三味中药,代茶饮服用即可。

该茶药性平和,适宜夏天心火旺者。

三叶茶

方法:取荷叶、竹叶、薄荷叶各3克~5克,或者任选其中一种(荷叶、竹叶用5克~10克,薄荷叶5克)泡茶喝。

该茶味微苦,有清心火、养心和消暑的作用,特别适合夏天养心消暑。

藕粉羹

方法:藕粉加适量清水调成糊,用沸水冲成糊粥状后,加入少许白糖调味。

藕粉有清热凉血、健脾开胃的作用。喝点藕粉羹可消暑、祛心火,特别适合夏季睡眠不佳者。

健康报

夏天晒太阳防病有讲究

炎炎夏日,你是不是恨不得每天都躲在空调房里不出门?

其实,在合适的时段,适当到户外活动,晒晒太阳,也不失为一种不错的养生保健方法。不妨来跟广州中医药大学第一附属医院老年病科副主任中医师廖慧丽长长知识。

晒太阳有助防病

“夏天阳光充足,多晒太阳,晒好太阳,可以防病治病。”廖慧丽指出,晒太阳是一种非常棒的保健养生活动。人生生病多是由于人体免疫力下降所致,而人体的免疫力就是抵御外邪的能力,与人的阳气密切相关,《黄帝内经·素问》中说:“阳者卫外而为固也”,就是指人体阳气能抵御外邪。

而不少街坊所熟知的“冬病夏治”,就是根据祖国医学“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,顺应四时特性的养生疗法。

廖慧丽解释说,“冬病”指某些好

发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、失眠、骨关节病、体质虚寒症等疾病。“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,补气扶阳、辩证施治,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

现代医学也发现,经常晒太阳可以增强人体的免疫功能,增加人体吞噬细胞活力,减少炎症发生。适当晒太阳还能够促进人体的血液循环,使血管更健康,还有促进骨骼健康,增强人体新陈代谢、调节中枢神经等作用。

廖慧丽指出,现代人的生活节奏快,多熬夜,少运动,夏天喜冷饮,爱空调,这些都伤阳气,所以过敏免疫性疾病相对多发。

晒太阳可以改善睡眠

人体所需的维生素D需要依靠晒太阳而获得。肌肤通过获取阳光中的紫外线来制造维生素D3,身体

再把维生素D3经肝脏、肾脏转化为活性维生素D,再促进对钙、磷的吸收,促进骨骼的形成,故维生素D也因此被称为“阳光维生素”。通过晒太阳,养阳气对老年人来说可防治骨质疏松。

白天晒太阳,可调节人体生物节奏,有助于夜间睡眠。白天晒头顶、背部、手心有助于睡眠,治疗夜间睡眠障碍。同时,在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。

晒太阳还能够增强人体的免疫功能,增加吞噬细胞活力。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力,一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时,就会被杀死。“老寒腿”、类风湿性关节炎应该常出来晒晒,晒双腿能很好地驱除腿部寒气,缓解关节炎。

晒太阳讲究这三点

廖慧丽说,除了有光线性皮肤病

或对光过敏的人群不要晒太阳,一般人都可以选择合适的时间适当跟阳光“亲密接触”。不过,夏天晒太阳也有讲究,比如:

1.讲究时间:以上午9时~10时和下午4时~5时这两个时间段为宜,这两个时间段的照射特点是紫外线中的A光束成分较多,是储备体内“阳光维生素”——维生素D的大好时间,每天晒半小时左右就可以。

2.讲究部位:可根据个人的情况,晒头顶、晒后背、晒手脚。不过,过多地接受曝晒很容易使人体上的黑痣转为黑痣瘤或皮肤癌,夏天晒太阳时一定要穿戴防晒衣物将有痣的部位遮盖起来。

3.讲究穿着:晒太阳时最好不要穿黑色衣服,摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外与阳光接触。最好在户外或宽敞的阳台上晒太阳,不要隔着玻璃窗。

廖慧丽建议,除了晒太阳,三伏天还可以试试一些传统的中医疗法,如“三伏贴”“三伏针”“三伏补”,帮助“扶阳固本”。

广州日报

切莫随意去除身上的黑痣 警惕发生恶变

色素痣是皮肤上常见的症状表现,几乎每个人身上都或多或少有一些痣存在,有的隐蔽,有的明显,绝大多数是良性的,但有的痣如果经反复化学药物点除,或多次激光去除不彻底,或经常抠抓、摩擦,或长期暴晒等因素可能会发生恶性病变。那么如何判断色素痣是否发生恶变?又该如何预防病变?

“色素痣经过外伤、反复摩擦或者长时间暴晒,确实存在癌变风险。”重庆大学附属肿瘤医院头颈肿瘤中心医生王洪鹏说,平时常见的黑痣、褐痣、黄痣等,都是色素痣,在医学上称作痣细胞或黑色素细胞痣,是表皮、真皮内黑色素细胞增多引起的皮肤表现。

“其实大家不用过度担心,色素痣大部分是良性的。”协和整形医院孙家明教授表示,大多数是良性的,但是要警惕有极少数色素痣发生恶变。他强调,一般色素痣的体积在短时间突然变大;色素痣的颜色变黑,并且摸起来粗糙不平;出现糜烂、溃疡、出血、肿胀等症状;频繁痒、疼痛;痣的周围出现了卫星病灶(新出色痣),周围有炎症性红晕,就需警惕恶性黑色素瘤的可能。

据介绍,黑色素瘤是一种来源于黑色素细胞的恶性肿瘤,一旦发生转移,患者的5年生存率不到5%。西安交大一附院肿瘤内科主任姚煜教授指出,近年来,黑色素瘤在中国的发病例呈上升趋势,年增长率为3%~5%,已成为所有恶性肿瘤中发病率增长最快的一种,全国每年新发病例约2万人。

我们应如何判断“痣”是否发生恶变呢?可以通过以下五个方面来看:

1.从直径大小判断。普通痣一般直径

小于5毫米,恶性黑色素瘤直径则大多超过5毫米。

2.从颜色判断。人体皮肤上的痣颜色一般不会轻易发生改变,一般表现为棕色、褐色或深黑色的斑疹或者丘疹,如果短期内痣的颜色出现变化,加深或者变浅,特别是出现颜色不均的情况时,就需要留意。

3.从边缘判断。大多数的痣是圆形或者椭圆形,虽然不是标准的圆形,但也大概接近。如果痣在短期内形状出现改变,形成不规则且边缘非常模糊,甚至有锯齿状的明显生长痕迹,可能发生痣的癌变。

4.从对称性判断。通过目测,在肿物中央将其一分为二,良性痣两边对称,恶性黑色素瘤形状不规则、不对称。

5.从变化判断。普通痣常年不发生变化,无不感觉。恶性黑色素瘤则常在短期内增大,周围皮肤出现出血、溃疡、瘙痒,破溃之后很难愈合,有溃疡或结痂等表现,周围还会出现许多新的小肿物。通过以上5种方法,可初步判断“痣”属于良性还是恶性。

那么,日常怎样预防黑色素瘤?首先,要从皮肤及黏膜等部位的自我检查做起,多关注自己身上的痣及其变化。检查包括有无新发痣,原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变,表面有无破溃等。也要了解自己的胎记、痣和斑点的表现。其次,要注意防晒,尤其是儿童,要合理使用防晒霜,避免皮肤长时间暴露在紫外线下。

虽然大部分痣不会病变,但是还是要警惕少数痣恶化,不要随意点痣或激光去除,如需去除色素痣,建议到正规医院皮肤科彻底切除后做病理诊断。

科普中国

晚餐为何要少吃

主张过午不食,每天下午2点以后就不再吃东西了,希望通过节食达到控制体重的目的。

“过午不食”只适合特殊人群,例如上面提到的修行的僧人。因为如果午餐后不再吃东西,那么到第二天早上6点,至少没有16个小时没有进食。胃中食物消化吸收后,胃分泌的胃液会腐蚀胃黏膜,从而导致一些胃肠道疾病的发生。

那么晚餐到底什么时候吃,吃多少才合适呢?一般建议应该每天吃晚餐,进食时间宜在酉时(17点~19点),以18点~19点最佳。因为酉时是肾经当值之时,气血流注肾经,是人体贮藏精华、调养肾脏的最

佳时间。晚餐中的食物可以提供人体气血精华,所以晚餐最好安排在酉时。

“暮莫实”“胃不和则寐不安”,晚餐应该少吃,且不能吃得太多,以第二天早上没有明显的饥饿感为标准。因为人在睡眠后,身体的代谢功能降低,胃肠蠕动减弱,若晚餐吃得太多,不但会加重胃肠道负担,胃肠道因过度疲劳而生病,还会干扰大脑皮层的工作而妨碍睡眠。对于晚餐后还要进行长时间工作或学习的人,一定要吃好晚餐,补充足够的营养。

中国晚餐吃什么

古人提出“早咸晚甜”。从中医

理论讲,食物有五味,入五脏,咸入肾,甜入脾,养胃的饮食宜早餐吃咸,晚上吃甜。晚上可以饮一杯蜂蜜水,有清肠养胃、润肺养颜的作用。蜂蜜水对胃酸分泌具有双向调节作用,可以增加胃酸帮助消化,还可以中和胃酸保护胃黏膜。

一般人群的晚餐总热量以占全天的30%左右为宜。在食物的选择方面,晚餐尽量吃些清淡、易消化食物,多吃蔬菜、水果和豆制品,少吃脂肪类食物,动物内脏少吃,同时还要荤素搭配得当。这样既能帮助消化吸收,又能提供人体所需要的营养物质,有利健康。这样既能帮助消化吸收,又能提供人体所需要的营养物质,有利健康。

健康报

夏天吃海鲜防三大隐患

夏天到了,鱼类、甲壳类和软体类等海产品的消费旺季也到了。水产品富含优质蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。其中,蛋白质含量为15%~22%;碳水化合物的含量较低,约15%;脂肪含量为1%~10%;含有一定数量的维生素A、维生素D、维生素E、维生素B1、维生素B2和烟酸;矿物质中以硒、锌和碘的含量较高。中国居民膳食指南建议成人每天平均摄入量水产品40克~75克。

水产品安全隐患要留意

水产品的营养这么丰富,但也有一些安全隐患,需要我们多加留意。

腐败变质。鱼类营养丰富,水分

含量高,污染的微生物多,且酶的活性高,容易发生腐败变质。假单胞菌属、产碱杆菌属等细菌在适宜的温度条件(20℃~30℃)下繁殖很快。当鱼死亡后由于鱼体内细菌和酶的作用,使鱼体出现腐败,表现为鱼鳞脱落、眼球凹陷、腮呈褐色并有臭味、腹部膨胀、肛门肛管突出,鱼肌肉破裂,并与鱼骨分离。

病原菌污染。海产品最易受到副溶血性弧菌的污染。副溶血性弧菌主要存在于近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类等海产品中。像墨鱼的带菌率可高达93%。带鱼、黄花鱼、虾、蟹、贝和海蜇带菌率也高。7月~9月是副溶血性弧菌中毒的高发季节,男女老少均可发病,青

壮年感染概率更高。副溶血性弧菌中毒发病急、潜伏期短,以脐周阵发性绞痛为特点,粪便多为水样、血水性,黏液或脓血便。病程3天~4天,预后良好。

寄生虫感染。在自然环境中,有许多寄生虫是以淡水鱼、螺、虾、蟹等许多中间宿主,人作为其中间宿主或终宿主。在我国常见的鱼类寄生虫有华支睾吸虫、肺吸虫等。华支睾吸虫的囊蚴寄生在淡水鱼体内。当生食或烹调加工的温度和时间,没有达到杀死感染性幼虫的条件时,可使人感染这类寄生虫病。

如何安全食用水产品

选购时到正规的超市或市场购

买鲜、冻水产品。购买时观察其色泽是否正常,组织状态和肌肉是否紧密有弹性,再闻气味是否正常。处理和存放食物时,将生的食品与已经煮熟的食物分开放置。处理生的食物要有专用的设备和用具,例如刀具和砧板。使用器皿储存食物,避免生熟食物互相接触。加工烹调应做到烧熟煮透。食用凉拌水产品,应将其清洗干净后,用沸水焯烫数分钟,将其中间宿主和寄生虫。

小贴士

如果有未加工的水产品,请放置冰箱冷冻室保存,保持-18℃以下。如果有未食用完(已经烹调熟)的水产品,请放置冰箱冷藏室保存,保持4℃。再次食用前,一定要充分加热(中心温度要达到70℃以上)。

健康报网



酸奶可降低男性患结肠癌风险

一项最新研究结果表明,每周至少吃两次酸奶,会有效降低男性患结肠癌的风险。华盛顿大学和中山大学研究人员联手对3万名男性和5万名女性进行调查,分析他们20多年的生活方式、食谱、酸奶的摄

入量以及定期的肠镜监测。结果发现,与不吃酸奶的男性相比,那些每周至少吃两次酸奶的男性患结肠癌的概率要低19%,结肠癌癌变概率要低26%。

金陵晚报