

炎热夏季 你的身体“最爱”什么

夏季气候炎热而生机旺盛,是新陈代谢的时期。夏天燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。

最佳保健措施 定时起睡

夏天夜晚相对凉爽,尤其是年轻人喜欢吃夜宵、熬夜看球赛等,夜晚过得有声有色,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。午后也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复精力。

最佳睡眠时间

夏季合理睡眠时间应该是,就寝时间为晚上10点到11点,早晨起床时间为5:30—6:30。夏季夜间睡眠时间缩短,因此要通过午睡来补充。夏季午睡的时间一般以30分钟至1小时为宜,过短达不到午休的目的,而过长不但会感觉头脑发昏,肢体无力,还会影响夜间的睡眠质量。

最佳调味品

夏天可适当多吃些苦、酸、咸味的食物,少吃甜味食物。因为夏季气候炎热而潮湿,苦味可以清热泻火,还可以健脾胃、除潮湿。酸味食物如番茄、柠檬、乌梅、葡萄等能敛汗生津,健胃



消食,可预防流汗过多而耗气伤阴。醋既能生津开胃,又能杀灭病菌,预防胃肠道病。

酷夏炎热出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持充沛的精力。

最佳汤肴

夏令多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得,番茄汤(烧好待冷却

后再喝)。所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,最适合于男子。

最佳肉食

鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,特别适合体内有热、上火的人食用。如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖,炖出的鸭汁善补五脏之阴;鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功,对病后体虚大有裨益;鸭同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病;鸭肉和竹笋炖食,可治痔疮出血。

最佳饮料

茶叶中富含钾元素(每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克,红茶24.1毫克),既解渴又解乏。据英国专家的试验表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳营养素

维生素可让你平安度夏,“最佳”桂冠非维生素E莫属。富含维生素E的食物有:蛋类、压榨植物油、猕猴桃、菠菜、卷心菜、甘薯、山药、杏仁、榛子和胡桃。含量最为丰富的是小麦胚芽、黑芝麻等食物,最初多数自然维生素E从麦芽油提取,通常从菜油、大豆油中获得。

最佳服色

有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒祛暑效果。

最佳除湿蔬菜

夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品,可供选择。

最佳运动

游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑。如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。

最佳取凉“设施”

从健身角度看,取凉“设施”是扇子最佳。扇子虽然已是“老古董”了,但其健身效果却是其他任何现代降温设备所无法比拟的。
(摘自央广网)

糖尿病患者靠碳酸饮料和西瓜解暑“酮中毒”

夏日,很多人偏好冷饮、西瓜来降温解暑。市民雷女士也不例外,虽然有糖尿病病史,但她在饮食上毫不忌口,因腹痛、呕吐被家人送医,确诊为2型糖尿病酮症酸中毒,经过1周治疗,目前,病情已稳定,近日就将出院。

雷女士今年34岁,体型偏胖,平日饮食以高热量食物为主,尤其喜欢吃油炸、烧烤类食物,还喜欢喝可乐等含糖饮料,1年前,雷女士被检查出患有2型糖尿病,但她并未引起重视,既没有规律服用降糖药物,也没有控制饮食、加强运动和持续监测血糖数值。7月以来,雷女士总是感觉口干,认为是天气太热,就常常吃西瓜、饮用

碳酸饮料来解渴,最近,她在家休息时突然感觉下腹部隐痛不适,之后,出现恶心呕吐、全身无力等症状,被家人送到了市汉口医院内分泌科。

经医生检查,患者血糖达35mmol/L、尿酮4+,血气分析提示为酸中毒,确诊为2型糖尿病酮症酸中毒,医生迅速给予其胰岛素泵入及大量补液等降血糖、纠酸治疗后,患者血糖平稳下降,复查酮体消失,腹痛、口干的症状也得以缓解,病情逐渐稳定。

该院内分泌科胡淑芳主任介绍,酮症酸中毒是糖尿病患者常见的急性并发症之一。糖尿病患者若在突发感染、急性肠胃炎等情况下,脂肪代谢紊

乱,产生大量酮体,出现代谢性酸中毒。数据表明,25%的酮症酸中毒患者因腹痛、恶心、呕吐等症状,会被误诊为消化道疾病。

胡淑芳主任提醒,近年来,糖尿病发病人群越来越年轻化,而酮症酸中毒是造成年轻糖尿病患者死亡的最大因素,高热量饮食习惯、体重超标,都是令糖尿病更加危险的因素。她建议,大家保持良好的生活习惯,适量运动,充足睡眠,控制体重,定期体检,做到有效控制糖尿病病发。糖尿病患者应谨遵医嘱,按时按量进行胰岛素治疗,严格控制血糖,不得随意中断胰岛素治疗或减少剂量。
(报摘)

新研究:多数营养补充剂无任何保健效果

美国一项新研究显示,几乎所有的维生素、矿物质和其他营养补充剂并无保健效果,但也对人体无害;只有低盐饮食、欧米加-3脂肪酸和叶酸补充剂对部分人群健康有益。

美国约翰斯·霍普金斯医疗中心研究人员共收集了全球近100万受试者的数据,进行了277项临床试验,评估了16种维生素、矿物质等营养补充剂与死亡和心血管疾病之间的相关性。研究者还分析了低脂饮食、低盐饮食、地中海饮食(以丰富蔬果、鱼、谷物、坚果

为主)等8种膳食方式对健康的影响。

结果发现,包括复合维生素、硒、维生素A、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素D、单纯的钙和铁在内的多数营养补充剂,都不能起到预防心脏病或延长寿命的保健效果,但也对人体无害。只有低盐饮食、欧米加-3脂肪酸(鱼油)和叶酸补充剂对部分人群健康有益,而钙加维生素D的复合补充剂可能会略微增加中风风险。

上述研究成果已发表在新一期美国《内科学纪事》杂志上。

“尽管人们在不断探索求证,但膳食补充剂确实不是什么灵丹妙药,”该研究高级作者埃琳·迷霍斯说,“人们应该专注于从有利于心脏健康的饮食中吸收营养,因为越来越多的证据表明大多数健康成年人不需要服用补充剂。”

比如,在对3680名高血压受试者进行低盐饮食干预的5项研究中,研究者发现他们的心脏病死亡风险降低了33%。由此可见,低盐饮食比营养补充剂更有助于预防心血管疾病。

(新华网)

养生厨房:

夏季养生 玉米排骨汤



炎炎夏日胃口都不是太好,所以煲一小锅汤清爽鲜美,养胃养生。前几天牙疼去看牙,牙根发炎了,要先治疗后期还要安一个牙冠。看牙最痛苦,所以吃点汤水水的也比较好,这道汤还有明目的功效。

食材清单

猪仔排 4~6小块,玉米 1根,干贝 1小撮,蘑菇 2块,葱姜 适量。

烹饪步骤

- 1.排骨洗净用凉水做锅,煮开,把血沫撇掉。香菇泡开。
- 2.把排骨转砂锅放入凉水,水要一次放够。
- 3.放入料酒,葱姜煮开水后放入玉米和香菇。大火开后转小火炖煮1个小时,出锅前放一些盐,就可以出锅了。