

夏季饮食“六个最佳”

夏季气候炎热,病菌繁殖速度加快,倦怠乏力、上火等症状时有发生,饮食“六个最佳”或可防范、减轻这些不适。

最佳调味品——食醋。酷暑出汗多,多吃点醋能提高胃酸浓度,帮助消化吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死脓性葡萄球菌等,对伤寒、痢疾等夏季多发肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳,多吃点醋能解除困倦,帮助人体保持充沛精力。

最佳蔬菜——苦味菜。夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷头晕、食欲不振、身体消瘦等,此时吃些苦味蔬菜对健康大有裨益。研究表明,苦味蔬菜中富含消暑、退热、除烦、提神、健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是不错的选择。



错误的选择。

最佳汤肴——番茄汤。番茄汤所含的番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,尤其适合中老年男性食用。

最佳肉食——鸭肉。夏季人体能量消耗大、新陈代谢旺盛,必须增加蛋白质

质的供应。鸭肉不仅富含蛋白质,还具有滋阴养胃、健脾补虚、利水化湿的作用,根据中医“热者寒之”的原理,鸭肉特别适合苦夏、上火、阴虚燥热者食用。

最佳饮料——热茶。夏天离不开饮料,首选饮品就是热茶。喝热茶可以使毛孔扩张,随着汗液排出,人也会感到格外凉爽。红茶富含钾元素,既解渴又解乏。

最佳营养素——维生素E。人在夏天会遇到三大危险,即强烈日照、臭氧与疲劳,而维生素E能将这三大危险降到最低。维生素E在全谷物食品、坚果、奶制品等食物中含量较多,夏天可多吃一些。

小验方

胡椒治狐臭方

胡椒、花椒各30克,研粉,加冰片6克混匀,用75%酒精调和,每日取适量敷腋下,连用半个月可根除。

花椒治牙痛方

取花椒10粒,加白酒50毫升浸泡10分钟后含服,每日数次,每次10分钟,3-4天即可,对神经性、过敏性、蛀牙引起的牙痛均有效。

治消化道溃疡方

三七粉3克,藕汁30毫升,鸡蛋1个。将鸡蛋打破,放入碗中搅匀,加入藕汁和三七粉,加少许白糖或冰糖调味,上锅蒸熟即可食用,每日2次,有活血散瘀、凉血止血、止痛的作用,适用于胃十二指肠溃疡。

治膝关节肿胀积液方

熟地、骨碎补、黄芪、淫羊藿各15克,肉苁蓉、当归、牛膝各10克,白芍20克,甘草6克。水煎服,每日1剂,早晚2次分服,30天为1个疗程。该方有补肾益气、强筋壮骨的作用,主治骨性关节炎伴肿胀积液。



提个醒

带状疱疹会传染吗

我父亲因胸部长水疱和剧烈疼痛住进了医院,医生诊断为“带状疱疹”。请问,带状疱疹会传染吗?

读者:廖先生

廖先生:

过去的观点认为,带状疱疹是不传染的。但是,近年来国内外临床观察发现,带状疱疹还是具有一定传染性,尤其是与带状疱疹患者有过密切接触的婴儿、孕妇、免疫力低下人群,以及从来没有出过水痘或没有接种过水痘疫苗的人。

水痘和带状疱疹看似两种毫不相关的疾病,其实都是由同一种病毒,也就是水痘-带状疱疹病毒所致。有些人在儿童期感染此病毒后就会出水痘,但水痘治愈后,该病毒并不会完全被消灭,而是会长期潜伏在体内而不发病;成年后,如果机体免疫力下降,水痘-带状疱疹病毒又会被重新激活并繁殖,继而引起神经病变导致带状疱疹的发生。

带状疱疹患者的水疱液中含有大量的病毒,一旦与免疫力较差的儿童接触,很可能会被感染而发病,因此,带状疱疹患者还是应当避免与儿童接触。但是,对于免疫力较强的成年人来说,一般不会被感染,无需刻意隔离。

读者来信

避免错误的洗头方式

洗头也要懂科学,以下几种做法就不妥。

用指甲使劲挠头皮。很多人在洗头时,生怕洗不干净,用手指甲使劲地抓挠头皮。其实,这种方法是不对的,因为指甲细菌多,头皮很容易被抓破后感染细菌。所以,洗头时尽量缓慢地按摩,既能洗得更干净,又给头发做了一次保健。

头发不吹干就睡觉。有的人洗完头后就睡觉了。其实,洗过的头发毛鳞片正张开,头发很娇弱,不耐摩擦。如果在头发半湿半干的状态下睡觉,会令头发变得干燥,长此以往容易头痛。

头发刚湿就抹洗发水。很多人在头发弄湿之后就马上用洗发水,殊不知,这样做反而洗不干净头发。正确做法是涂洗发水之前,先用温水冲洗1分钟以上,祛除一些污垢之后,再用洗发水。

洗完头就马上外出。头发也是要防晒的,在夏天,紫外线会令毛鳞片变薄、剥落,洗完头马上外出,紫外线容易导致断发、分叉。

凉席除螨小妙招

天气炎热,铺凉席醒来后发现后背、腰部长满了小红疙瘩,痒痒难忍,其实这是被螨虫叮咬而引起的急性皮炎,俗称“凉席皮炎”,那么,怎样才能给凉席科学的除螨呢?

日光暴晒。不管是新买的凉席还是往年的旧凉席,夏天第一次使用时都需仔细清洗,并在阳光下暴晒,紫外线可以把螨虫都杀掉。而隔年的凉席比新买的凉席霉菌更多,则需要用肥皂水洗去霉点,清洁除菌,再进行暴晒。

开水烫洗。首次使用凉席前,要对凉席进行高温消毒,用开水反复擦洗凉席后,再放到阳光下暴晒数小时,只有这样才能将肉眼看不到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。

喷消毒水。使用旧凉席前,喷洒消毒水或菊酯成分的杀虫剂,卷成筒状,用塑料布密闭2小时,再打开通风、清水冲洗、暴晒。这样每天擦抹,并保持干燥,保持通风,基本可消灭螨虫。

熨斗熨烫。把凉席铺好后,在上面铺一条湿毛巾,开启电熨斗到60℃左右,在湿毛巾上来回熨烫。螨虫最适宜的生存温度是17-30度,当温度高于55度时,10分钟以上,螨虫就无法生存,所以用电熨斗可以有效地杀死凉席中的螨虫。

樟脑杀菌。将樟脑丸敲碎,均匀地撒在凉席面上,随后卷起凉席放在床上捂上1小时,再将整张席子抖动几下,用清水清洗干净,最后把席子拿到阳光下晒一晒,让樟脑丸气味挥发,也可以起到杀灭螨虫的效果。

饮茶有“学问”

新茶未必好喝。不少人喜欢喝新茶,但事实上新茶未必好喝。因为茶中的一部分芳香物质要经过一段时间的放置以后,才真正品味得出来。

不要在饭后立即喝茶。因为食物进入胃后,经过各种酶和胃酸的作用,才能转化为人体可以吸收的营养物质;而茶中含有碱质,会与胃酸中和,因此,吃完饭后立即喝茶,会延长食物的消化时

间,增加胃的负担,长期下去会使胃受到损害。

贫血病人不要饮茶。贫血病人饮茶,会使贫血状况加重。

不要喝浓茶来解酒。喝酒以后,有人常用浓茶来解酒,这种习惯是不对的。因为茶叶中含有一种叫做咖啡碱的物质。咖啡碱与酒精结合会产生相加作用,不但不能解酒,反而会加重醉酒者的痛苦。

胆结石患者饮食宜忌

患了胆结石,除了药物治疗之外,在饮食方面也要科学安排,应当做到“六要”和“五忌”。

要注意饮食和饮水卫生,生吃瓜果要洗干净,然后用开水或凉开水冲一冲,以防吃入蛔虫卵及残留农药,养成不喝生水喝开水的好习惯。

要多吃一些富含维生素的食物,如绿色蔬菜、胡萝卜、西红柿、菠菜、白菜等,平时应多吃一些香蕉、苹果等水果。

要用植物油炒菜,所吃的菜以炖、烩、蒸为主。

要常吃些瘦肉、鸡、鱼、核桃、黑木耳、海带、紫菜等。

要多吃一些能促进胆汁分泌和松弛胆道括约肌、有利胆作用的食物,如山楂、乌梅、用玉米须泡茶。

要吃早餐,不可空腹时间过长。

忌吃含胆固醇较高的食物,如动物心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋、鱼子及巧克力等。

忌吃含高脂肪的食物,如

肥肉、猪油、油煎油炸的食品,油多的糕点也不宜多吃,因为过多的脂肪会引起胆囊收缩,导致疼痛。

忌大吃大喝,因为暴食暴饮会促使胆汁大量分泌,而胆囊强烈的收缩又会引起胆囊炎、局部绞痛等。

忌食辛辣刺激的调味品,如辣椒、五香粉、胡椒粉等。

忌烟、酒、咖啡等,这些带有刺激性的食品能使胃酸过多,胆囊剧烈收缩而导致胆道口括约肌痉挛、胆汁排出困难而诱发胆绞痛。

小动作 益健康

梳头。微展五指,以中指为中心,从额部向后梳至枕部3-9次,可使头发柔软,改善头部血液供应。

摩面。揉太阳穴,轻刮眼眶、鼻梁,有美容保健作用。

叩齿。稍用力咬合上下牙齿,可起到固齿作用。

拉耳垂。耳垂上有许多穴位,常拉耳垂,可刺激该处穴位,有调节神经内分泌的功能。

运目。双目自左向右转14次,再从右向左转14次,然后紧闭目少时,再忽然睁。常年坚持运目,可使眼睛运转灵活,去内障外翳,兼能预防近视、远视。

伸懒腰。伏案1-2小时后,不妨伸个懒腰,这样可使全身大部分肌肉血流加速,起到消除疲劳的作用。

打呵欠。当工作过度紧张,不妨打个呵欠,可使胸廓得以扩展,吸入的氧气和呼出的二氧化碳增加,起到消除疲劳、松弛精神紧张的作用。

做手指操。两手同时打开,手指自然伸直,按大拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序用力弯曲,每弯曲一手指时,其余四手指自然伸直,循环往复进行。要求两手同步进行练习,手指弯曲尽量用力,以产生酸痛感为佳,此练习可防治心脏病发作。

