



小暑健脾 瘦身养颜

目前已进入小暑节气,天气越来越热,随便动一下就满身大汗,于是很多人都不愿意动。但其实,天热的情况下,进行适当运动能增加大脑摄氧量,让精神更饱满。

饮食方面要清淡,少吃辛辣油腻食品。切忌暴饮暴食、任性喝冷饮,寒性的西瓜、甜瓜等水果要适可而止,可多喝热米汤、绿豆汤、酸梅汤等养胃又能解暑的饮品。比如薏仁、赤小豆,煮粥吃就非常好。嫩姜也不错,适合脾虚寒湿的人,冬吃萝卜夏吃姜。

从中医角度讲,迎合节

气特点,此时若配合食用一些有健脾效果的代茶饮或药膳,不仅能改善慢性疲劳,缓解口苦、身体困重等不适,还有助于瘦身养颜。

荷叶苦瓜粥。取荷叶50克、苦瓜30克、粳米250克、冰糖适量,将鲜荷叶、粳米洗净,苦瓜去瓤,切成小块备用,粳米加水入锅,烧开后放入荷叶、苦瓜丁、冰糖,煮成稀粥即可。

普洱瘦身茶。取普洱茶9克、金银花5克、山楂10克,加适量开水,闷泡5分钟后,温服。

需要提醒的是,以上两个方子,脾胃虚寒者不宜服用。(综合)



天热 车里千万别放酒精

疫情期间,随身携带一瓶消毒酒精,有需要时喷一喷成了很多人的习惯。对于私家车主,定期给车内消毒固然更卫生,但如果夏季常把酒精放在车里,燃烧、爆炸风险较大,非常危险。

北京市通州区消防救援支队曾做过一个实验:准备一个实验箱,放进一只加热灯管和工业温度计,以检测环境内的温度上升了多少。再把一瓶平时常用的便携式75%酒精放到实验箱中央部位,打开加热棒,盖上灭火毯进行密封保温。不到半个小时,实验箱内的温度就达到了70℃以上。这时,瓶子里的酒精开始冒小泡,瓶身有些变形,随后不断有酒精从瓶子里溢出来。大约在40分钟的时候,实验箱内的温度就保持在80℃。不到一个小时,实验箱内突然燃烧起来。

在环境温度达到70℃时,酒精瓶发生变形,里面的酒精

大量流出,而流出的酒精又由于高温的原因,变成了酒精蒸气,达到燃烧条件时开始燃烧。这种高温环境看起来很难达到,其实在测试中,汽车仪表盘在受到太阳炙烤的情况下,最高温度可能达到80℃-90℃,尤其是在夏天,如果车里放了一瓶酒精,很容易就会造成实验中的结果。在启动汽车时,电路连通产生的火星就可能点燃车内的酒精蒸气,发生火灾。

人们上班或外出办事,将车停放在室外3至4小时以上很常见,因此夏季高温天气车内温度极高。不仅车里不要存放酒精,日常出行也最好不要随身携带,以防发生危险。出行途中若有消毒需要,可以携带消毒湿巾、独立包装的酒精棉球或棉片作为替代。把消毒酒精存放在室内时,也要避免太阳直晒,要放在阴凉干燥通风处,密封保存,远离火源。

(综合)

起身眼前一黑,该补气血了

生活中,很多人都有这种体会,蹲下去一会儿,猛地站起来会有眼前一黑的感觉。这是怎么回事呢?

“一般来说,短时间下蹲后站起来是不会引起这种现象的,如果发生,多是由于身体气血储备不足所致。”河南省中医院肿瘤内科主任医师刘培民教授说,这是因为下蹲时人体的气血会流向和滞留在下肢,如果气血不足,身体上部失于濡养,那么站起时就会觉得眩晕。

导致气血虚的原因比较多,比如先天天气血不足、压力大、月经过多、过度节食减肥等,中医临床称之为“血虚证”,常见表现是面色苍白、舌淡、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻等。

从西医的角度看,这种现象的发生与体位性低血压有关,蹲位时,大量静脉血集中在双下肢,因重力和关节屈曲压迫的双重作用,导致回心血量相对减少,大脑供血不足从而导致体位性低血压,人猛地起立便会出现眼前发黑或冒金星的感觉。

偶尔一两次出现这种情况,不必过于担心,但如果反复发生,最好按照中医“虚则补之”的原则,服用中药汤剂或中成药调补身体,也可以食补改善身体状态、充盈气血。

中医认为,气能生血,可在医生辨证体质后,将一些补气效果比较好的中药加入饮食中,如用党参、黄芪等煲排骨汤;也可直接食用补血中药,比如用当归、枸杞炖羊肉汤;还可常吃血肉有情(中医对具有滋补强壮、填精益血作用的动物药一类的统称)之品,比如炖牛羊肉、鸡汤、鱼汤等来补养气血。同时,可在医生指导下选择中成药益气补血,常用的有归脾丸、驴胶补血颗粒、复方阿胶浆、生血口服液等。

需要提醒的是,气血虚的人群生活中应避免以下行为:高空作业、剧烈运动、冷水淋浴、熬夜加班,以免发生危险。(综合)



喝冰啤酒真能消暑? 别被“凉爽”的假象迷惑了

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,便很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到消暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳

温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃-10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减、十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食

搭配其

实并不健

康。海鲜、

肉类及动物

内脏是烧烤

中极受欢迎的

菜品,然而这些

和啤酒都含有较

高的嘌呤,嘌呤在体

内代谢后会形成尿酸,

而尿酸过多会诱发痛风等疾病。

因此,如果同时进食啤酒

和烧烤会大大增加患痛风的风

险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而

饮用啤酒会使消化道的血管

扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。(综合)

夏夜烧烤诱人 教您安心撸串



正值夏季,滋滋冒油的肉串、外焦里嫩的鸡翅,啤酒加烧烤几乎成为当季标配。但在中国医学科学院肿瘤医院2014年公布的致癌食物中就包含了烧烤类食品。那么,在撸串季,如何既能满足口舌之欲又能保持

健康呢? 木炭和烟是致癌的源头

高温下,烧烤中的油脂混合着丰富的香料滴入木炭,形成了独特的烟熏香。这恐怕正是烧烤令人神往的原

因,但也是其致癌的源头。将肉类(牛肉、猪肉、鱼肉或家禽等)煎炸或置于明火上烧烤,会使其在高温烹制过程中产生两种致癌物质:杂环胺和多环芳烃。

上世纪70年代末,人们从烤鱼、烤牛肉炭化表层中提取出一种具有致突变性的化合物,这类物质主要由杂环胺类化合物组成。热反应让肉类的氨基酸和葡萄糖产生化学反应,从而形成杂环胺。温度达到200℃以上时,烤肉中的杂环胺含量更是比在150℃时高十倍。

多环芳烃的来源分为自然源和人为源。人为源主要是各种矿物燃料、木材、纸以及其他含碳氢化合物在不完全燃烧或还原条件下热解形成的,具有毒性、会致癌。烧烤一旦烤得过焦、肉类油脂滴到炭火上时,产生的多环芳烃会随烟挥发并附着在食物上,进而增大致癌风险。

安心撸串 要做好这几点

尽管炭火烧烤口感绝佳,但其极易产生致癌物质,相比之下,电烤的方式则更为安全健康。

在烤制前,对食物进行处理可以抑制致癌物质生成。一方面,可以先加热肉类(使用微波炉等),减少肉类在高温下的烹制时间,降低杂环胺水平;另一方面,可用洋葱、大蒜、柠檬汁等腌制食物。酚类、维生素等物质有抗氧化作用,能够抑制致癌物的生成。

除此之外,在烤制的过程中勤翻动,让肉和高温的接触时间变少,也能减少致癌物质的生成。同时,也应注意饮食的多样性。撸串时最好搭配新鲜果蔬食用。果蔬中的膳食纤维会对肠道起到一定的清理作用,有助于缓解吃烤肉对身体带来的危害。(综合)