



旅行时不宜穿纯棉袜

暑期,很多朋友会外出旅游,但出门旅行经常会碰到一些小麻烦,其中之一就是脚痛。脚上一个小小的水泡,会使旅游者寸步难行,扫兴不已。下面介绍几种护脚方法。

旅行前,首先要算好路途有多长,要知道走的是什么路,是平坦的马路,还是鹅卵石径,抑或蜿蜒的山路,这些有助于选择合适的鞋子。选择鞋子总的原则是要能够支撑保护,并能很好地抵消振荡。鞋垫不能太柔软易损,而且必须只在脚趾的部位弯曲,而不会在脚跟处折叠。鞋子一定要有衬垫。最好准备两双合适的运动鞋,在一天之内互相替换。因为不同的鞋子穿在脚上,压力总是不同的,这能减少生水泡的机会。时髦的凉鞋尽管好看,但绝对不适合旅行。至于爱穿高跟鞋的女性,如果依旧穿高跟鞋旅行,那些扭伤、脚痛就很难避免了。

此外,保证脚部卫生也很重要。这少不了一双吸水力强,能确保双脚干爽袜子。因为多汗的双脚是细菌孳生的温床,也容易感染。以前认为,100%纯棉的袜子是最好的,但现在看法不同了,其实半棉质的袜子更能吸水。

脚肿是长途旅行的常见病,如果目的地是潮湿地区,患上脚肿的机会则更大。建议把鞋带放松,如果不能缓解,还可以采用冷热疗法,即先把脚放在冷水中浸1分钟,再放入温水中浸3分钟,如此反复4次,最后以冷水结束。

对已经生成的水泡,处理起来也不可乱来。要先用酒精把针消毒,然后轻轻扎破水泡的边缘,但别垂直地扎,以免刺伤下面的皮肉,接着把液体挤出,敷上消毒药,然后用绷带包住即可。

(杨燕盼)



五大食品有助战高温

炎炎夏日,高温、骄阳拉响健康警报。从皮肤到脾胃,酷暑带给我们的麻烦层出不穷。紫外线晒伤我们的皮肤,夏季滋生的细菌侵扰肠胃,当然,高温也让许多人精神萎靡,甚至中暑虚脱。为了躲避阳光,人们涌向沙滩、山林以及各种室内设施等。其实最不能忽略的是饮食习惯上的调整,通过食补,吃出清凉和健康。

随着气温的升高,汗液排放也会随之加快。随着水分及钠、钾、镁等矿物质的流失,我们会变得无精打采,疲惫不堪。摄入适合的流质以及大量新鲜水果和蔬菜,可以帮助您战胜高温。这些食物不仅可以补充因排汗而失去的水分和矿物质,它们所富含的抗氧化剂还能有效阻止阳光对人体带来的损害。

因此,天气炎热时,我们应该摄入更多的流质以及新鲜水果和蔬菜。那么究竟哪些瓜果蔬菜才是最能避暑降温的呢?

哈密瓜 哈密瓜含有丰富的钾,其钾的含量是西瓜的三倍。哈密瓜瓜瓤的橙黄色源于胡萝卜素,这是一种强大的抗氧化剂,可以帮助抵抗烈日危害。

浆果 甘甜可口的浆果类水果富



健康时尚

盛夏 人们为何“虚弱”

许多人一到夏季,体力就有所下降,也没什么运动,就觉得浑身没劲,常常是“无病三分虚”,出现精神疲惫、食欲不振、口苦苔腻、胸腹胀闷、体重减轻等情况,其实,这都是夏季湿热造成的。如何消除这些症状,过一个轻松的夏天呢?

暑湿入内使人倦怠

“湿”有内外之分,外湿指的是周围环境水分多、湿气大,我们常常以空气湿度来衡量;而内湿则是指由于人体的运化功能失常,身体里的水分不能正常排泄,过多地停留在体内,所以,内湿的人会有水肿的迹象。现在通常所说的湿热多指湿热深入脏腑,特别是脾胃的湿热,从而引起夏季的食欲不振。

为什么很多人一到夏季就感到体乏倦怠,这是因为暑湿袭入人体,影响到脾胃的正常功能,而且暑湿会损耗体力,使人产生倦怠、食欲差、气短、心悸等症状。而且现在空调使用十分普遍,室外燥热与室内凉爽形成极大反差,使得人体抵抗力下降,汗孔闭塞,热郁于内而不得散。

如何应对湿热天气

饮食调理 炎热夏季,洋葱、韭菜、牛肉、羊肉等容易生湿伤脾的食物要少吃,可以适当多吃一些南瓜、茯苓、荠菜、金针菜、冬瓜、丝瓜、山药、鲫鱼、赤小豆、薏苡仁、玉米等具有健脾、利湿功效的食物。

适当出汗 夏季应该适当出汗,因为出汗能起到解暑的作用,所以,在饮水足够的前提下,可适当运动,让体内的水分正常排泄。

充足睡眠 在炎炎夏日保证充足睡眠是至关重要的,只有睡得好才能有充足的精力和体力来抵御烈日的烤晒。睡眠不好的人,在烈日下更容易有疲倦、不适的感觉。

心静自然凉 其实最关键就是“清静”两个字,心静自然凉,只要心里静下来,就能抵御湿热的袭击。在烈日炎炎的情况下,“清静”两字是养生的一个重要秘诀。无论男女老幼,都应当保持清静的心态,从而保持健康。

对于湿热,不妨备一些藿香正气水、藿香正气胶囊、十滴水、清凉油等消暑小药,感觉不适时可以派上用场。另外夏季闷热而潮湿时,霉菌及病毒等致病菌容易滋生。此时常用艾叶熏居室能起到杀灭病菌作用。中医认为,艾叶有理气血、逐寒湿,温经止痛、止血安胎等功效。艾叶既可作内服药,又是一味外熏保健良药,俗话说“居家常备艾,老少无疾患”,说明它对健康是大有裨益的。而且,艾熏可以起到平喘、镇咳、祛痰、消炎及抗过敏等功效,增强人体免疫功能。

(健康)



夏季吃点毛豆能解乏

眼下正是毛豆上市的季节,毛豆色泽嫩绿,青翠可爱,是人们喜食的蔬菜,含有丰富的钾,能缓解炎热天气造成的疲乏无力和食欲下降,特别适合夏季食用。

毛豆是鲜食豆类蔬菜,含有丰富的植物蛋白、多种有益的矿物质、维生素和膳食纤维。其中蛋白质不但含量高,且品质优,可以与肉、蛋中的蛋白质相媲美,易于被人体吸收利用。毛豆中的脂肪含量明显高于其他种类的蔬菜,但其中多以不饱和脂肪酸为主,如人体必需的亚油酸和亚麻酸,可以改善脂肪代谢,有助于降低人体中甘油三酯和胆固醇。毛豆中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养之一,有助于改善大脑的记忆力和智力水平。毛豆中还含有丰富的膳食纤维,不仅能改善便秘,还有利于血压和胆固醇的降低。毛豆中的铁易于吸收,可以作为儿童补充铁的食物之一。毛豆中还含有微量功能性成分黄酮类化合物,特别是大豆异黄酮,被称为天然植物雌激素,在人体内具有雌激素作用,可以改善妇女更年期的不适,防治骨质疏松。

此外,毛豆还是绿色安全食品。因为豆类作物的病虫害本来就比较少,再加上毛豆披着一层毛茸茸的“盔甲”,更能有效抵御病虫害,因此毛豆在生长过程中一般不用或者很少用农药。

(赵津)

酸甜苦辣代表不同营养

酸 天然酸味的食物主要是水果。水果中最丰富的酸是柠檬酸和苹果酸。柠檬酸主要分布在柑橘类果实中;苹果酸主要分布在苹果等仁果类果实中。这些有机酸对调节体液平衡有重要作用。

甜 食物中的甜味是由各种类型的糖提供的。而碳水化合物是最清洁最直接的能量来源。有些氨基酸也有甜味。这些氨基酸是合成蛋白质的重要组成部分,对人体生长发育有重要作用。

苦 苦涩食物的味道多数是由食物中的植物化合物产生的,以多酚类物质居多。近年来的研究发现,这类物质是强抗氧化剂,具有抑制冠心病、动脉粥样硬化、消除自由基、抗癌抗炎等作用。

辣 食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。研究显示,辣椒素具有优秀的镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥的功效。

咸 天然带咸味的食物一般含有较



多的钠离子和钾离子。钠离子和钾离子的平衡对于维持身体渗透压和神经的正常工作有重要意义。

(吴佳)

疲劳时别敷面膜

美容师提醒,疲劳时千万别敷面膜,这样的做法反而会让人的皮肤“虚不受补”,从而出现更多的问题。人体如果处在过度劳累状态下,那么,肌肤也会十分脆弱,比如日夜加班劳累后、日晒或者哭过,这个时候的皮肤抵抗力最差,最容易受到外来刺激,从而引起过敏。

很多面膜里面除了含有大量水分,还有各种营养物质,这些外来营养物质

(徐尤佳)



伏案午睡不健康

炎热的夏季,气温较高。经过一个上午的工作和学习,人体消耗了大量的体力和脑力。吃过午饭后,小睡一会儿,缓解一下疲劳,才有更充足的体力和精神投入到下午的工作中。如何才能最大限度地利用好午睡时间,使午睡更健康、更科学?

有调查显示,只有近三成的人有定时午睡的习惯。这些人中,有80%的人因睡姿不当、睡眠时间失度而使午睡质量大打折扣。要想获得高质量的午睡,就应注意以下7个方面的问题。

●睡前不要吃油腻食物,不要吃得过饱。油腻食物会增加血液黏稠度,加重冠状动脉病变,加重胃消化负担,影响午休质量。

●午睡姿势以仰卧或侧卧为佳。

●把握好时间。午睡时间短,可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定,一般不宜过长,以半小时左右为宜。睡得时间太长会进入深睡眠,醒来后会感到头昏脑涨。

●醒后要进行轻度活动。要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂和危险的工作。

●午睡时要避免受较强的外界刺激。还要注意避免受风寒,避免空调与电扇直接吹向身体。因为入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大,着凉后易患感冒或其他疾病。

●不要坐着或趴着打盹。伏案午睡或坐着打盹会减少头部供血,使人醒后出现头昏、眼花、耳鸣等大脑缺血缺氧的症状,时间长了还可引发脊柱变形、腰肌劳损等。有的人用手当枕头,趴在桌上午睡,这样会使眼球受压,还会压迫胸部,影响呼吸,也会影响血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻、刺痛。

●午睡不能随便在走廊上、树荫下、草地上、水泥地上就地躺下就睡,也不要风口处睡。

(彭石林)



夏天吃蒜胜补药

《农书》说,大蒜“夏日食之解暑气,北方食肉尤不可无,乃食经之上品”。夏天吃蒜可增加营养、改善食欲,还可防治多种疾病。

炎热的夏季,是急性菌痢和急性肠炎的多发季节,每日吃几瓣生大蒜可有效地防止其发生。医学研究证明,经常吃生大蒜还可预防胃癌,大蒜有抑制和杀灭HP(幽门螺旋杆菌)的作用。大蒜含丰富的硒,人体有足够的硒可降低肿瘤的发生。经常吃生大蒜,对升高的胆固醇有一定的降低作用,故能防治动脉粥样硬化、冠心病和脑血管病。

吃大蒜要讲究科学方法。大蒜最好是生吃,煮熟后大蒜的活性物质和有效成分大多数会被破坏。大蒜要捣碎吃,因蒜头的鳞茎中含有蒜氨酸和蒜酶成分,这两

种成分在鳞茎中是独立存在的,把蒜捣烂后有助于这两种物质互相接触,并在蒜酶的作用下,使蒜氨酸得到分解,从而生成有挥发性、杀菌力强的大蒜辣素。肠炎患者不宜吃生蒜,因为肠内局部黏膜组织已发生炎症,生蒜刺激性大,会促使肠壁血管进一步充血水肿,导致更多的组织液进入肠内,加剧腹泻。有眼疾者别吃大蒜,大蒜性味辛温,吃多了不仅容易导致肝火亏虚,目无所养,还会助火伤目,加重眼疾。患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人平时最好少吃。

去除大蒜食后散发出来的臭味,可饮牛奶,或吃时搭配生蔬菜,或口中含茶叶、或用绿茶漱口,皆可迅速地缓解异味。

(科技)

雷雨天要注意安全

雷雨天气里,如果人身处室内,要远离电源和电器,最好把能关的电器都关上。尽量不要靠近柱子、墙壁和门窗,不要打电话和手机,不要洗澡。如果正在马路或者街道上时,不要在大树和广告牌下避雨,远离变压器等带电设备,进入装有避雷装置的室内。

坐在静止的或低速行驶的车内,是十分安全的,注意别把车停在大树下或电力设备附近。注意关实车门、车窗,别在车上听收音机及打电话。

打雷时如果在户外,最好关闭手机,躲在低处。不要空旷的高地、大树下避雨,也别在没有避雷设施的单独小型建筑物下避雨,如

车库、车棚、岗亭等。远离较大的金属物体和电力设施。

雷雨天在室外,如果突然感到头发竖立、皮肤刺痛、肌肉发抖,预示即将被雷电击中,应该马上把身上的金属物品放在离身体较远处,原地蹲下,双脚并拢,双手抱头藏在两膝间,以尽量减低被雷击的概率。千万不要躺在地下。

(宋依依)

