

夏季饮食千万小心肠胃炎

随着盛夏来临,气温升高,各类胃肠道疾病进入了高发期。

饮食不洁,最容易导致急性胃肠炎发作;吃得太凉,又容易引发“冰箱性胃肠炎”。人们在夏季一饱口福的同时,尤其要警惕胃肠道疾病。

警惕急性胃肠炎

每年夏季都是各种胃肠道疾病的高发期。由于今年入夏较早,且连日来温差较大,急性胃肠炎病人明显增多,其中有不少是抵抗力较弱的老年人和孩子。

这是因为,随着气温的升高,人的睡眠质量会有所下降,加上启用空调后,室内外的温差加大,导致人体抵抗力下降,从而给各类致病菌以可乘之机。

细菌、病毒、不洁食物、饮食不当,是引发急性胃肠炎的主要原因。未经彻底煮熟的食物,如虾、蟹、蚝等,以及没有洗干净的生吃食物,如蔬菜、水果等,都容易引起急性胃肠炎。特别是生鱼片等生海鲜,虽然味道鲜美,但在高温环境下一旦储存不当很容易污染变质。这种被污染的食品通常并没有明显的变化,很容易被人们忽视,所以尤需警惕。

一般来说,进食有毒食物后6到12小时就会出现一系列症状,常见的有恶心、呕吐、腹痛、腹泻并伴有体温上升等。严重者还会出现脱水、电解质紊乱、休克等症状,如不及时治疗还可能威胁

生命。

因此,注意饮食卫生是保护肠胃的第一关。夏季气温高,剩饭剩菜容易被细菌污染,所以不宜吃隔夜菜。生吃瓜果,应当先洗净再削皮。做凉拌菜时,菜一定要洗净。用来切熟食的刀、板,要和切生肉、生菜的分开。不吃不洁小摊上的食品,以免发生食物中毒。

小心“冰箱性胃肠炎”

入夏后,除了饮食不洁极易引发胃肠道疾病外,过度依赖冰箱,贪吃冷饮,也是消化系统健康的大敌。

不少人都习惯于把冰箱视作“消毒箱”,甚至是食品的“保险箱”,于是在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用,细菌就会入侵胃肠引发“冰箱性胃肠炎”。

冰箱中保存冷藏食物要注意把温度控制在4℃以下,时间最好不要超过24小时。再次食用时一定要加热,一般超过70℃以上,细菌才能被杀灭,所以必须把菜肴烧熟烧透后再吃。

在夏季,各类冰镇饮料和冷饮是许多人的喜爱。冰镇饮料虽然冰凉爽口,能解一时暑热,但冰箱冷藏室中的食品温度一般只有2℃到8℃,大量进入胃肠道后,冷刺激就会导致胃肠道血管骤然

收缩,血流量减少,引起胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。

冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,影响消化液的分泌,使免疫力下降。此外,大部分冷饮和饮料的含糖量都较高,过度依赖这些冷饮还会导致食欲下降。

每到夏季,医院都会接诊不少因贪吃冷饮而引发腹痛、腹泻的患者。适当吃一些冷饮或饮料,的确能起到一定的祛暑降温作用,但千万不能吃得太多、吃得过快。特别是自制力差的孩子和身体虚弱的老人,更要少吃生冷食品。

夏季口渴时最好选择加盐的温开水,要少喝冰水。因为冰水虽然会带来暂时的舒适感,但其中的水分子大部分处于聚合状态,不容易渗入细胞。

更要注意营养均衡

到了夏天,人住住会觉得食欲不振。这是因为随着气温的升高,人体的神经会经常处于紧张状态,内分泌会产生一系列变化,各类分泌腺的功能受到影响,就容易导致消化力减弱。

因为觉得胃口不好,不少人忽略了定时进餐,有一顿没一顿,或者只吃蔬菜,不吃荤菜。特别是有些想要减肥的女性索性吃起了“蔬果餐”,用蔬菜和水果代替主食。

这种做法不仅不利于肠道健康,容易引发胃炎及溃疡性疾病,而且饮食

结构的失衡还会导致人体抵抗力的整体下降。在高温环境下,人体的代谢速度加快,体内的钠、钾等电解质流失较快。因此,夏季饮食更要注意营养的均衡。

蛋白质的摄入不仅不可减少,还应酌量增加。要适当吃一些鱼类、瘦肉、鸡肉、蛋、奶制品等,还应多吃豆制品、新鲜蔬菜和瓜果。高温季节尤其要注意补充维生素B1、B2,维生素C、钙,以减少体内糖类和组织蛋白的消耗。

在保证营养均衡的前提下,还要注意烹饪方式的清淡,多吃容易消化的食物,少吃油炸、油煎食品。每餐不宜吃得过饱,尤其是老人和孩子的消化功能较弱,每餐吃到七八分饱为宜。夏季出汗较多,在胃口不佳的情况下,汤粥类食品十分适合食用。经常喝绿豆汤、赤豆汤、百合粥、绿豆粥、莲子汤等,既能防暑清热,又能解毒开胃。

在夏季为了保证胃肠道的健康,不妨适当吃点蒜泥和醋,这不仅能增加食欲,有助于消化,还能杀菌解毒,有效预防肠道传染病的发生。

(健康网)



如何提高记忆力

又找不到钥匙放哪了?五分钟后才见过的人,就是想不起他叫什么名字了?研究人员发现,其实,很多因素在影响我们的记忆,比如日常的生活习惯、吃的食物、服用的药物、睡眠,甚至是否具有自信心等。不过,最新一期美国《预防》杂志也告诉了我们8个提高记忆力的小策略。

查查有无贫血:铁元素对记忆力至关重要。约翰·霍普金斯大学公共卫生学助理教授劳拉·默里博士认为:“即便你没有贫血,不良饮食或月经期、绝经期,也会造成你身体含铁量下降,影响记忆力。”如果每餐营养不够均衡的话,可以考虑服用复合维生素,保证每天摄入18毫克的铁(绝经后的妇女每天8毫克就够了)。此外,你可以通过定期的抽血,来检查自己有无缺铁性贫血。

关掉背景噪音:如果你边写邮件边听新闻,会让你很难同时记住这两项内容。“一心多用,只会大大影响学习效率,因为你无法同时记住这些不相关的知识。”加州大学洛杉矶分校的心理学博士罗素告诉记者,在看书或处理重要公务的时候,最好不要听音乐。

净化心灵:压力会损害你的脑细胞和记忆力,而冥想可以减轻压力。美国肯塔基大学的一项试验表明,在午后冥想40分钟的学生比只打了一会儿盹的学生记忆力分值高。冥想就像睡觉一样,这种宁静的状态可以为神经细胞巩固信息和记忆提供时间。

控制血脂:健康的胆固醇水平是智力敏捷



的保障,因为它能影响到心血管效率。低密度脂蛋白胆固醇会积存在血管,阻碍脑部的血液循环,使脑部得不到足够的营养,导致记忆力下降。

检查你服用的药物:过度服用成瘾性药物的副作用之一就是会影响记忆力。抗抑郁药、安眠药、溃疡药、止痛药都可能影响你的记忆。

多吃苹果:每天吃两个苹果可以让你远离神经科医生。“苹果可以提供适量的抗氧化剂,提高

乙酰胆碱的水平,对记忆力很有帮助,但会随着年龄增大而减少。”麻省大学细胞神经生物学和神经退变性研究中心主任汤姆·谢依博士说。

相信自己:焦虑可能使事情变得更糟。在北卡罗来纳州大学进行的一项试验中,一组健康老人在被告知年龄会引起记忆力衰退后,其记忆力测试分数大受影响。而另一组被告知记忆力并不太受年龄影响后,他们的分数比前一组高15%。

谨慎使用银杏:埃默里大学阿兹海默氏症研究中心的斯图尔特·佐拉博士介绍:“许多研究说银杏是有益的,但更多研究表明它有一定副作用,比如影响凝血功能。如果你正在服用阿司匹林,就可能出现这种问题。”

适度饮用红酒:红酒有助于保持记忆力。复合型红葡萄酒中含有白藜芦醇,可以帮助抵御老年痴呆症。酒精对于心脏也有好处,可以降低胆固醇水平,减缓记忆力衰退,并且改善脑部的血液循环。

(新华)

谨防孩子成长代谢紊乱

营养与行为密不可分

很多家长把孩子的营养保健和行为发育完全分开。其实对于孩子来说,即使到了青少年,行为与营养仍然密不可分。不良的饮食或生活习惯造成营养摄入不平衡或缺乏,而营养摄入不平衡和缺乏则影响人体正常代谢过程,导致注意力不集中、精神萎靡等。同时,保证孩子长期的营养均衡,保持孩子的健康膳食,不要靠哄、骗、逼。

首先必须让孩子愉快地把食物吃下去,然后再选择孩子愿意吃又有益健康的食物,让孩子主动接受健康食物,得到最均衡的营养。父母还要认识到,小孩子主动吃饭的过程实际上也是一项精细运动、大运动、认知能力的有效训练。孩子能准确地将小勺以及小勺中的食物放进嘴里,需要调动手部小肌肉、手臂大肌肉,协调眼和手、手和嘴,还要挑选自己爱吃的。这不是一件简单的事。可以说,让孩子自己吃饭是不花钱的智能开发。

饮食不均衡导致成长代谢问题

由于不良饮食习惯而造成营养不均衡是目前少年儿童中最为突出的一个特征,比如吃洋快餐较多,大鱼大肉多吃蔬菜和水果少等。孩子的各种生活习惯与父母的自身习惯具有高相关性。一些“80后”父母较为自我、随意、不科学的饮食习惯,可能会直接影响到孩子的成长发育,造成孩子营养不均衡,如经常食欲不振,缺乏活力,反复感冒发烧、腹泻、便秘、口腔溃疡等。其中B族维生素缺乏是造成以上问题的重要原因之一。

B族维生素是推动人体内碳水化合物、脂肪、蛋白质消化代谢并释放能量的重要催化



吃药膳先搞清自己体质

提起药膳,人们都会想到“补”。现在,餐馆酒楼纷纷推出各类药膳,但这样的药膳是不是适合普通人,很多人心里没谱。一些餐饮业人士也坦言,目前酒楼饭店推出的药膳,滋补效果到底如何,很难确定。

目前在餐饮店使用的药膳材料有以下几类:

第一类是生姜、桂皮、茴香、胡椒、甘草等。这些既是药物,又是传统调料。

第二类是莲子、百合、藕节、薏米、红枣、山药、黑芝麻等。这些既是药物,也是食物。

第三类是动物脏器,如鸡肝、猪肾、牛心等。根据中医以脏补脏的原理,这些食物兼具药物功效。

此外就是一些传统中草药,如人参、当归、山茱萸、五加皮、天麻、杜仲、银杏叶、黄芪等。

如果要吃药膳,一定要辨证施膳。

首先,要按季节选用相应的药膳。如春季万物萌发,宜选疏泄清散的药膳;夏季气候炎热,宜选清凉消暑的药膳;秋季天高气爽,宜选滋阴润肺的药膳;冬季天寒地冻,宜选温中散寒的药膳。

其次,要注意因地制宜,要针对不同环境选用相应的药膳。

第三,要注意因人制宜,要重视药食性味功能的统一。药膳必须依据个人的体质来量身订制,然而现在很多餐馆都是一款滋补药膳百人吃。如果一群人吃同样一款药膳,就失去了药膳的价值。

所以,在您尚不了解自己体质,也不清楚各种中药有什么作用的时候,尽量不要从众,去赶吃药膳的时尚。

(康复)



警惕健身易犯的7个错误

运动习惯中的错误

健身无乐趣 一些人认为,健身运动面对的就是冷冰冰的健身器材,健身无乐趣可言。然而专家建议:应该与朋友或家人一起锻炼,就像一起看电影或一起吃饭一样。

急于求成 很多人希望一点点锻炼就可以收效惊人。专家推荐的锻炼标准是每周3.5~4小时以防止体重增加。如果你想减肥,每次步行30分钟,一周三次,这样在饮食不变的情况下,体重减轻0.5公斤大约需要一个月时间。因此,要想减得更快,就得增加运动量。

周末“疯狂勇士” 如果你平时不锻炼,而每逢周末疯狂锻炼两天的话,那么你的目标将永远不能实现,而且每个

周一都会感觉糟糕透顶。这种一口吃个胖子的“集训”只会导致受伤和全身疲惫。

起步过猛 不管是在家中跑步机上或是在健身中心运动器材上,人们经常犯的的错误之一就是“虎头蛇尾”,刚开始很短时间内运动量过大。这种起步过猛的锻炼方法很容易导致身体受伤。专家建议:应该与合格健身师一起制订出细水长流切实可行的健身计划。

运动中省略的错误

省略热身训练 没有热身训练,就等于在氧气和血液还没到达肌肉的时候,你就要求你的身体突然运动。这样会增加身体受伤危险。

在心肺功能训练中,其实是让心率猛然提高,这也是非常危险的。因此在正式锻炼之前,应该花5~10分钟做一些简单的热身动作,使身体里外都“热”起来。另外,举重前不热身,很容易导致肌肉撕裂。

省略缓和运动 健身结束的时候,不宜戛然而止。缓和运动可以使肌肉疼痛危险大大降低。原因是缓和运动可以对身体内的乳酸起到“冲刷”作用。

专家建议:运动结束前,最好依据个人身体状况,花上5~10分钟做慢速简单运动,让心率慢慢恢复正常。

省略饮水 肌肉收缩需要水分,因此如果你饮水不足,则可能会导致肌肉痉挛或者疼痛。运动前、运动过程及运动之后都需要补充水分。

如果你不属于那种运动中电解质和钾很容易丧失的体质,那么就没必要饮用功能饮料。对绝大多数人而言,白开水都是首选。

(健康网)



气候影响人身材与容颜

复杂多变的气候,不仅影响着人类的生产和生活,而且人的容颜、身材、健康、寿命等,也深受气候的影响。

气候与容颜

许多疾病都有多发季节,如天气突变、潮湿、寒冷可引起关节痛加剧,太阳黑子活动增加可诱发心肌梗塞。春、秋季气压和温度的波动常常会使一些人头痛、疲倦、关节痛、循环系统出问题,还有可能使原有的疾病复发和加重。天气骤变常会加剧哮喘病人、术后患者、心血管病患者、风湿病人的病情。春、秋季季节也是工伤和交通事故发生率最高的季节。过度的寒冷和炎热对人的机体也是很大的负担。

气候与寿命

世界上一些闻名的寿星诞生地,如前苏联东南部的高加索山脉、南美洲的安第斯山脉等,这些地方都有个共同的气候特点:气候都很平稳,气压、气温、湿度上升或下降的幅度都不大。

(史翠杰 邱小飞)



气候与身材

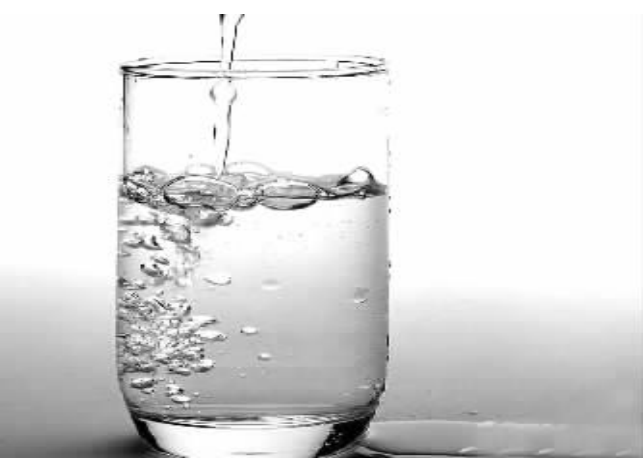
据研究,日照时间与身高成正比,日照时间越长,身材越高大。比如,北京年平均日照时数为2778.7小时,北京人身高发育正常;武汉年平均日照时数为2085.3小时,身高发育次之;广州年平均日照为1945.3小时,身高发育又次之。

日照影响身高的原因在于,日光中的紫外线能使人体内的脱氢胆固醇变成维生素D,成为人体所需维生素D的主要来源。维生素D是骨骼吸收和富集钙的前提,有促进骨钙化和长粗长高的作用。

气候与健康

自古以来,人们就知道天气和身体健康有关。中医关于“阴、阳、风、雨、晦、明”六气致病的学说,西方也有这种认识。如德国慕尼黑一带,把从交通事故

孕妇必须“挑”水喝



首选白开水

白开水对人体有“内洗涤”的作用,较容易透过细胞膜,促进新陈代谢,增加血红蛋白含量,从而提高机体免疫功能。此外,白开水还可以降低血液中能引起孕妇的激素浓度。经过煮沸消毒后的白开水清洁卫生,是孕妇补充水分的主要来源,但切记不要喝久沸或反复煮沸的开水。

矿泉水需细选

真正的矿泉水是从地下深处自然涌出或经人工开发、未受污染的含有多种微量元素的地下水。饮用矿泉水时应尽量选择可靠的品牌,合格的矿泉水水应无异味、杂味。但孕妇尽量不要喝冷水,以免刺激肠道,引起子宫收缩。

纯净水不宜喝

纯净水、太空水、蒸馏水都属于纯水。其优点是没有细菌、病毒;缺点是大量饮用时,会带走体内有用的微量元素,进而降低人体的免疫力。所以,孕妇不宜喝这类水。需要引起孕妇注意的是,喝饮水机上的桶装水要注意桶上的出厂日期,每桶水应在1周内喝完,以免时间过长滋生细菌。饮水机也要

使用半年至1年时清洗1次内胆。

茶水要少饮

饮茶容易提高孕妇的神经兴奋性,可能出现睡眠不深、心跳加快、增加胎动等情况。此外,茶叶中所含的鞣酸可能会与食物中的钙、铁元素结合,成为一种不能被机体吸收的复合物,影响钙、铁吸收,影响胎儿发育和贫血。爱喝茶的孕妇不妨少量饮用淡的绿茶。

可乐咖啡不要碰

可乐和咖啡同样具有提高孕妇神经兴奋性的作用。可乐还含有咖啡因、色素、碳酸等,可加重孕妇的缺钙症状。为慎重起见,孕妇最好不要饮用咖啡和可乐。

每天最多1杯鲜果汁

鲜榨果汁约含90%以上的水分,还含有果糖、葡萄糖、蔗糖和维生素。由于果糖、葡萄糖、蔗糖很容易消化吸收,会促使体重迅速增加,所以,孕妇每天饮用果汁量应不超过300毫升。果汁饮料含有防腐剂、色素和香精,这些成分对人体有害无益,所以孕妇应尽量不喝或少喝这些饮料。

(宋少俊)