

夏天吃西瓜的八大禁忌



汁多甘甜的西瓜是人们在盛夏每天必吃的水果。然而,西瓜不是每个人都可以吃的,即使是可以吃的人也要讲究科学的吃法。有一些病人,或是在某些情况下,最好不要吃。

一、糖尿病人

西瓜约含糖类 5%,且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素,可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同,在短时间内吃太多西瓜,不但血

糖会升高,病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。糖尿病人每天吃的碳水化合物(糖类)的量是需要严格控制的,因此如果一天中多次吃了西瓜,那么相应应减少吃饭和面制品(碳水化合物)的数量,以免加重病情。

对于糖尿病人来讲,控制饮食是非常重要的。

二、肾功能不全者

肾功能不全患者排出体内水分的功能大大降低,所以常会出现下肢或全身水肿。这类病人若吃太多西瓜,会因摄入过多的水,又不能及时将多余的水排出,致使水分在体内超量储存,血容量增多,因此不但使水肿加重,且容易诱发急性心力衰竭。故而肾功能不全患者以少吃或不吃西瓜为好。

三、感冒初期

祖国医学认为,不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法,并认为在表未解之前若攻之会加重病情。而西瓜有清里热的作用,所以这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

四、口腔溃疡病人

口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。由于西瓜有利尿作用。若口腔溃疡者多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,使病程延长,不易愈合。

五、产妇

产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。

六、不宜在饭前及饭后吃

因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。而对于想通过节食减肥的人来说,在饭前吃点西瓜不失是一种减少食物摄入的好方法。

七、西瓜不宜吃得太多

因为西瓜属于“生冷食品”,任何人吃多了都会伤脾胃,导致食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降,引起腹胀、腹泻。



八、少吃冰西瓜

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好,但对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层,这里的温度大约是 8-10℃,这个温度口味也最好,每次吃的量不要超过 500 克,且要慢慢地吃。对于有龋齿和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者不宜吃冰西瓜。(新健)

高度近视者应每年查眼底

28 岁的小李是个运动爱好者,尤其喜欢打篮球,戴着啤酒瓶底般厚的眼镜照样能应付自如。然而不幸的是,最近他在一次争抢篮球的过程中,右眼恰好被篮球砸中。当时因为没有特别不适,所以没引起重视。但两天后右眼前就出现黑影飘动,右眼看不清,视力明显下降。

小李到医院做眼科检查,发现视网膜已经脱离,并且还找到了大裂孔。经过两周住院手术治疗,现在视网膜已经复位,视力也逐渐恢复如初。

眼科医生说,在我国,视网膜脱离是比较常见的致盲原因之一。在各种眼病中,原发性视网膜脱离的发病率约占 10%。而且,近年来随着青少年近视眼患者的增多,青壮年视网膜脱离的发病比率也呈上升趋势。

专家分析,视网膜脱离的发病原因有很多,也很复杂。视网膜和玻璃体疾病都可能引起视网膜脱离。

值得一提的是,近视患者,尤其是高度近视患者,其眼球曲率增加,眼轴拉长,后部眼球壁逐渐扩张;视网膜发生变性、萎缩、变薄,玻璃体退行性变性等都是危险的内在因素。如果眼球直接或间接遭受外伤就很容易发生视网膜脱离。由于其特点是发病突然、进展迅速,多数病人常常是先有眼前黑影飘动、眼球转动时有闪光等感觉,接着便很快出现视力下降、视物变形、缺损,甚至完全遮挡等。

专家建议,如果眼睛发生这些意外症状,应及时上医院做系列眼科检查。同时,每一个人每年都应该接受一次眼底检查。而对于高危人群,尤其应该做好定期随访工作。对于原发性视网膜脱离治疗,应该以手术治疗为主。根据视网膜脱离时间的长短、裂孔封闭的情况和视网膜复位的程度选择正确的手术方法,术后护理几周后一般能恢复。

(闫丽菊)



父母语气会影响宝宝一生

成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟孩子说话的语气,将对孩子的情商、智商、气质、修养产生深刻的影响。

信任的语气 孩子特别希望得到成人特别是父母的信任,所以对孩子说话时要表现出充分的信任。如孩子想学打羽毛球,你用信赖的语气说:“孩子,只要努力学,认真学,一定能学会打球的。”这无形中就给了孩子一份自信,并让他明白,只有坚持才能获得成功。切勿用挖苦的语气,这会给孩子自尊心带来伤害,令他对自己的能力产生不自信。

尊重的语气 从两三岁起,孩子的自我意识就开始萌芽,随着年龄的增长这种自我意识会愈发强烈。孩子有了自己的一些主见,说明孩子知道了自己的力量和能力。当他提出不同的看法和要求时,应该用尊重的语气:“那你再玩一会儿,不过,玩完了,可一定要学英语。”孩子就乐于接受了。

商量的语气 每个孩子都是有自尊心的。要孩子去做某件事情,可用商量的语气,让他明白,他跟你平等的,你是尊重他的。例如,你想要孩子把地上乱丢的玩具整理一下,可以这么

说:“孩子,玩具乱丢,多不好的习惯啊,你跟妈妈一起把玩具收拾一下好吗?”千万不要用命令的语气,否则,孩子听你责备,心里就会产生反感,即使按你的要求去做,也是不开心的。

赞赏的语气 每个孩子都有优点和表现欲,发现孩子的优点并加以赞赏,会让他更加乐于表现。孩子画了一幅画,也许画得不是很好,可孩子作画的热情和认真劲儿就是最大的优点。当孩子把画捧给你看时,不能轻描淡写地应付几句,这样会让孩子对画画失去热情和信心。应该用赞赏的语气肯定他的作品。孩子的表现欲得到了满足,有了快乐的情绪体验,对画画就会更有兴趣。

鼓励的语气 要孩子做到没有过失,这是不可能的。当孩子做错了事,不要一味地批评责备,而应帮助他在过失中总结教训,积累经验,鼓励他再次获得成功。如孩子第一次帮妈妈端饭碗失手掉到地上打烂了,你不能责备他,这样会打击孩子尝试新事物的信心和勇气。应该用鼓励的语气,既教给孩子实践的方法,又给了孩子再次尝试的信心。

(王敏)

跑步健身 早晨好还是傍晚好?

早上锻炼好,还是傍晚锻炼好?处于生长发育期的青少年适用什么样的“运动处方”?想弄清这些疑惑,还是听听专家怎么说吧!

只要适合自己晨练晚练都无妨

“从理论上来说,黄昏时分,大气内的氧气浓度最高,人的感觉最为灵敏,协调能力最强,体力的发挥和身体的适应能力最强,并且这时血压和心率既低又平稳,确实是适宜锻炼的好时段。”专家说,但是,这并不表示一天中的其他时间就不适合运动。

不同的人之间存在明显的个体差异,心肺功能、体质状态不同,其运动时间、运动频次、运动方式也不应千篇一律。应该说,锻炼的最佳时间并不是绝对的,各人之间肯定存在一定的差异。如果有条件的话,专家建议,最好根据健康体检单和自己的作息及饮食规律,咨询一下医生。

此外,对于都市中的上班族来说,黄昏时分有的正在加班,有的正在匆匆忙忙往家里赶,正是忙忙碌碌的时候,让他们每天挤出一个小时做运动,非常不现实。

其实,对绝大多数正常体质的人来说,只要避开饭前半小时、饭后一小时以及睡觉前一小时内,其他任何时间都可以进行体育锻炼。如果已经养成了晨练的习惯,持之以恒也一定会获益多多,根本没必要改成晚练。

运动时间够不够、运动方式适不适合自己,有一个很简单的测量办法:如果运动

一段时间后,精神饱满、食欲很好、睡眠质量佳,早起测量脉搏,每分钟跳动次数和以往差不多或变缓,那么恭喜你了,这说明你现在的运动量和运动方式非常适宜。

反之,如果运动一段时间之后,经常犯困、睡眠不好,早起测量脉搏,每分钟跳动次数比以往多 6 次以上,这表示你的运动过量了,应该在医生的指导下进行调整。

此外,运动量也切忌一成不变。比如跑步,一开始时间应该短一点,速度慢一点,身体适应一段时间后,再逐渐延长跑步时间,让速度更快一点。

被动锻炼更易运动受伤

专家提醒,授人以鱼不如授人以渔,从某种程度上来说,在运动中培养运动兴趣和自我锻炼的能力,这对于中学生门更为重要。研究发现,主动锻炼比被动锻炼的效果要好很多。

主动锻炼时,人们心情愉快,内分泌系统运转更好,运动时注意力集中,不容易受伤。而在被动锻炼时,本来就一肚子怨气,情绪和身体对着干,肌肉的协调能力不好,更易导致运动损伤。

早上 6-8 时适宜锻炼

男生和女生身体状况有差别,运动项目也切忌雷同。在早上集体锻炼之后,傍晚的安排就应该体现特色和差异性。男生力量比较强,可进行举重、哑铃、篮球、足球等。而女生身体柔韧性好,可安排体操、健身操、单车、游泳等。

一般来说,早上适宜锻炼的时间在 6 时到 8 时之间,傍晚适宜锻炼的时间为五六点,锻炼半小时后方可吃晚饭。早晚各锻炼半小时并不是绝对的,最好根据季节来调整。

夏天早上是一天中最凉爽的时候,运动时间可长一些,傍晚天气太热,运动时间可短一些;冬季则相反,早上可适当缩短运动时间,不足的在傍晚补齐。此外,夏天天气太热,可适当多安排一些室内运动如游泳等。

需要提醒的是,运动并非一定会健康。对于中小学生来说,每天应保持 9-10 个小时睡眠,如果为了追求运动效果,一味早起,反而对身体有害。充足的睡眠、均衡的营养再加上适当的运动,只有三者密切结合,才能给人带来健康。此外,早上锻炼之前,一定要吃点流质食物如牛奶、饮料等,切忌空腹上阵。中午要吃好一些,别动不动就吃快餐。

运动时注意“四忌”

专家指出,有些情况下,运动前一定要做好准备,碰上大雾、阴霾天气,应该取消预定的运动计划。运动时应注意以下几点:一忌不做准备运动。在体育锻炼前做些简单的四肢运动,对安全有效的锻炼身体有好处。锻炼前不做准备运动,则易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤,致使锻炼不能正常进行。二忌大雾天气锻炼。雾是由无数微小



的水珠组成的,这些水珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如在雾天进行锻炼,由于呼吸量增加,势必会吸进更多的有毒物质,影响氧的供给,这会引起胸闷、呼吸困难等症状,严重者会引起鼻炎、肺炎、气管炎、结膜炎以及其他病症。

三忌用嘴呼吸。无论是锻炼还是在平时,都应养成用鼻子呼吸的习惯。因为鼻孔里有很多毛,能够滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

四忌不注意保暖。运动时不可忽视保暖,否则会引起伤风感冒。天气冷的时候,可待身体发热后再逐渐减衣,开始锻炼时不必立即脱掉衣服,也不要等大汗淋漓时再脱衣服,否则容易感冒。

(陈兴娣)

今夏几何平底凉鞋最受宠

天气越来越热,舒服而凉快的平底凉鞋开始受宠,我们都知道角斗士凉鞋已经过时,取而代之的是一个简约、运动的几何款式。从 J. Crew、Michael Kors、Rag&Bone 到 Vionnet 等各大品牌都纷纷推出新鲜款式,以柔软皮质、柔和明亮的颜色、扣带、系带为主要的设计要素,凸显活泼健康的运动感,是 2010 春夏平底鞋的最新潮流。

平底鞋将鞋的重量分散到脚跟和脚跟上,只需用一根或两根带子预先将它系好,轻便又凉快,自己的脚也不必再受苦了。

这种愈发简洁的系带风格平底凉鞋,同样可以装扮完美的一天,它可以搭配一切,不存在任何对与错。白天可以搭配亚麻热裤、美式 T 恤,晚上还能搭配长裙跳进派对。

现在就一起来看看 2010 春夏平底鞋新品中哪款令你最心动吧?(王尚)



←这是一双皮革与帆布两种不同材质的结合,脚跟处用柔软的皮质细心包裹起来,尝试选择大一号的尺寸,效果会是截然不同的。



↑这双凉鞋是柔和的裸色光泽与简洁款式的完美结合。



←这种凉鞋用宽宽的带子包裹着脚踝,可以想像今年夏天你穿着它去骑自行车。



↑极其浓郁的颜色、柔软的绒面革凉鞋,与印花连衣裙、修身的牛仔夹克、棉质围巾搭配就是今年夏天的最佳着装范例。



←脚踝部位的金属件的运用,使这双凉鞋更加具有都市的时尚味道。



↑这双棕黄色平底凉鞋是 J. Crew 创意总监精挑细选出来的,将会是你夏日里的首选。