

三伏天饮食计划

将补水进行到底

俗话说“热在三伏”。户外阳光火辣辣地烤着，室内空调冷嗖嗖地吹着，在忽冷忽热中，即使身体健康的人也难免头晕目眩、心绪烦躁、食欲大减、胃肠道功能紊乱。所以，在饮食上要格外注意。那么，在三伏天，我们该如何调节身体、增强体质呢？

三伏饮食——多酸多甘

古代学者认为“夏季暑湿，适宜清补”。夏天酷热高温，人们喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿固脾，引起脾胃升降，令人的消化功能产生障碍，出现积水为患，引起食欲不振等。按中医养生学的观点，暑湿对脾非常不利，而味苦的食物具有泻燥的功能，不宜多食，因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒的食物为宜。并且，夏季归心，而心喜凉，宜食酸，所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物，如：菠萝、西瓜等。

三伏饮食——补气去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适，还容易导致越来越多的人火气上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。因此，去火也是夏日食补的必备功课。夏日去火的食物，上佳选择：苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬果。滋阴、解热毒，也是去火良品。鸭肉更是夏季大补之良方。



三伏饮食——新鲜干净

中医认为，胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果。新鲜蔬果营养素的构成，一般是纤维素和糖分的含量各半，不仅可以有效地补充人体必须的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。

胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选；时令的野菜蔬果，多食更是大有好处。但要注意不要贪食生、冷或不洁的食物，以免染上痢疾、腹泻等。

三伏饮食——补水养生

中医理论讲究“阴阳五行”、“天人一体”，冬为阴，夏为阳，

夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺发之时，人体阳气在夏季有越升越旺的趋势，体内凝寒之气处于易解的状态。三伏天，人稍劳作或运动，就大量出汗，接着产生强烈的口渴感。因此，补水养生便成为三伏天的重中之重。

饮食禁忌保健康

夏季早餐勿冷食。很多人在酷暑里贪图凉爽，早餐以蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、绿豆沙或冰牛奶代替热粥或热牛奶。这种做法在短期内不会对身体产生影响，但长此以往会伤害消化功能，更会引起胃肠胀气、食欲不振等症。即使在最热的三伏天，早餐

也应该先食用热粥、热豆浆、热牛奶等热食，然后再吃一些面食和鸡蛋等食物。

冷饮凉菜勿过量。由于天热，有的人以冷饮、凉菜为每天的主要食物；有的人进餐时饮用大量冰镇啤酒；有的人正餐食量很小，餐前或餐后进食大量冰冻的西瓜、桃子、甜瓜、葡萄等水果。这些冰凉的食物大量进入体内，会使胃肠粘膜内血管急剧收缩，导致胃肠痉挛，影响正常消化功能。而且以这类食物为主要饮食，势必造成如氨基酸、必需脂肪酸等营养素的缺乏，导致体力和抵抗力下降。此外，饮料和含水量丰富的水果会使人体尿频，尤其在晚餐或晚餐后大量进食这些食物，使人夜尿频多，影响睡眠质量。平时体质虚弱，经常感觉四肢发凉的人更不适宜过多吃冷饮和冷冻的绿豆汤。

辛辣性食物要适量。天热得让人没有食欲，很多人因此进食一些辛辣食物。少量辛辣确实有增进食欲的作用，但是辣椒、花椒吃得过度会刺激胃粘膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。

温热食物要少吃。食物有性味之分，人体有寒热之别。体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性食物。这类食物主要有：羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、黄鳝，以及核桃仁、杏、樱桃、龙眼、杨梅、椰子等。

田七木耳冬菇汤

夏日天气闷热，对人体的心脏影响较大，夏天补心是此季节的进补原则。中药田七、丹参既能清热凉血，又可活血化瘀，是治疗心血管疾病的良药，再搭配冬菇、木耳、灵芝等煲猪肉，是一款健美补心的汤饮。

【做法】

1. 田七洗净，用刀背拍裂；冬菇用清水泡软，去蒂；
2. 木耳浸软，洗净；灵芝洗净，切小片；
3. 猪肉洗净，切块，余水捞起；
4. 其余各物洗净；
5. 煮沸清水，倒入炖盅，放入所有材料，隔水炖两个小时，下盐调味即可食用。

【功效】

活血化瘀、养气补心、降血脂，对预防冠心病有帮助。

【小贴士】

田七又叫“三七”，是人参属植物。清代《本草纲目拾遗》称：“人参补气第一，‘三七’补血第一，味同而功亦等，故称人参、‘三七’为中药之最珍贵者。”田七具活血化瘀、消肿止痛、止血降压等作用，著名的云南白药和各种跌打药物均含有田七成分，足证其活血化瘀之效。田七还被誉为“血液的清道夫”，常食对冠心病、心绞痛有显著的预防和治疗效果效果。



烟戒不掉，酒不能不喝，职场人士该怎么办？

换个杯子喝好水，马上感受不一样！

喝水帮助戒烟毒 嗓子不干不痒不咳嗽

退休干部老林可是一个几十年的老烟民了，如今连肺部都变黑了，动不动就会咳出黑痰，而且胸闷气喘，嗓子老发炎，家人怎么劝他戒烟也没用，虽然知道抽烟对身体非常不益，可总是戒不掉。自从每天将水宜生杯带在身边，随时随地喝上几口活性水，老林发现嗓子不干了，不痒了，胸也不闷了，呼吸也顺畅多了，以前咳半天才出痰，现在痰自己会冒出来。

专家说这是长期饮用水宜生活性水的效果，喝了半年，精神头足了，身体越来越健康，按他自己的话说，用了水宜生，抽完一包烟对身体的危害，跟抽了2支似的，不再那么担心了！

喝水就能解酒护肝 商务男再多应酬也不烦

高先生是公司能销售的业务骨干，每次公司来客户，总免不了在酒桌上应酬一番。可最近他发现这身体确实不能和以前相比了，还没开始喝几杯，头就犯晕，动不动就得去洗手间……这样的情况出现几次后，想想就有点后怕。

后来一个客户送了他水宜生，每次喝酒前喝几杯“宜生活性水”，酒喝多时再喝几口，发现不容易醉了，头脑也清醒得很；平时2两的酒量，现在喝半斤都没问题，第二天口也不渴，头也不疼，而且高血压、高血糖这些老毛病都好转了。现在高先生不但自己用，还买了多个送朋友。这帮天天在职场内打拼的人都说：“收了十几年的礼，还是水宜生的杯子最实在，又经济又好用。”



一个杯子，如何做到清烟、解酒的？

随着社会的发展，人们生活压力增大，饮食结构改变，高血压、冠心病、中风、糖尿病、痛风、关节炎、肿瘤……等多种疾病发病率越来越高。健康人是弱碱性体质，而我们平时所吃的大鱼大肉、大量烟酒、碳酸饮料，甚至包括饮用的纯净水都属酸性物质，它们在体内堆积越多，越容易引起上述疾病。

水宜生微电解制水器，其核心技术“水之素”（国家发明专利，专利号：ZL200610060848.9），将高能生化陶瓷、火山岩矿石提取成分、特种稀土材料等，通过先进技术复合而成，从而制造出弱碱性、小分子团、负电荷、富含氧量、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对酸性体质尤其对经常抽烟喝酒一族十分有益。一杯“宜生活性水”的活性分子是普通水约10倍，每天喝8杯，可让人延年益寿，饮用一个月左右，可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用对各种疾病都能起到预防和改善作用。

除了抽烟、喝酒男士 还有两类人也特别适合水宜生 有便秘、怕三高的中老年人

中老年人，由于长期工作，体内积聚了大量的酸性废物和代谢自由基，身体严重酸化，继而引发三高、便秘、痛风等问题。用水宜生喝水，能清除体内酸毒，平衡人体酸碱，全面预防和改善中老年人遇到的各类疾病。

皮肤差、赘肉多的白领女性

众多的白领女性由于长期坐办公室，缺乏运动，小腿开始长起来，同时工作繁忙压力大，体内积聚了大量的自由基，皮肤变暗。水宜生制出水弱碱性水能够清除体内酸毒，保持女性体内酸碱平衡，独特的小分子团水还能溶解乳化脂肪，在喝水的同时悄悄瘦身。负电荷活性水有很强的还原性，能清除过剩自由基，美容养颜，实实在在养女人。

小水杯解决大问题 水宜生成2009年最好礼

中国是礼仪之邦，以往送礼前总感到该送什么好，可今年大伙儿纷纷选择水宜生，那么多人赞不绝口，验证了它的效果，一个小杯了能解决那么多的问题，真是健康又神秘。

送礼领导首选水宜生：现在的人们都要忙于应酬，应酬，喝酒必不可少，可谁都知道这对身体没好处。水宜生水杯清肝，解酒，起高潮，品面好，既体面，又实惠。领导收了乐呵呵，同事呢会心一笑。

孝敬父母还是水宜生：父母一生劳苦把咱拉扯大，吃了无数的苦，现在身体却不如前，平日工作忙无法照顾，现在让水宜生来帮咱尽孝道，送爸妈一人一个水宜生杯，让二者都开开心心。

亲友相赠当然水宜生：送什么不如送健康，让最好的朋友每天喝上健康好水，拥有一个健康的身体，每次喝水就能想到你，真的见证了你们最好的情谊。这一杯了，记一辈子！这个礼，送的真值！

凡购买任何一款水宜生产品，均可**免费获赠**价值256元的茶香枕。礼品有限送完即止。

郑重声明：正品“水宜生”产品是通过多个国家权威部门的严格检验和技术检测的，对人体健康有益。当前周口市场上出现诸多假冒、仿制水宜生的伪劣产品在药店、保健品店及商场低价违法销售。使用仿冒、假冒产品毫无健康保障，对您身体所造成的后果，我公司概不负责。请消费者一定要到正规授权网点咨询选购。发现假货后，请消费者到工商部门举报。同时，我们免费提供辨别真伪服务。防伪查询热线：8271218。

健康热线：8271218 地址：周口水宜生专卖（市区六一北路市广播电视局大门北）、同和堂大药店（市区七一中路）、开心人大药房、项城水宜生专卖（莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄）、淮阳水宜生专卖（县城内老广播站大门口）、鹿邑县鹿邑茶庄（县委对面）、西华天福茶庄（县财政局对面）、扶沟五云山茶庄