

三伏天度苦夏

养身更要养心

三伏天是一年中最热、并且潮湿闷热的日子，民间百姓说的苦夏就在此时。今年的伏天如何“挺”过去？营养专家表示，防暑健体可轻松告别苦夏。

三伏天常出现在夏至后,小暑和大暑之间,是一年中最热,并且潮湿闷热的日子,民谚有“小暑连大暑,上蒸又下煮”的形象说法。此时,天气炎热,人体出汗多,消耗大,养生保健一定要注意补充体力,解热防暑。

三伏天时节,正是“暑、热、湿”三气相交之时,人们容易产生生理及心理上的疲困,表现为没有精神和食欲不振,不想参加任何社会活动,只想躺在床上,在家里待着。对此,专家提醒,碰到这种情况,应该多走出户外,多和人际交往,多去旅游或到公园赏景散心,适当做些轻微运动和简单锻炼。

三伏天是全年温度最高，阳气最盛的时节，在养生保健中常有“冬病夏

治”的说法。“冬病”指某些好发于冬季或在冬季加重的病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等。这些疾病大多

由寒邪侵袭所致;“夏治”指在夏季病情有所缓解时,辨证施治,可预防冬季旧病复发或减轻其症状。“冬病夏治”

的方法有很多,有三伏贴、扎针灸、拔火罐、穴位注射、艾灸等。 (健康)



盛夏时节多吃醋 可提神醒脑

中枢,增进食欲,并促进消化液的分泌,提高胃酸浓度,有助于食物的消化与吸收。因此,酷暑盛夏提倡多吃点醋。

医学研究表明,食醋有很强的抑菌、杀菌能力。在30分钟内,可杀死化脓性葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌、赤痢菌等。盛夏,由于人体出汗多,身体抵抗力下降,如果不注意饮食卫生,病菌就会乘虚侵入。在夏季生活中,适

当多食用些醋，可以帮助提高胃肠的杀菌能力。

此外,盛夏时节,人们长时间工作或参加体育锻炼时,新陈代谢旺盛,体内积聚着大量乳酸,使人容易疲劳和不舒服。醋具有促进体内乳酸安全氧化和调节体液酸碱度恢复到中性的作用。适量吃醋有助于解除疲劳,恢复精力。

(新华)

一杯豆浆 天天保健康

长期积累造成的，不当的饮食往往会影响镁、磷、铜、锌、铬、钴、锗等元素的吸收，最终导致糖尿病的发生。最近国外有学者研究证实，豆制品饮料具有降血糖作用，豆浆是糖尿病患者极其宝贵的食物，因为糖尿病患者摄取大豆富含水溶性纤维的食物，均有助于控制血糖。

鲜豆浆除了含有植物雌激素以外,还有大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂等物质,对某些癌症如乳腺癌、子宫癌还有一定的预防作用,是一味天然的雌激素补充剂。同时,豆浆还含有一种牛奶所没有的植物雌激素“黄豆苷

原”，该物质可调节女性内分泌系统的功能。每天喝上 300~500 毫升的鲜豆浆，可明显改善女性心态和身体素质，延缓皮肤衰老，达到养颜美容之目的。

(小豆)

(小豆)



九阳植物奶牛豆浆机
原磨鲜香 天然好豆浆
咨询电话: 8230822
机 8239708

名院推荐：本栏目向市民推荐医疗技术水平高、医院信誉好的医院，欢迎广大群众推荐，愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目，让本栏目成为患者寻医购药的好所在，感谢你对本栏目的支持。推荐电话：0394—8166126

周口市新农合医保定点医院

周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤
断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科
为主要业务范围的专科医院。
地址:周口市大庆路北段 电话:828812

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院

主治医师:王银邦
主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎
 (本院已成功治愈患者 10 万余人)
地址:周口市火车站北 300 米路西
电话:0394-8380632

Baidu 百度 周口博爱妇科医院 | 搜索

健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114
院址: 周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com
乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;
1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。