

# 夏天养生 10 个“最佳”

大暑已至,在一年中最热的时段,该如何调节饮食、调整作息、养护身体?本期北京中医药大学周俭教授为大家详解夏日养生的 10 个“最佳”。

### 最佳调味品——食醋

高温天气下,人们常会感到食欲不振、胃口差。想要调节胃口、刺激食欲,用醋调味是最简单的方法之一。可以用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌渍黄瓜、豆类等作为餐前小菜,能起到生津开胃的作用。而且醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。此外,夏天是肠道传染病的高发季节,醋有一定的抑菌能力,在外用餐时配些醋吃,对肠道传染病有预防作用。

### 最佳蔬菜——苦味菜

炎炎夏日,人体代谢旺盛,易产生“热毒”,表现为发热、心烦、口渴、尿赤、大便干结等,可以多吃些有清热解暑作用的苦味蔬菜来缓解。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、莴笋等,凉拌或清炒皆可。研究表明,这些苦味蔬菜含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质,具有

消暑、退热、除烦、提神和健胃功能。周俭教授提醒,在烹调苦味蔬菜时,可以适当加些辣椒、蒜等,防止寒凉过度。

### 最佳汤肴——番茄汤

番茄含有丰富的维生素 C,可以改善消化不良、食欲不振、口干舌燥等症状。番茄中的番茄红素还有延缓细胞衰老和抗癌抗癌的功效,烹调加热可以破坏番茄的细胞壁,使番茄红素更容易被释放出来,也更容易被人体吸收利用。炎热的天气里,喝一碗番茄汤,既生津止渴,又开胃消食,对夏日养生大有裨益。

### 最佳肉食——鸭肉

民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。从中医“热者寒之”的原则来看,鸭肉更适合在燥热的夏季食用。《本草纲目》记载:鸭肉“主大补虚劳,最消毒热”,适合体内有热毒、易上火的人食用。鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素 E 及微量元素。周俭教授建议,煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,都能起到很好的滋补效果。

### 最佳饮料——热茶

说到消暑解渴,大多数人会

想到吃冷饮、喝冰镇饮料。周俭教授认为,冷饮虽能解一时之热,却过于寒凉,易伤脾胃。事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既对身体有保健功效,又能促进汗腺分泌,帮助身体散发热量、降低体温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

### 最佳营养素——维生素 E

德国科学家研究表明,人们在夏天会遇到三大危险,即日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害,而维生素 E 可以将这三大危险降到最低程度。含维生素 E 丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、黄绿色蔬菜等,在夏日饮食中应适量补充。

### 最佳运动——游泳

游泳不但能强身健体、雕塑身材,还能消暑纳凉,是夏季运动的首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。

### 最佳肤色——红色

我们通常认为,夏天穿浅色系的衣服要比深色衣服凉快而且防晒,其实颜色鲜艳的衣服防紫外线效果最好。有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收

紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒祛暑效果。

### 最佳降温设施——扇子

如今,无论是家里还是办公场所,空调的使用越来越多。但长时间处于空调环境中,人体对温度的自我调节功能会减弱,女性还容易出现腹痛或痛经等症状。密闭的空调房里,空气中负离子数目会减少,容易引发头晕、疲劳倦怠、心慌、胸闷等症状。因此,在不太热的傍晚或夜间,最好关上空调,拿起扇子,用最原始、最古老的方法解暑降温,恢复身体的自我调节功能。

### 最佳保健措施——定时起睡

夏天夜晚相对凉爽,人们的夜生活也就相应增多,尤其是年轻人喜欢吃夜宵、熬夜看球赛等,夜晚过得有声有色,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。夏日的午后,也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复精力。

(胡宇杰)

## 止汗露 每天最多用两次



烈日当空,为了不让自己“香汗淋漓”,许多人会使用止汗露使身体清爽舒适。近日,网上传出长期使用止汗产品会导致其中的化学成分堆积,诱发乳腺癌的新闻,引起人们的恐慌。止汗露到底安全不安全呢?

哈医大皮肤科专家王永春副教授指出,止汗露致癌的说法目前尚缺乏科学依据,但止汗产品极易引发皮肤病。止汗露中的乙醇、鞣酸、香精都可能诱发不同程度的过敏,严重的还会引发毛囊炎。止汗露一天用一两次就可以了,用前先用面巾纸拭掉汗液。尽量小面积使用,腋下最好用走珠式的,其他部位可用喷雾式。

其实,出汗是人体通过汗液蒸发降低体温的表现。汗液在体表和皮脂混合形成乳状脂膜,也对皮肤有滋润和保护作用。盲目地强行止汗,可能引起体温过高,严重的可以出现热休克,甚至死亡。如果一定要使用止汗露,使用前最好在上臂内侧或耳后试用,万一出现红肿、红斑、瘙痒等症状,要马上停止使用。需要提醒的是,伤口周围不能使用止汗露,否则止汗露里的化学成分可能通过皮肤伤口被人体吸收,从而引起继发感染或加重病情。良好的生活习惯可以避免出汗后的异味:勤洗澡,定时清洗腋窝;少吃辛辣刺激的食物,尤其是生葱;穿着凉爽、宽松的短袖衣服;多喝乳酸饮品,抑制体内细菌生长,减少经汗腺排出的细菌。

(岳金凤)

## 止咳药 别长期吃

复方甘草片是常用止咳药,很多人并不知道其中含有咖啡因。有些止咳糖浆药也含咖啡因,为了赶快治好病,有人一次喝上几大瓶,这样会不知不觉上瘾。

虽然咖啡因成瘾性较弱,但长期服用易产生耐受性,导致用量增加,达到一定量后,咖啡因能直接兴奋神经中枢,引起抽筋和骨骼震颤,损害肝、胃、肾等内脏,诱发呼吸道炎症、妇女乳腺癌等疾病。因此,止咳类药物最好不要大剂量、长时间使用。小儿用药应咨询医师用药时间和用量。

(陆林)



(陈希)

## 电脑对身体危害多大

# 辐射扰乱内分泌 眼干心烦减智力

如今,电脑已经成为大多数人的生活必需品。尤其是很多都市白领,不但上班时一整天面对电脑,回家后还会继续抱着电脑进行娱乐活动,直到临睡前,才“依依不舍”地关掉电脑。殊不知,在享受电脑乐趣的同时,却是以透支健康为代价。

**辐射症状:**长时间电脑辐射会危害人体的生殖系统、神经系统、造血系统和免疫系统,造成生育能力下降、内分泌紊乱等,甚至诱发细胞癌变。

**预防宝典:**电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,所以尽量与电脑屏幕的背面和侧面保持距离;多喝茶,茶叶中的茶多酚等活性物质有利于抵抗辐射污染、调节身体功能;使用电脑后及时清洁面部皮肤,以免发生斑疹、色素沉着或皮肤病变。

**电脑眼病症状:**眼睛干涩、灼热、畏光、红血丝增多、视力不稳定或暂时模糊,严重的还会感到眼皮沉重、眼球胀痛、视觉重影甚至头痛。

**预防宝典:**电脑屏幕最好略低于水平视线,与眼睛保持 40 到 50 厘米的距离;屏幕亮度不可过高;在电脑前工作 1 小时后,至少休息 10 分钟,用手轻轻按揉眼眶周围、转动眼球或向窗外远眺;多吃富含维生素 A 的食

物,如动物肝脏、鱼、奶和红黄色蔬菜等。

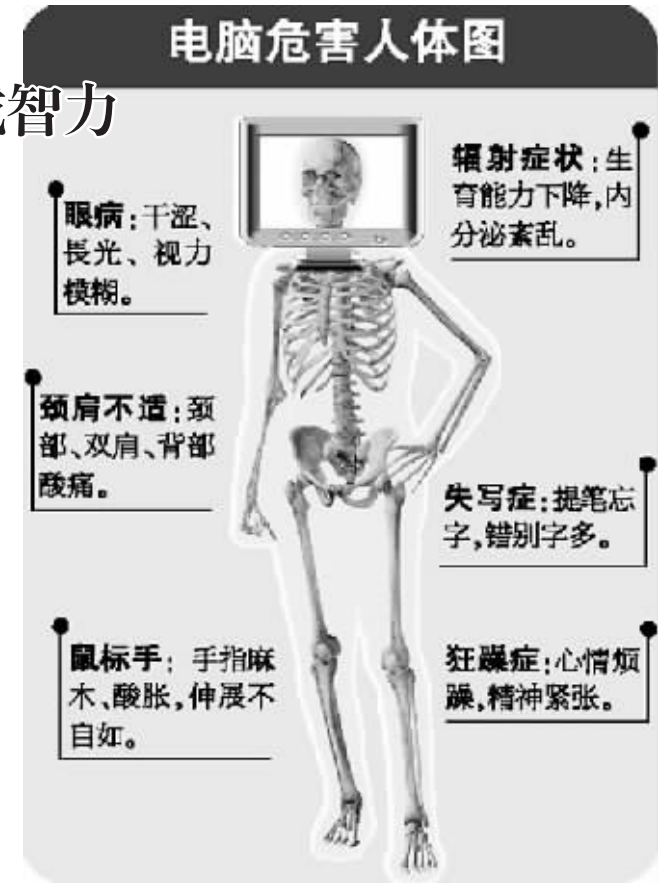
**鼠标手、颈肩不适症状:**手指和手腕麻木、酸胀,伸展不自如,且伴有灼痛感,严重时整个手部和前臂都虚弱无力,甚至会出现轻度震颤;颈部、双肩、背部酸痛。

**预防宝典:**北京大学骨科专家齐强建议,“电脑族”不要长时间保持相同的坐姿,要多变换姿势、活动身体,抽空仰仰头、转动脖颈;键盘和鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度;下班回家后或临睡前,用热水泡泡手,可以松弛肌肉,改善局部血液循环。

**电脑躁狂症症状:**感觉心情烦躁、精神紧张、焦躁不安,尤其是在电脑发生故障时,情绪波动更大,甚至摔鼠标、砸键盘,对周围人大动肝火等。

**预防宝典:**北京精神科专家屈英指出,电脑躁狂症的根源是现代人的工作压力大,本身就容易紧张焦虑,如果电脑出现问题,影响工作进度,就更会刺激人的负面情绪,造成情绪失控。预防电脑躁狂症最根本的方法是调整心态、放松心情,平衡好工作和生活,不给自己过大压力。

**电脑失写症症状:**提笔忘字,对很多常用汉字出现暂时性“失忆”;手写文字潦草、歪斜、难以辨认、错别字多;在电脑上敲字时思



维流畅,用笔写时却常感无从下笔。

**预防宝典:**屈英指出,电脑失写症与人们长期使用有联想功能的文字输入系统有关,久而久之,

对汉字形状的记忆就会模糊。因此,不妨养成阅读和记日记的习惯,或买本字帖临摹,既锻炼书写能力,又是休闲放松的好方式。

(胡宇杰)

## 常喝点啤酒骨质不疏松

据《印度时报》报道,最新研究发现,每天喝 1~2 杯啤酒有助于防止骨质疏松症。多项研究发现,适度饮用啤酒可以治疗关节疼痛,保持关节结缔组织健康。

美国国立卫生研究院研究发

现,啤酒中以可溶原硅酸(OSA)形式存在的硅,一半可被身体吸收。硅对骨骼及结缔组织的生长发育起到重要作用,有助于降低骨质疏松症危险。《骨骼与矿物质研究杂志》刊登一项新研究发现,在男性和年轻

女性中,较大量饮食硅的摄入,对骨骼具有保护作用。而在西方人的饮食中,喝啤酒是摄入硅的主要方式。尽管目前还没有硅摄入量的推荐标准,但研究人员表示,即使少量饮用啤酒,也有益关节健康。比如,每天

喝 20~25 毫升啤酒。

此外,英国《自然》杂志刊登一项涉及 1700 名平均年龄为 48 岁女性的研究发现,常喝啤酒的女性骨骼会变强壮,从而降低患骨质疏松症的几率。研究结果显示,少量饮用啤酒也能保持骨骼健康。而且,啤酒中还富含有助于保持骨骼健康的植物雌激素。

(陈希)