

身体干燥 用吃来补

初春,除了空气中的水分缺少之外,身体也可能会出现缺水的情况。那么这个时候,单纯的补水是不适合的,还需要从食疗方面考虑。

改变补水的方式

很多人早上起床时往往感到口干舌燥、嗓子疼,或身上燥热,皮肤干燥,甚至眼睛也发干。遇到这些情况,他们的第一反应是多喝水。其实,纯水的补水效果往往并不是最好的,因为它会很快地通过消化道,进入血液中,然后从肾脏排出去,滋润咽喉和消化道黏膜的时间很短。

如果身体不适是因为水分不足,可以考虑一下补水的方式。相比纯水而言,含有少量碳水化合物(比如糖、淀粉、各种植物胶质)的水就要好得多。由于碳水化合物是一种亲水物质,它们会吸附很多水分子,延缓水分的吸收速度,阻止它们很快地被排泄掉。这样,就有更多的时间使消化道黏膜感觉滋润。在小分子糖当中,果糖的吸湿效果是最好的。用富含果糖的蜂蜜加温水,调成一杯淡蜂蜜水,小口小口地慢慢咽,嗓子会觉得舒服许多。

水果中也含有不少果糖,比如葡萄、梨、香蕉、柿子等都富含果糖。除此之外,银耳羹中富含银耳多糖,也是很好的补水饮料。

多吃果蔬

蔬菜、水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300~400毫升水分。梨则是“补水之王”,不但能够增加水分的摄入,还有利于维生素的补充。另外,日常饮食讲究的也是干稀搭配,从三餐中获得1500~2000毫升的水分并不困难。因此,不妨充分利用三餐进食的机会来补水。每天除喝水

之外,选择一些果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。

“白色食物”能防燥

中医认为,解除燥热多用润法。根据五行五色的原理,不妨多吃一些“白色食物”。做菜时,可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。其中,白菜、萝卜这两种大众化蔬菜功效最好,可谓是最经济实惠的滋补品了。《本草纲目》就称萝卜为“蔬中最有益者”。白萝卜含有多种维生素和矿物质,其中维生素C的含量比梨和苹果高出8~10倍;而白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,可预防因燥热导致的皮肤干燥,其中的纤维素还可促使肠蠕动,预防便秘。

在烹调方式上,可做一些多汁的流食,如雪梨羹,把雪梨、银耳、百合一起煮,加入些藕粉,有清热生津、化痰润肺的功效;百合莲子小米大枣粥,有滋阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用,适用于在干燥的秋季食用。此外,还可以煲一些冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、大白菜汤等。

多吃酸少吃盐

饮食应以健脾、补肝、清肺为主,应多吃山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的水果,由于其中含有鞣酸、有机酸、纤维素等矿物质,能起到刺激消化液分泌,加速胃肠蠕动的作用,可以滋阴润燥。

如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,有利于各种细菌在上呼吸道存活;高盐饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力,使各种病菌乘虚而入,诱以咽炎。另外,炒货如瓜子、花生之类也要少吃,这些食物又咸又干,同样是咽喉的大敌。

(晓明)



海盐洗脸治痤疮

痤疮患者面部的红丘疹往往是由粉刺发展而来,将少许海盐融化在温水里,用来洗脸,可以帮助软化粉刺,长期使用可祛除粉刺;海盐还含有矿物质碘、锌、硒、钙等,可以补充皮肤营养、杀菌抗炎,帮助愈合受损皮肤的作用。

用品:1.准备一汤匙海盐,因为要直接用在脸上,海盐的质量一定要过关。2.准备一个洗脸盆及足量温度适宜的纯净水(35~40度左右)。3.准备一条干净毛巾,患者也可以使用一次性面膜贴。4.准备一款比较温和的洗面奶。

用法:1.先用温水及洗面奶将面部清洁一遍。2.再将盆内倒入半盆温的纯净水,把一汤匙海盐倒入盆内,搅拌融化,把毛巾或面膜贴浸入

海盐水内,然后取出,稍沥一下水分,然后将毛巾或面膜贴敷于面部,只是敷在脸上,患者不要用力擦脸。5分钟后取下。3.再用温水冲洗面部,然后再用凉水冲洗面部,最后擦干,使用护肤品保湿。4.每天早晚两次。海盐具有软化皮肤、去角质的功效,如果痤疮患者长期使用,建议每次使用剂量不宜太多,而且水温一定不能有热的感觉,痤疮患者面部往往有炎症丘疹,热水会刺激炎症加剧。

护理保养

1.避免情绪焦虑和紧张,保持乐观愉快的情绪,要认识到这是一种暂时的生理现象。

2.保持皮肤清洁,常用温水洗脸,避免用碱

性大的肥皂,不用多油脂和刺激性强的化妆品,以免进一步堵塞毛囊,使痤疮加重。

3.洗脸时可用毛巾轻轻擦皮肤,让瘀积的皮脂从皮肤排出,但绝不能用手挤、掐、挖粉刺,这样做容易感染形成脓疱和瘢痕。如果局部有感染现象,可用硫磺、硫酸锌等外用药,也可较长期的口服小量消炎药,这些最好在医生指导下应用。

4.平时多食富含维生素A/C/F和纤维素的食物(如蔬菜、水果),饮食清洁,少吃甜食和油腻食物,少吃姜、蒜、辣椒,少饮浓茶、咖啡等刺激性食物和饮料,不吸烟、不酗酒、保持大便通畅。

(新华)

动脉硬化:坚持步行或可逆转

动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,导致动脉管壁增厚、变硬、失去弹性、管腔狭窄。动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,其规律通常是在青少年时期发生,到中老年时期



加重或发病。动脉硬化的发生,男性比女性更多。

专家认为,动脉硬化虽然不能彻底消退,但在一定程度上还是可逆的。研究表明,步行对动脉硬化有比较好的预防和治疗作用。

首先,走路可减低胆固醇。不健康的饮食习惯,使得现代人对胆固醇摄入量过多,从而容易诱发动脉硬化。持续20分钟以上的步行,不仅有助于分解燃烧中性脂肪,还可以增加好胆固醇的含量。

其次,多走路有助降血压。研究显示,经常走路,血压可降低5毫米汞柱,对患有高血压的人来说,走路是一项很合适的运动。

第三,走路可以减重。走路所消耗的热量比慢跑还要多。因为走路所消耗的热量大部分来自于脂肪,而跑步所消耗的热量只有其中30%~50%来自脂肪。

第四,走路作为一种全身性的运动,可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果,同时,又可将全身大部分肌肉骨骼动员起来,使得人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅,进而减少患动脉硬化的可能性。

有专家认为,走路是使动脉硬化斑块稳定

和消退的最有效方法。只要坚持走路一年以上,就有助于早期动脉硬化斑块的消退。研究发现,长期走路上下班和外出旅行的人,心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率,都明显低于喜欢乘车的人。

此外,每天坚持走路30分钟,一星期走5次,可减少20%患乳腺癌、30%患心脏病、50%患糖尿病的几率。一般情况下,只要坚持3周就可见效。

特别提醒:

通过走路来健身,也是大有学问的。如果方法不对,效果很可能会适得其反。

姿势:正确的健身走路姿势应当是上身平稳,挺胸抬头,迈大步。胳膊应保持直角弯曲状态,上肢应随步子的节奏摆动。视线要保持在行走路程前进方向约4到5公尺的点上。

速度:应走得稍快一些,而不是慢慢散步。每分钟大致走60~80米。

时间:每天步行半小时至1小时,强度以体质而异,一般以微微出汗为宜。

放松:回到家后最好打赤脚,彻底放松;最好用热水泡泡脚,缓解足部疲劳;洗完澡后,坐在床上,放松双腿,用手由下至上按摩,能帮助促进新陈代谢。

(新民)

4种杯子尽量少用

1. 一次性纸杯或暗藏潜在致癌物

一次性纸杯只是看起来卫生、方便,其实产品合格率无法判断,是否干净、卫生,用肉眼也无法辨识。有的纸杯生产厂家为使杯子看上去更白,加入大量荧光增白剂。而就是这种荧光物质可使细胞产生变异,一旦进入人体就会成为潜在的致癌因素;更有甚者,当你用手轻轻触摸纸杯内侧,能感觉到上面沾着细细的粉末,手指的触摸处也会变成白色,这是典型的劣质纸杯。

2. 塑料水杯最易藏污纳垢

塑料杯也应该是不受欢迎的一种。因为塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易孳生细菌。所以,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。

3. 五彩水杯易致重金属中毒

五颜六色的杯子很吸引人,但最好别用。因为在那些鲜艳的颜料里藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。

4. 金属材质水杯喝咖啡会溶出

金属材质的杯子,如不锈钢等,价格较陶瓷杯子要贵。搪瓷杯构成中含有的金属元素通常状况下比较稳定,但在酸性环境下,有可能溶出,用于喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不安全。

(任民)