

# 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；百合莲子小米小枣粥，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，诱引咽炎。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性丘疹，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

性的肥皂，不用多油脂和刺激性强的化妆品，以免进一步填塞毛囊，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，强度以体质而定，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，放松两腿，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重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）