

热茶是夏天最好的解暑饮料

夏季养生要“以热制热”

暑天,很多人喜欢呆在空调房间里,偶尔出去一趟,回来也喜欢冲个冷水澡,让身体迅速凉爽下来。事实上,这种做法不可取。

夏天气温接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,用热来除热才是比较好的养生方法。

热茶是最佳的解暑饮料

夏季气温高,不少人觉得喝冷饮才解渴爽口,但是中医认为,热茶才是最佳的解暑饮料。溶在热茶中的咖啡碱、可可碱、茶碱和芳香物质,可兴奋大脑神经,有利于对体温中枢进行调控,并能强心利尿,促进血液循环,增加肾脏血流量,加快代谢,使体内多余热量随尿液排出体外。喝热茶可促进血液流向体表,汗孔洞开,汗腺舒张,促进汗液排出,散发热量。

有研究表明,喝热茶9分钟后可使皮肤温度降低1℃~2℃,降温可维持15分钟以上。患有肥胖症、高血脂症、心脑血管病等慢性病的人,夏天易中暑,茶中的茶多

酚、维生素C、酯多糖等成分,具有保护心血管健康,降低胆固醇和血脂的作用,并能保护造血功能,升高白细胞,增强抗病能力,因而饮茶对强身、防中暑极有益。

夏天别让脚受凉

夏天不少人喜欢把脚直接放在水龙头下冲一冲,觉得凉爽、方便。还有的人认为冷水洗脚能促进脚部的血液循环功能,提高机体的御寒能力。

其实,这是一个误区。人的脚部是血管分支的末梢部位,容易发生末梢血循环障碍,加上脚底缺少皮脂腺,因而对寒冷也就非常敏感。有专家做过实验,若将双脚放在4℃的冷水中,可反射性引起鼻黏膜血管收缩,3分钟后就会出现流鼻涕和打喷嚏等症状。即使在炎热的夏天,也要注意别让脚受凉,脚部保暖对预防感冒、流感、鼻炎、哮喘、心痛等诸病皆有良好功效。

如果坚持每天用温水洗脚,还

可以起到调整气血、消除疲劳、增进食欲、舒筋活血的功效,对失眠、神经衰弱、关节酸痛、消化不良、腰痛、胃痛等全身或局部疾病都有一定的治疗和预防作用。民谚中“热水泡脚,胜吃补药”就是这个道理。

另外,暑天最好选择洗热水澡。人浸泡在温水里,毛孔会很快张开,体内的热量就能释放出来,通过反复浸泡,可以消除身体的闷热。

专家还建议加强耐热锻炼,耐热锻炼能提高体温调节功能,使人体的热适应能力增强,不但可增强体质,还可有效防止中暑和其他热症发生。

出汗是最好的散热方法

出汗是人体散热的方式,所以夏季不能一味贪凉,以热制热、出汗才是凉爽的好方法。

人的身体分布着大约300万个汗腺。汗液的排出,有调节体温的作用,同时也排出部分代谢废

物。如今,空调非常普及,长期处于温度稳定环境中的人群,汗腺几乎被闲置起来,即使到了该出汗的季节也不经常出汗,这对于健康是有害而无益的。

汗腺不畅就丧失了一条重要排毒管道,也就失去一道免疫防病的重要防线。从顺应四季律和生

命规律出发,该出汗时就出汗。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,处在空调环境中的人们应该经常喝点姜汤,可有效防治空调病,而姜汤最好在早上服用。

(据《扬子晚报》)

不要在餐厅里看电视,床头灯放床侧更助眠

七个最差位置损健康



生活中哪些地方最脏,对健康最不利?美国《预防》杂志总结如下:

1. 公共厕所的最差位置——中间的厕位

一项研究表明,人们在上厕所时,往往喜欢选择中间的厕位,因此,在马桶按钮上,它比两头的厕位细菌更多。

对策:上厕所时,最好有意识地避开中间厕位而选择两头厕位。

2. 冷却食物的最差地点——冰箱

将一大盆热气腾腾的食物直接放进冰箱会导致冷却不均匀,甚至会造成食物中毒,因为这盆食物的热量会让冰箱里的温度升高,导致细菌滋生。

对策:食物做好后最好在桌上冷却一个小时,或将食物分成

小份再放进冰箱,这样会冷却得快点。

3. 放牙刷的最差地点——卫生间洗手池边

洗手池一般都在抽水马桶旁边。美国亚利桑那大学环境微生物教授恰克·哥班指出,抽水马桶上每平方厘米有49.6万个细菌,冲马桶时,这些细菌可以被冲到30厘米远处,污染你的牙刷。

对策:最好把牙刷放在卫生间带门的橱柜里。

4. 看电视的最差位置——餐厅

如果吃东西时分心,就会不知不觉吃下过多的食物。研究证实,边吃饭边看电视的人比边吃饭边听音乐的人吃得更快,吃下的东西也多71%。

对策:最好不要在餐厅里看电视。

5. 床头灯的最差位置——床头顶部

从床头顶部直射下来的灯光虽然足够明亮,但会阻碍人体

褪黑激素的分泌,从而影响到入睡。

对策:最好将床头灯放在床侧,既不影响你看书,又有助于入睡。

6. 入睡的最差位置——睡在多层毯子下面

太热会让你难以入睡。研究人员发现,夜间正常的温度下降会让你身体感受到睡意,因此,身上可以少盖一点,能更舒适地入睡。

对策:最好的做法是,睡前穿着袜子,保持温暖让血管扩张,睡时脱下袜子。

7. 健身操课堂的最差位置——镜子前面

跳健身操时,很多人喜欢靠近镜子看自己动作是否规范,但研究发现,在装满了镜子的屋里运动会让女性对自己身材的不完美处倍感焦虑,而不看镜子锻炼效果会更好。

对策:跳健身操时最好站在中间靠后部分。

(据《生命时报》)

膳食调节 预防空调病

炎炎夏日,气温不断攀升,让不少怕热的人感受到了空调病的厉害。连日来,一些医院发烧、呼吸道感染和拉肚子、急性肠胃炎等患者猛增,其中超过半数的患者都与频繁使用空调有关。专家建议,预防空调病,做好膳食调节比吃药效果更佳。

崔先生近一周每晚都要出去应酬,回到家经常是深夜时分。周日晚上,他回家睡觉时,感觉闷热就打开了空调,结果第二天就发烧了。

预防夏季空调病,在正确合理使用空调的同时,还要保证合理膳食和适量运动。比如,尽量少吃生冷食品,每日饮用不少于8杯温开水或茶水。

同时,由于夏季出汗较多,汗液中排出最多的是赖氨酸,赖氨酸多存在于动物性食品中,因此要适量吃些肉和蛋。如果人体蛋白质流失过多或摄入不足,可导致人易疲劳、体重减轻、皮肤干燥、肌肉萎缩、水肿、抵抗力降低等。

此外,饮食应以开胃、清淡的食物为主,可以适当增加蔬菜和水果的摄入量。蔬菜和水果不仅富含维生素、矿物质,还可补充大量水分。

(据人民网)

金山安全播报

F117 隐形木马 大肆盗QQ号

金山毒霸云安全中心发布最新病毒预警,一款“F117隐形木马”惊现网络。该木马采用两种特殊的加载方式启动,可绕过众多安全软件的防御。目前,金山毒霸可彻底查杀该木马。

一段时间以来,许多网民都曾遭遇过朋友QQ线上借钱,事后才发现是朋友的QQ被盗,被骗后无法挽回损失的情况。金山毒霸工程师在分析F117隐形木马之后判断,这个木马可能与此类网络诈骗活动有关。

F117隐形木马主要通过QQ传播,病毒集团利用盗取的QQ号发送“我的照片.rar”等压缩文件给好友。网民双击该压缩文件后,虽然真的会打开一张照片,但与此同时木马程序已经运行。安全专家提醒广大网民,不要轻易接收来历不明的文件,并安装金山毒霸等专业安全软件,以保护电脑安全。

四种食物最易“掺”毒

文/小倩

提到近期国内发生的一系列食品安全事故,国家高级营养师、康宝莱高级产品培训主任周圣芝认为,长期以来,公众可能混淆了食品添加剂和非食用物质的界限,将非食用物质如孔雀石绿、苏丹红等都称为食品添加剂。其实,所有的食品都含有食品添加剂,只要不过量食用是不会对身体造成危害的。而目前发生的一些食品安全事故,都是因为非法添加非食用物质而导致的,这跟正常的食品添加剂是两码事。

对于食材的选择,周圣芝给出了自己的意见——宁可买新鲜、当季的水果蔬菜,也不买半成品或成品食材,因为这样基本可以避免食品添加剂。但是现在很

多人工作繁忙,下班回家已经很晚了,所以有的时候偷个懒买了半成品和成品的食材回家。这个时候一定要将它们放进微波炉或者蒸锅里高温蒸煮,这样可以减少添加剂的摄入量。

选水果要选丑的,不要选那些光鲜亮丽的漂亮水果,它们很可能是被打蜡的。肉类的选择上,“宁要白肉(鱼、鸡、鸭肉,低脂肪高蛋白)不要红肉(牛、羊肉,高脂肪)”。

水果和蔬菜拿回家后,不要马马虎虎清洗一下就送到嘴里了,殊不知很多农药的残留物质,水果上的蜡都会被你吃进嘴里。蔬菜要反复清洗,但是不能泡着洗,因为蔬菜里有一些水溶性维生素,被水浸泡以后它们就被分解了,因此会丢失很多维生素。在反复清洗以后,如果还是不放心,可以再用冷开水

冲洗一次。

水果的清洗方式要“因果而异”。比如葡萄,有的人喜欢将葡萄拔下来一颗颗清洗,但生水浸入去蒂的葡萄果肉中,消化不好的老人或小孩吃过后,很容易拉肚子。所以葡萄的清洗方法必须是带串洗,用水冲晃荡着洗,尽量把葡萄表皮的那层“白霜”洗掉。

周圣芝还说,有四种食物最易“掺”毒:

干辣椒

警惕:硫磺熏过,颜色太亮丽。

识别方法:硫磺熏过的干辣椒亮丽好看,没有斑点,正常的干辣椒颜色有点暗。用手摸,手如果变黄,则是硫磺加工过的。

海带

警惕:化学品加工,尤其是绿的不能买。

识别方法:海带肥肥的,颜色特别绿,还很光亮,很可能是用化学品加工过的。一般海带是褐绿色的。

西瓜

警惕:激素催熟,瓜子是白的。

识别方法:用了激素的西瓜瓜皮上的黄绿色条纹不均匀,切开后瓜瓤特别新鲜,但瓜子是白色的,吃起来没有甜味。食用西瓜时,若发现口感不好,尤其是舌头有麻感时,应立即停止食用。

腐竹

警惕:加入“吊白块”。

识别方法:合格的腐竹是淡黄色的,蛋白质呈纤维状,迎着光线能看到一丝一丝的纤维组织。捏一捏,易碎的腐竹质量比较好。如果在温水中浸泡,变软且泡出的水是淡黄色的,就是优质腐竹。