

入伏后饮食要管住自己的嘴

三伏天养生必知的保健方法

13日入伏,意味着“高温、高湿、高热”的三伏天已经到来。最近一段时间,由于气温的节节攀升,空气潮湿,各种细菌滋生繁衍,疾病更容易威胁到人们的身体健康。与平时相比,医院的门诊量也明显增加;中暑的、发烧的、腹泻的,还有突发心脏病、脑血管病的……那么,入伏后应该如何养生呢?

◇“防暑药”随身带

步入三伏天,中暑也进入了高发期。高温、湿度过大、通风不畅、劳动强度大等是中暑的主要原因。中暑一般表现为头痛、头昏、恶心、呕吐等,严重者可昏迷或死亡。

在高温环境下,市民要特别重视防暑降温,尤其高温下的作业人员要做好个人防护,多饮用含盐饮料,补充水分和营养。另外,家庭中还可常备一些藿香正气水、十滴水等防暑解暑、调理肠胃的中成药,以防万一。

◇“空调房”别久留

酷暑盛夏,不少市民喜欢整天待在有空调的屋里。但空调室内的空气与外界几乎隔绝,氧气得不到补充,人体便会缺氧,从而导致人体器官不能正常工作,引起内分泌紊乱。此外,空调冷风会使人体表面的毛孔收缩,一旦周围环境温度发生变化,也会引起内分泌紊乱,其症状主要表现为头晕、发热、盗汗、身子发虚等。

因此,天热不可贪凉,空调温度不可调得过低,26℃—28℃是比较合适的温度。要避免长时间处于空调环境中,以及大汗淋漓后直接跑到空调下面直吹。



◇入伏后饮食要谨慎

三伏天温度高、湿度大,成了细菌和霉菌的“乐园”。在微生物繁殖较快的夏季,市民需格外当心吃坏肚子。

此外,冰冷饮品可使人体的胃肠道温度突然下降,毛细血管

骤然收缩,诱发肠胃疾病。喝冷饮料要适度,在选购食物时应尽量选择新鲜食品,食物的存放时间也不宜过长。

◇“老病号”多注意

在高温燥热的环境下,人体新陈代谢加快,心率加快,心脏负

荷加重。人体大量排汗,体内水分流失多,使血液黏稠度上升,血液循环受阻,易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。所以,在高温天气下,高血压、心脏病、糖尿病等慢性病患者需格外注意。

同时要适度运动,提高身体的抵抗力。(宗禾)

糖尿病五个前期信号

美国杜克大学综合医学中心贝思·利亚敦博士7月2日在美国“关爱网”撰文,提醒大家识别“糖尿病5个早期信号”。

1.吃饱就困。表明你的饮食结构有缺陷,长期吃下去易得糖尿病。

专家建议:多摄入复杂碳水化合物,如燕麦、玉米、糙米等全谷食物,各种蔬菜、水果等。

2.薯片上瘾。此类食物进入体内消化速度快,容易导致血糖紊乱。长期食用会增加糖尿病风险。

专家建议:不妨来把坚果,喝杯酸奶,吃根香蕉、黄瓜等取代这些垃圾食品。

3.体重超标。九成糖尿病前期患者都有体重超标。

专家建议:体重减轻5%~7%,可预防或推迟60%的糖尿病。

4.苹果身材。苹果型身材(腰部更粗)人群内脏脂肪更多,胰岛素抵抗和糖尿病前期危险更大。此外,腹部脂肪会增加高血压、心脏病、脑卒中等危险,这些都是糖尿病的风险因素。

专家建议:控制饮食,定期锻炼,三餐定时和睡眠充足是保持正常身材的关键。

5.血压偏高。有研究显示,高血压患病6年后约有40%的人患上糖尿病。

专家建议:少吃咸菜、加工及腌制食品,通过改善饮食结构和增加运动量,把血压维持在正常水平。

(盛名)

生气1小时等于熬夜6小时

曾有心理学家通过病例分析发现,生气1小时造成的体力与精神消耗,相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放,会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降等,引起皮肤弹性下降、色素沉着,甚至诱发疾病。因此,生闷气就是对自己施加酷刑。

“向内”,向心灵寻求解决之道。有时候,我们一连几天都情绪很差,这往往是由很多小事积累而成,此时不妨试试“糟糕分割法”。把糟糕的一天分割成一个个“让你感到糟糕的事”,静下心来回想每一件事为何让你有不好的感觉。通过思考,你会惊奇地发现,其实很多事没什么大不了。即使有些事的确很糟,但当它被拎出来单独看待时,你会觉得并没有想象中那样让人难以接受。

“向外”,找到宣泄的出口。倾诉能释放情绪,但要找到好的听众。通过交流,我们会发现自己的经历并不是最糟的。倾听也有助于平复自己的内心,他人的经历能让自己变得释怀,并且有人做伴的感觉会让我们没那么难受。

另外,运动、聚会、唱歌也是很好的对外宣泄方法。(小胡)

餐桌常备三样宝,癌症远离你

西兰花、白萝卜和香菇三类蔬菜防癌、抗癌作用显著,易多食

蔬菜具有防癌、抗癌作用已成为营养学界的共识。营养学家王兴国介绍,以下三类蔬菜是餐桌上的抗癌明星,应该经常食用。

>>以西兰花为代表的芸薹属类蔬菜

西兰花的抗癌作用主要归功于其含有的硫代葡萄糖苷,长期食用可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。

芸薹属类蔬菜还包括:卷心菜、菜花、大白菜、小白菜、油菜、甘蓝、芥菜、大头菜等。西兰花富含硫代葡萄糖苷,这种化学物质会被西兰花自身含有的一种酶分解,转化成萝卜硫素,而萝卜硫素具有杀死癌细胞的

能力。

>>以白萝卜为代表的萝卜属类蔬菜

近年来,我国医学研究发现,白萝卜中含有芥子油等成分,能与多种酶作用,形成具有辛辣味的抗癌成分。白萝卜越辣,这种成分越多,防癌作用越强。

此外,白萝卜中含有的粗纤维能刺激胃肠蠕动,预防结肠癌和直肠癌。萝卜属类蔬菜还包括:大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美等。



>>以香菇为代表的菌类蔬菜

美、日等国科学家发现,香菇中所含的某种酶成分,能提高机

体抑制肿瘤的能力。除了香菇,整个蘑菇家族都具有抗癌能力。蘑菇中含有的多糖体是抗癌活性物质,能促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫力,抑制肿瘤细胞生长。(辛郎)

交通环境及竞争压力大,加上长期高度紧张

六成驾驶员有不同程度心理疾患

由于交通环境及竞争压力大等因素,不少汽车驾驶员患上程度不同的心理疾患,其自身表现为抑郁、焦虑、胸闷、易怒、懒惰等,驾车时表现为恶意操作、拍打车辆、长时间按响喇叭、开快车、强行超车等。

一项曾对汽车驾驶员进行的调查表明,心理疾患的发生率为

59.8%,接近六成的人精神焦虑,患有不同程度的心理问题。其中,特别是长途汽车司机发生率高达80%,而公共汽车司机、私家车主则为44.4%。汽车驾驶员由于精神长期处于高度紧张、集中的状态,驾驶疲劳显著加重,呈现躯体化,即心理压力带来了生理上的不舒服。

汽车驾驶员一旦患上心理疾

患,其危害巨大。患心理疾患的驾驶员,容易引发失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐、木僵、遗忘及神经功能紊乱等,直接影响身体健康。在行车中,为了变道、超车、鸣笛等,与其他驾驶员争强好胜,甚至恶语相向、大打出手。当不能满足自己的需求时,便拿着自己驾驶的车辆出气,恶意操作,野蛮驾

驶,容易引发交通事故。

汽车驾驶员发现自己有心理疾患,切莫忽视,要通过加强锻炼、调节饮食、改善睡眠等,提高自身的身心健康水平。要学会放松和舒缓情绪,当遇到较长时间堵车时,不妨听听音乐;开车途中休息时,不妨做一做深呼吸、远眺、伸腰、握拳等,使自己放松。(海南)