

健康新知

# 俗语蕴含养生之道



养生之道其实就在身边,一些口口相传的俗语,一些简单的习惯,就蕴含着养生之道。因此,与其追捧那些所谓的大师,不如让我们听听专家对健康俗语的点评,看看老祖宗传给我们的养生智慧。

## 饭前喝口汤,好处多多

俗语:“饭前一口汤,不用进药房”、“饭前先喝汤,胜过良药方”、“饭前喝汤,苗条又健康;饭后喝汤,越喝越胖”。

专家解读:  
从口腔、咽喉、食道到胃,

犹如一条通道,是食物必经之路,饭前喝汤,等于给这段消化道加点“润滑剂”,使食物能顺利下咽,防止干硬食物刺激消化道黏膜。若没这种习惯,则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴,这时喝水,

反而冲淡胃液。所以,饭前先喝汤,可减少食道炎、胃炎等的发生。

当然,喝汤不是多就好,要因人而异。一般中晚餐前以半碗汤为宜,早餐前可适当多些,因一夜睡眠后,人体水分损失较

多。进汤时间以饭前20分钟左右为好,吃饭时也可缓慢少量进汤,进汤以胃部舒适为度,饭后饭前都切忌“狂饮”。

饭前喝、饭后喝差别很大:饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,从而抑制

摄食中枢,降低人的食欲。有研究表明:在餐前喝一碗汤,可以让人少吸收100至190千卡的热能。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法,吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖。

## 姜、萝卜、枣=“灵丹妙药”?

俗语:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”、“朝食三片姜,胜过人参汤”、“早上吃姜,胜过参汤;晚上吃姜,赛过砒霜”、“一天吃颗枣,一生不知老”。

专家解读:

夏天由于炎热,人们习惯食凉,喜服寒凉之品,夜间又感受夜寒,易产生暑湿,影响脾胃,所以夏季人们胃口不好,少食厌腻。喝点姜汤或做菜时多加点姜,既可散寒祛暑,又可以治疗

因吃不洁食物而引起的腹痛、腹泻、呕吐等。

但吃姜要选择早上,吃萝卜最好是晚上。清晨胃中之气有待升发,吃点姜可以健脾温胃,为一天中饮食的消化吸收做好“铺垫”,且生姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖;晚上,阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物,这样更利于夜间休息。而生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常

休息,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,日久出现“上火”的症状。

萝卜属土,按中医五行之说居中,利脾胃,益中气,在进餐时选择萝卜,可以消谷食,去痰癖,止咳嗽,解消渴,通利脏腑之气。

和生姜、萝卜相比,大枣是益气、养血、安神的保健佳品,对高血压、心血管疾病、失眠、贫血的人都很有益。每天吃枣能提高人体免疫力,并可抑制癌细胞。药理研究发现,红枣能促进白细

胞的生成,降低血清胆固醇,提高血清白蛋白,保护肝脏,并含有抑制癌细胞的物质。

鲜枣中含有丰富的维生素C,使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸,胆固醇少了,结石形成的概率也就随之减少;枣中富含钙和铁,它们对防治骨质疏松和贫血有重要作用;枣所含的芦丁,是一种使血管软化,从而使血压降低的物质,对高血压病有防治功效;大枣中还含有维生素P,对于健全毛细血管、维持血管壁的弹

性,抗动脉粥样硬化很有益。另外,大枣中含有环一磷酸腺苷,能扩张血管,增加心肌收缩力,改善心肌营养,故可防治心血管疾病。枣还可以抗过敏、除腥臭怪味、宁心安神、益智健脑、增强食欲。



## 想健康,吃东西别图痛快

俗语:“饥不可暴食,渴不可狂饮”、“天虽热,不可食凉;瓜果虽美,不可多尝”。

专家解读:

孙思邈在《千金要方》中说:“不欲极饥而食,食不可过饱;不欲极渴而饮,饮不欲过多。饱食过

多,则结积聚;渴饮过多,则成痰。”

也就是说,人在大饥大渴时,脾胃虚弱,消化功能很差。在这种情况下,如果进食过多,脾胃一时承受不了,会造成食物不化,结滞于胃肠内,造成胃胀难受,严重的可以胀死。历史上遭到围城后逃出的长期饥饿的难民,往往因一

顿饱食送掉性命。

大渴后,心脏及肾脏功能减弱,大量喝水,水分迅速进入血液,突然增加心脏和肾脏的负担,致使气血失常,甚至猝死。

夏天天气炎热之时,喝冰镇食品很惬意。但生冷食物会直接导致肠胃温度下降,减少血流,

干扰肠胃的正常蠕动,降低消化功能,从而诱发腹痛、腹泻。

夏天有的人会得“冰箱性肠炎”。顾名思义,食物在冰箱中保存时间过久,一些细菌在湿冷环境中滋生,进入人体后便会产生“冰箱性肠炎”。因此,冰箱中保存的菜肴取出后,一定要注意烧熟

烧透,最好尽量避免吃隔夜菜。至于凉拌菜、冷面等冷食,在注意卫生的基础上也不要进食过多,以免加重消化负担,引起胃肠功能障碍。

## Han's 韩氏整形美容医院

为要求最苛刻的顾客服务

2008消费者信赖十大整形美容机构 美国UBWF基金会“美丽基金”中国指定合作单位  
瑞蓝2号中国特约临床培训机构 韩国医疗整形协会“远程专家库”指定修复援助中心

7月17日,爱贝芙中国首席专家、中国注射美容第一人王毅超教授将亲临韩氏,亲自为韩氏顾客注射爱贝芙,带您体验瞬间面部年轻化的神奇魔力。韩氏四大优惠礼包,当天注射有礼,另有香奈儿、施华洛世奇多重大礼等你拿。  
7月17日,爱贝芙与你相约韩氏整形。

### 爱贝芙专家亲临韩氏

# 7月17日注射就有礼

#### 一针回复年轻态

##### 【尊贵品质 权威认证】

爱贝芙(ARTECOLL)是一种可注射医学美容生物高分子材料,是目前全球唯一通过美国FDA、欧盟CE和中国国家药监局(SFDA)认证的永久性除皱塑形产品。它含有丰富的PMMA微粒,能刺激人体持续产生弹性纤维和胶原蛋白,对皱纹和其他组织缺陷能起到永久修正作用,几分钟即可消除皱纹,完美塑形,轻松恢复年轻态。

##### 【30万人亲身体验】

爱贝芙非常安全,自1985年发明至今已有25年的历史,据统计,全球每年有超过30万人亲身体验爱贝芙的神奇魔力。好莱坞影星伊丽莎白·赫莉、布莱德·皮特、麦当娜、美国前总统克林顿等都不讳言使用爱贝芙来达到青春常驻的效果。

##### 【爱贝芙三大功效】

**除皱:** 额部横纹、眉间竖纹、鱼尾纹、鼻唇沟、唇周放射纹、面颊皱纹、颈部横纹。  
**塑形:** 丰唇、丰耳垂、隆鼻隆下巴、丰额、丰太阳穴、丰面颊、充盈乳头、重塑人中嵴。  
**填充:** 痤疮凹陷疤痕、眼窝凹陷、软组织缺损、骨性凹陷、不精细美容手术的局部修复。

#### 爱贝芙优惠大礼包

##### 【礼包一】

单人当日注射爱贝芙3支以内(含3支),可获赠韩氏皮肤护理1-3个月。

##### 【礼包二】

单人当日注射爱贝芙3支以上6支以下(含6支),可获赠飞顿深蓝射频一次。

##### 【礼包三】

单人当日注射爱贝芙6支以上9支以下(含9支),可获赠飞顿深蓝射频两次及韩氏皮肤护理1-3个月。

##### 【礼包四】

单人当日注射爱贝芙10支以上(含10支),可获赠飞顿深蓝射频三次及韩氏皮肤护理6个月。

##### 【礼品赠送】

当天注射爱贝芙10支以上(含10支),赠送香奈儿5号一瓶。  
当天注射爱贝芙15支以上(含15支),赠送施华洛世奇戒指一枚。

#### 一针除皱其他产品

◎玻尿酸 ◎保妥适 ◎傲洛斯 ◎伊维兰

学生教师 重睑 脱毛 半价 特惠  
2010年6月22日-7月31日

本广告解释权归济南韩氏整形美容医院所有

上帝欠您的韩氏还给您



详情请上网咨询或拨打114查询