

夏季养生，清补多吃“五宝”

夏天的饮食以清补为主，健脾、祛暑化湿为原则。只要找对食物，食欲就会大增，人也就精神了。营养专家为大家介绍了夏季清补、解暑必备的“五宝”。

第一瓜：西瓜

我国民间有一句谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓”。西瓜性寒，味甘，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮能增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。夏天出汗多，随着汗水的排出，丢失的营养也多，适当吃些西瓜，不仅能补足丢失的水分，更能增加营养。

第一菌：木耳

木耳味甘、性平，具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效。木耳还有“血管清道夫”之称，夏天多吃点黑木耳，一方面有利于排毒通便，另一方面有凉血、增加食欲之效。

最佳搭配：银耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效。将木耳、银耳用温水泡发后，与冰糖和水一起放蒸笼中蒸熟，制成“双耳汤”，具有滋阴润肺、补肾健脑的功效。

第一谷：薏米

薏米性味甘淡微寒，含有维生素B₁和多种氨基酸，有消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿的食物。夏天用薏米煮粥，是很好的消暑健身的清补剂。

最佳搭配：薏米红豆粥。既能除湿，又补心，还能健脾胃。

第一肉：鸭肉

四季之中，鸭肉特别适合夏季食用，俗话说得好：“防苦夏吃鸭”。鸭肉富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分，而且能防治疾病。鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治疗原则看，凡体内有热的人适宜食鸭肉，体质虚弱、食欲不振、发热、大便干燥和水肿的人食之更为有益。

最佳搭配：可加入莲藕、冬瓜等蔬菜炖食。

第一饮：酸梅汤

酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖。《本草纲目》记载：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”

酸梅汤消食合中，行气散淤，生津止渴，收敛肺气，除烦安神，常饮可祛病除疾，保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。(据《生命时报》)



第一道皱纹大多长在夏天

夏天做好防晒补水，全年都不显老

夏季的高温对皮肤有极大的杀伤力。有研究表明，暴晒10分钟，皮肤会早衰10天，68%的人长出第一道皱纹，就是在夏季。

因此，夏季是抗衰老的黄金季节，在这个时段呵护好肌肤，能为一年的护肤打下基础。

夏季肌肤老化的原因有很多。一，夏季是紫外线照射最强烈的时期。紫外线会让胶原蛋白纤维容易断裂，加速皮肤老化，导致色素沉着、粗糙等问题。

二，多数女性的夏日保养力求清爽，但她们忽略了高温会加速新陈代谢，肌肤水分容易流

失，皮肤营养很可能入不敷出，结果造成细胞营养不足，皱纹也就随之而来。

此外，夏季光照强烈，阳光照射引起的皮肤松弛非常明显。皮肤表面没有足够的支持力，不够紧致饱满，整个轮廓就会耷拉下来。这就是为什么87%的人会觉得夏天拍的照片，看起来脸更大。

夏季“美肤宝典”首先就是做好防晒。北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞表示，夏日的早晚和阴雨天，可选用低SPF值产品；在夏天户外强烈阳光照射下，则应选用SPF大于

25的产品。一旦受到暴晒，最简单的解决办法，就是马上用冰块或冷水冷敷。这可以使皮肤从受刺激的状态恢复过来。

其次，要多给皮肤补充水分。夏季，许多人生活在空调环境里，湿度非常低，皮肤水分会不断流失。这时应在手边备个保湿喷雾，觉得干燥就喷一下，然后用纸巾擦干。平日用的护肤品，也尽量选择保湿系列的。美白祛斑类的，可以在晚上使用。

最后，要给皮肤补充营养，做到由内而外。天津营养学会理事长付金如推荐了三款夏季美

容养颜汤。

一、三红粥：红豆、红枣、花生、大米适量，用慢火煮至熟烂，加入适量红糖。味道香甜、养人养颜。

二、利水消肿汤：将生薏仁20克、红豆30克洗净浸约半日。薏仁加水，煮至半软，加入红豆，煮熟，再加入冰糖。多喝能益气补血，利水消肿。

三、红绿百合羹：绿豆、红豆、百合各20克，浸泡半小时，大火煮开后，用慢火煮至熟烂，加入适量的糖。此羹有清热美白、滋润肌肤的功效。(据《生命时报》)

经常揉腹的四大养生奇效

中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”；脾胃为人体后天之本，胃所受纳的水谷精微，能维持人体正常的生理功能。脾胃又是人体气机升降的枢纽，只有升降清降浊，方能气化



正常，健康长寿快乐。

因此，揉腹不但可防病，而且对许多慢性病，如糖尿病、肾炎、高血压、冠心病、肺心病等，都有辅助治疗作用，所以揉腹是自我养生保健的最好方法之一。

现代医学认为，揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，使胃肠等脏器的分泌功能活跃，从而加强对食物的消化，吸收和排泄，明显地改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，这对老年人尤其需要。

促进肠蠕动，消除便秘

揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，从而加强对食物的消化、吸收，明显地改善大肠、小肠的蠕动功能，起到促进排便的作用，预防和消除便秘，老年人尤

其需要。

睡前按揉有助睡眠

揉腹有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按揉腹部，有助于入睡，防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者，按揉腹部能平息肝火，使人心平气和，血脉流通，起到辅助治疗作用。

揉腹可以防疾病

每天早、中、晚饭后各揉腹1次，每次约揉5分钟，可达到辅助治疗溃疡病的目的。因为胃溃疡病的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸过量分泌，防治溃疡病。

另外，每天早、晚坚持揉腹，则舒肝解郁、调理脾胃，可解除肝区隐痛、腹胀不适、食欲不振等。

手术后防止肠粘连

患者在伤口完全愈合后，进行自我腹部摩擦，可防手术后肠粘连的发生。一般应在每天早晨起床前、上午10点、下午3点钟和每晚睡前各揉一次。揉腹能促使肠道蠕动，有利于局部组织对手术后渗出液吸收。

揉腹的方法

一般选择在夜间入睡前和早晨起床前进行，排空小便，洗净双手，取仰卧位，双膝屈曲，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次，再逆时针方向按揉50次。

按揉时，用力要适度，精力集中，呼吸自然，持之以恒，一定会收到明显的健身效果。(据人民网)

“清淡”食物未必健康

夏天气温高，很多人吃不下饭，就选择清凉或看起来清淡的食物来对付。然而，很多看似清淡的食物未必健康。

>>消暑饮料

最差：柠檬水
在超市里买到的此类饮料，大多用了和碳酸饮料中相同的甜味剂，并与防腐剂以及可食用色素调配而成。这样的饮品，每一杯含100卡路里的热量，而且没什么营养。
最好：苏打水
没有什么饮料比普通的

水对健康更好的了。如果你认为水的味道过于平淡，苏打水在夏天就是很好的选择。苏打水是碳酸氢钠的水溶液，可中和人体内的酸碱平衡，改变酸性体质。

>>提神饮料

最差：冰咖啡
一大杯冰镇特浓咖啡大约含有800卡路里，并且会阻塞血管。
最好：绿茶
绿茶的热量很低，并且富含抗氧化剂，这在一定程度上会保护身体免受心脏病、癌症、骨质疏松症，高血压和老年综合征等病症的侵袭。

>>午间零食

最差：大杯水果冰沙
水果对身体有益，但是外面卖的水果冰沙对身体极为有害。这是因为，1000毫升的冰沙含有的热量可以达到700卡路里，而且含糖量往往过高。

最好：酸奶
想让你身体中的碳水化合物、蛋白质和脂肪处于健康平衡的状态——给你自己倒上一杯酸奶吧。酸奶中还含有十多种益生菌，这些益生菌可以改善肠道，增加免疫力，并控制体重。(据《扬子晚报》)

金山安全播报

骗子假称可监听手机 每单骗千元

7月7日，金山毒霸云安全中心监测发现，一些诈骗网站打着私家侦探的名义行骗，骗子声称可下载电信运营商基站服务器数据，解读任意手机短信内容、通话记录。轻信骗子会造成经济损失，丢失个人信息，金山毒霸已经全面拦截此类诈骗网站。

金山毒霸安全专家指出，钓鱼网站泛滥的原因是成本低廉，骗子创建一个新网页只需几分钟。而传统杀毒软件是根据用户举报，将钓鱼网站加入黑名单加以拦截。但骗子改头换面变换新网址，这种拦截就会失效。

金山毒霸安全专家建议网民，上网时最好使用专业杀毒软件保护系统。当访问一些钓鱼欺诈网站时，杀毒软件会给用户一个安全提醒，从而防止被骗。

