

第一菜:黄瓜 第一谷:薏米

夏季养生的 六个“第一”

今春气温偏低,进入夏季以后气温陡然上升,少了冷-凉-温-热的正常过渡,人体较难适应这种变化,容易出现气血运行失常、津液生发不足等状况。为此,专家推荐了夏季养生的六个“第一”。

第一菜:黄瓜

推荐理由:夏季对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。黄瓜就是凉性蔬菜中的代表,它含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

第一菌:木耳

推荐理由:木耳味甘、性平,归胃、大肠经,具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效。木耳有“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。

第一肉:鸭肉

推荐理由:四季之中,鸭肉特别适合夏季食用,俗话说得好:“防苦夏多吃鸭。”鸭肉富含人体在夏天所需的蛋白质等营养,且能防治疾病。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。

第一谷:薏米

推荐理由:薏米是清除体内湿毒的好食物,又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵,空气湿黏,很多人都会“伤暑”,这时吃些薏米粥,可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。

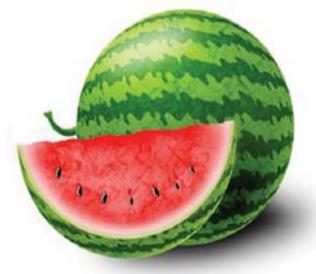
第一粥:绿豆粥

推荐理由:绿豆有“食中佳品,济世食谷”之美称。在炎炎夏日,绿豆粥更是老百姓最喜欢的消暑粥。绿豆亦食亦药,可用以清热解暑、消暑,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量食用,否则会导致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

第一瓜:西瓜

推荐理由:我国民间早有一句谚语“热天吃西瓜,不用把药抓。”西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,常吃西瓜能清火解热。

(据《北京晨报》)



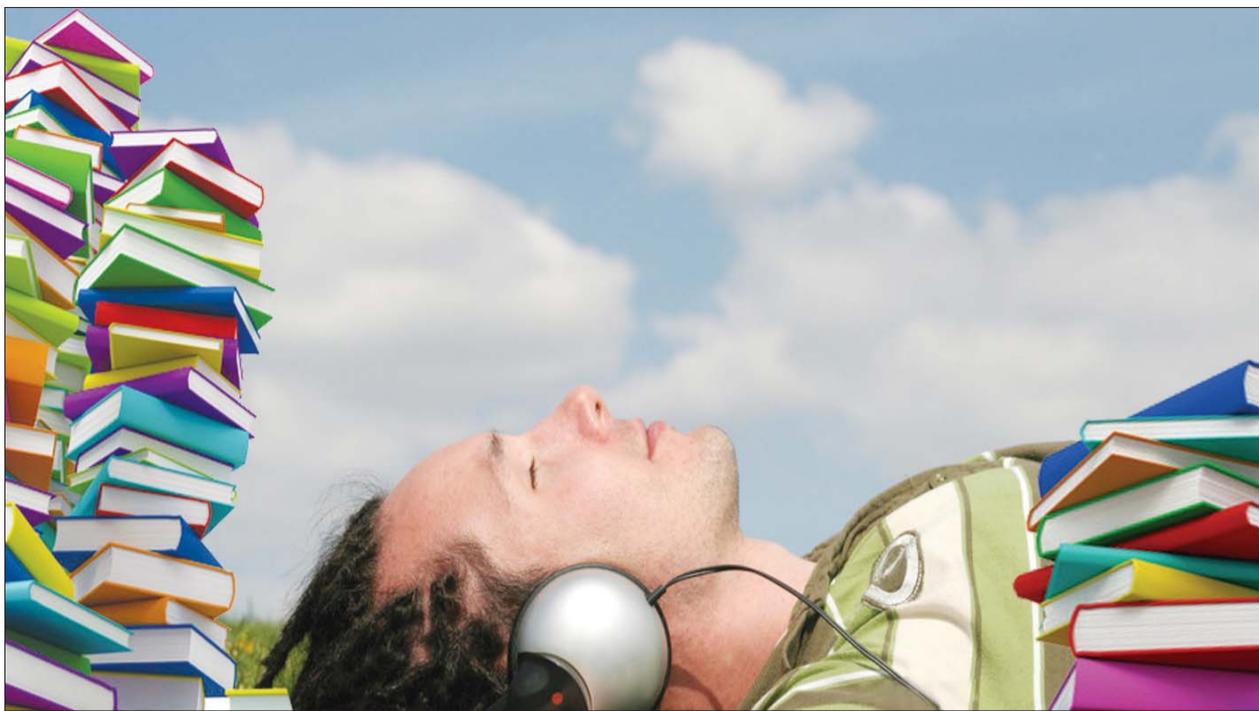
金山安全播报

山寨版三国志无恶不作

金山手机毒霸全面拦截

三国志,从街机时代已是最为玩家喜爱的游戏,进入移动互联网时代,不少有怀旧情怀的网友依然在手机上安装了三国志。金山手机毒霸监测到30多款山寨版三国志安装在数以万计的安卓手机上,这些山寨版三国志弹出通知栏广告、窃取隐私、定位手机,可谓无恶不作,金山手机毒霸已全面拦截。

金山手机毒霸分析了这些山寨版三国志,其中有一款捆绑了超过30个广告插件,由于每个广告插件都会后台联网下载广告资源,必然消耗较多手机流量,手机待机时间也会大大缩短。金山手机毒霸安全专家建议用户卸载这种山寨版安卓游戏,打包篡改过的山寨游戏精确收集用户基本信息,想想就觉得毛骨悚然。



压力大、睡不好、胃口差

如何缓解考生三大焦虑

踏入6月,又到了“考试季”,先是高考,然后又逢中考。要在考场上有出色的发挥,除了平日扎实的知识积累,更离不开良好的身心状态。在这个关键时刻,如何帮助孩子调整好应试状态?

针对考生在紧张状态下最常出现的压力大、睡不好、吃不下这三大焦虑,广州中医药大学附属第一医院保健科主任陈瑞芳教授一一支招。

压力大:适当运动,发发牢骚

陈瑞芳分析说,考生的压力主要来自两个方面:外因是父母和学校,内因是自己。中高考前这段时间,一些学校组织的高考动员大会、贴标语、喊口号等做法虽然有助于调动积极性,但太过了反而会给学生加重心理负担,而家长每天嘘寒问暖,问学习成绩、复习进度,不断地给他们买各种营养品、保健品,无形中也会给考生很大的压力。

“分析清楚压力的来源,家长就应明白,考生要减压,光靠自己还不行。”陈瑞芳认为,家长和老师更应想办法给考生创造宽松自在的外环境,

不要总唠叨考试的事,饭桌上或课余时间跟孩子聊聊天、说说笑,对他们“减压”更有帮助。

另外,考生不要成天坐在书桌前苦读,每隔一两个小时去户外散散步,做做有氧运动,抽空养养神、发发呆,在紧张的复习过程中适当给大脑留点空白,也有助于缓解压力,提高学习效率。

睡不好:敲神聪穴助放松催眠

陈瑞芳说,睡不好觉的考生主要有两种类型:

日夜颠倒型:这类考生白天昏沉沉,晚上很精神。陈瑞芳说,临考前冲刺,不少学生习惯挑灯夜战,但人的精力有限,晚上睡得少,白天精神自然不太好。这类学生的睡眠调节关键在于减少熬夜,重新校准生物钟。

亢奋疲惫型:这类考生白天晚上都较兴奋,虽然觉得疲惫,躺在床上却睡不着。陈瑞芳指出,这个类型的考生睡觉时间并不少,但缺乏深层睡眠,大脑并未得到充分的休息。他们提

高睡眠质量的关键在于内外“减压”,可适当听点舒缓的音乐放松心情,并尝试按压神聪穴促进睡眠。

中医认为,适当按压神聪穴可助于缓解头疼、睡眠不好等。具体做法是:于头心百会前、后、左、右各开1寸处选准神聪穴,四个穴位合称为“四神聪”,建议考生入睡前用双手指尖轻轻敲打这四个穴位以助镇静安神、放松催眠。

胃口差:多吃点儿带苦味的时蔬

现在许多地方暑湿加重,除了易感疲累外,湿困脾也会影响到胃口。陈瑞芳建议,家长可给考生准备一些时令蔬果,特别是带苦味的时蔬。

她推荐家长做苦瓜排骨煲来帮助阴虚火旺、食欲不振的考生调胃口。具体做法是:选苦瓜一两条切成块,用开水焯过后再下油锅;另选肉排骨0.5公斤,过水沥干后爆炒调味炒煲底,上置炒好的苦瓜条,小火焗熟后,将排骨翻上苦瓜置锅底,再焗20分钟即可食用。

(据《广州日报》)

胳膊疼多游泳、头疼时跑跑步

有些疼痛要靠运动来治

许多人认为疼痛时要静养,运动只会雪上加霜。事实上,适当的锻炼对缓解疼痛效果明显。近日,美国《健康》杂志撰文,告诉我们能止疼的杂志游泳。美国得克萨斯州斯科特与怀特体育医学与康复诊所理疗专家安德鲁·麦唐尼表示,游泳时水的浮力可以减轻体重对关节的压力,尤其对上肢关节有好处。水中运动可缓解腰痛、纤维性肌痛及类风湿关节炎疼痛。

骑自行车。无论是室内的动感单车还是室外骑行,都是很好的承重运动,并且有助于大脑释放更多的“快乐激素”内啡肽,对身体各部位的疼痛都有效,但膝关节不好的人要注意防护。

举重。美国迈尔密大学临床康复学教授罗伯特·厄文博士表示,举重可缓解包括类风湿在内的多种疼痛,但是运动强度以适中为宜。

步行。当下肢受伤疼痛时,会感觉寸步难行。然而,步

行却可以增强膝关节附近肌肉,有助于保护和恢复关节功能,对腿部肌肉和关节受损效果不错。

仰卧蹬腿。美国整形外科医生协会数据显示,90%的类风湿关节炎患者脚部和脚踝肿胀疼痛,导致很多运动无法进行。患者不妨仰卧举腿,脚部绷直,上下运动。该动作有助于增加关节营养,减少僵硬和疼痛。

紧握拳头。紧握拳头,然后松开,反复进行多次。或者触摸每根手指指尖,然后慢慢滑向掌心。这些动作可以最大限度活动手部关节,减少关节炎或经常使用鼠标引起的手腕、手指疼痛。

打太极拳。美国《新英格兰医学杂志》刊登的一项研究发现,每周练习两次太极拳,坚持两周可大大缓解肌纤维损伤引起的疼痛、僵硬和疲劳,全身各部位都能起到良好的调节作用。

普拉提。既可增强力量,

又可改善平衡,降低摔跤及骨折危险。经常练习,有助于缓解颈部不适、肩膀疼、腰疼等慢性疼痛。

练握力球。麦唐尼建议,办公桌上准备一个可一手把玩的球,可随练习手部捏、滚、挤等动作,活动手部和手腕关节、肌肉和韧带力量。另外,用皮筋套住大拇指和手指,练习手指力量也具有同样的效果。

拉伸运动。对身体进行舒展和拉伸,简单方便,随时可做,也不会对关节增加太大负荷,还能锻炼心肺功能。该运动能帮助缓解慢性腰背疼、头疼等症状,但运动时不宜用力过猛。

慢跑。无论是慢性疼痛患者还是普通人,慢跑都是很好的运动。有助于促进全身血液循环,增强心肺功能。对于过度疲劳引起的腰背疼、头疼,以及关节疼痛等,都有良好的止痛效果。

(据《扬子晚报》)

美国《预防》杂志最新刊发

天然降血压的 10个方法

预防高血压,人人都应该行动起来。除了积极的药物治疗,美国《预防》杂志最新撰文,告诉我们日常生活中有助于控制血压的10个小窍门。

干活“慢”半拍。突如其来的任务,很容易使人压力倍增,血压值也跟着猛长。美国加州大学的一项研究提醒我们,此时不妨先把任务暂时放一放,整理好思路再开始。

经常快步走。研究发现,高血压患者快步行走可使收缩压和舒张压分别降低8毫米汞柱和6毫米汞柱,其效果甚至比跑步还好。最好每天步行30分钟,每周至少5天。

闭上眼睛。电脑、电视、书报……接受的信息量太多太杂,也会让我们的肝脏和大脑不堪重负。此时不妨闭上眼睛,把自己隔离起来,配合深而慢的呼吸,有助于减轻应激反应,使血压心率平稳。

听古典音乐。意大利佛罗伦萨大学的研究发现,每天听30分钟舒缓的音乐,如古典音乐、钢琴曲,模拟大自然的声音等,收缩压可降低3.2毫米汞柱;坚持一个月,收缩压可降低4.4毫米汞柱。

治疗打鼾。美国亚拉巴马大学研究人员发现,很多阻塞性睡眠呼吸暂停患者醛固酮水平偏高,进而引起血压升高。专家建议,别把打鼾不当回事,越早治疗对血压越好。

多吃山羊、土豆。美国西北大学医学院教授琳达·凡·霍恩表示,山羊等富含钾的蔬果有助于降低血压,西红柿、橙汁、土豆、香蕉、芸豆、豌豆、哈密瓜和葡萄干等都是富钾食物。

少量饮酒。美国哈佛大学医学院附属医院的一项研究发现,与滴酒不沾相比,少量饮酒的人血压维持得更好。建议女性每日饮酒不超过1杯(相当于340克啤酒、142克红酒或42.5克白酒),男性不超过2杯。

换个咖啡品种。很多人离不了咖啡的味道,可500毫克咖啡因(相当于三大杯咖啡)会导致血压升高4毫米汞柱。因此,改成喝脱咖啡因咖啡,是个一举两得的好办法。

吃块黑巧克力。黑巧克力中富含可增强血管弹性的黄酮醇。专家建议,高血压患者每天可吃14克可可含量至少为70%的黑巧克力,但要注意别用含糖高的巧克力替代。

多吃豆制品。美国心脏协会会刊《循环》杂志刊登一项研究发现,高血压和高血压前期患者增加大豆和牛奶蛋白的摄入,如豆制品、低脂乳制品等,收缩压会明显降低。

(据《生命时报》)