

○健康提醒

年中最热将来 防晒避暑加午睡



6月21日是我国传统二十四节气中最重要的一个节气夏至。专家表示,夏至后不久,一年中最热的时候随即到来,公众要注意防晒避暑,并适当增加午睡。

每年阳历6月21日或22日,太阳到达黄经90度时,为夏至。这天,太阳几乎直射北回归线,北半球白天最长、夜晚最短。所以古时候又把这天叫做“日北至”,意思是太阳运动到最北的一日。《历书》中说:“斗指乙,为夏至。万物于此皆假大而极至,时夏将至,故名也。”过了夏至,太阳逐渐向南移动,北半球白昼一天比一天缩短,黑夜一天比一天加长。民间有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。

气象专家表示,夏至这天虽然白昼最长,太阳角度最高,天气炎热,但并不是一年中最热的时候,因为接近地表的热量,这时还在继续积蓄,并没有达到最多的时候。俗话说“热在三伏”,真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在7月中旬到8月中旬,我国各地气温将达到最高,而且是闷热,有些地区最高气温可到40℃左右。

夏天持续高温、高湿的天气

很容易使人晒伤和中暑。专家提醒,此时节,在高温时段,公众要尽可能减少外出。若外出,应采取防护措施。如打遮阳伞,穿浅色衣服、戴太阳镜、涂防晒霜、抹清凉油;要充分利用各种防暑工具,如雨伞、扇子、凉帽、凉席等;高温天气人体出汗多,除了要勤用温水洗澡外,还要注意及时补水,要充分饮用凉开水,并加少量盐,以补充体内盐分。

除了防暑外,夏至时节还要格外注意补充睡眠。每天午餐后一刻钟左右安排半小时的午睡,可促进体力和精力的恢复。

注意保护阳气 多吃“苦”和“酸”

夏至阳气最旺,养生要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气,着眼于“长”。在生活起居方面要注意防暑降温,适当多吃凉食、瓜果,避免感染痢疾等肠道疾病,多吃些大葱、大蒜,用好太阳伞、扇子、凉帽、凉席、清涼油、藿香正气



水等。另外要注意,晚睡早起,避开烈日炽热,每日温水洗澡,睡眠时不宜扇类送风,不宜夜晚露宿。情志方面“宜调息静心,常如冰雪在心”,即“心静自然凉”。在运动方面,清晨或傍晚较凉爽时,宜在水边、公园、庭院等地,散步、慢跑、练太极拳,不宜剧烈活动,汗泄太多易伤阴气,也易损阳气。

气候炎热,人的消化功能相对较弱,如果过量食物油腻食物,

损伤脾胃,会影响营养消化吸收,因此要多吃绿豆、西瓜、大枣、鸡肉、牛肉、鲫鱼、豆浆、甘蔗、梨等清淡食物。还应“刻意”去吃一些苦味和酸味食物。营养学研究表明,苦味食物含有氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、微量元素等成分,具有解热除湿、抗菌消炎、帮助消化、增进食欲、促进血液循环、舒张血管、清心除烦及调整人体阴阳平衡的作用,非常适合夏

天人体所需。可吃的苦味食物有苦瓜、芹菜、蒲公英、苦菊、黄瓜、鸡毛菜、仙人掌、野蒜、枸杞苗等。盛夏出汗多,易丢失津液,还应适当多吃些酸性食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等,不仅能够汗止泻,还可以生津解渴,健胃消食,增进食欲。比如乌梅具有解热、除烦、止泻、镇咳、驱虫等功效,能够增加抗菌力。

○饮食知识

夏天涮火锅要注意

少喝冰镇饮料或啤酒

吃起来酣畅淋漓的火锅,似乎一年四季都是饭桌上的宠儿。不过夏天吃火锅,既想大快朵颐又要吃得健康,有几点需要特别注意。

首选酸汤或清汤

在炎热的夏天,酸汤能开胃清火,去腻除燥,消暑健体。此外,夏季出汗多,易损失水分,酸汤火锅的酸味能敛汗祛湿。除了酸汤,清汤也是不错的选择。

素菜占70%,点盘豆腐在寒冷的冬季,吃羊肉和肥牛能够御寒保暖,但在夏天吃这类食物却很容易导致上火,天热可以多点鱼肉等低脂肪食物。夏天吃火锅一定要少荤多素,蔬菜最好能占到70%以上。此外,还可以在火锅中加些豆腐,有一定的清热泻火作用。

吃香油蒜泥调料

夏季细菌易繁殖传播,很容易导致腹泻。所以,一定要在蘸料里放点姜末、蒜末或蒜汁,姜可刺激胃液分泌,蒜具有明显的抑菌、杀

菌和抗病毒感染的作用。此外,最好能将麻酱换成香油,这样可减少热量摄入。

少喝冰镇饮料或啤酒

吃着热气腾腾的火锅,再点上一杯冰镇啤酒或饮料,是一件很爽的事。但这无形中会伤害你的身体,冰镇饮料容易让消化道黏膜表

面的保护性结构受到破坏,出现肠胃不适等消化系统疾病。而啤酒中嘌呤含量较高,配合肉类海鲜一起吃,易引发痛风。吃火锅时最好的饮料是常温的白开水和茶水。若选冰镇饮料,吃热菜和喝冷饮之间,最好间隔3分钟以上,喝的时候也最好小口啜饮。



冬病夏治:夏治疗法重在温阳散寒

据专家介绍,过敏性疾病大多属寒性体质,根据中医“寒则热之”的治疗原则,要用热性药、补气药进行治疗。在人体经络气血旺盛的三伏天穴位敷贴治疗,能够温阳散寒。过敏性疾病不能单纯地称为免疫系统低下或者亢进,而是免疫系统出现了紊乱,比如过敏性皮肤病、过敏性鼻炎、过敏性结肠炎等。比较常见的还有支气管哮喘与喘息性支气管炎。

对此,专家表示可以通过敷贴和针灸进行治疗,人的身体有许多部位都会发生过敏,其中常见发生过敏的器官是鼻子。

“在相关穴位用温热、补虚药物敷贴治疗,能补益肺脾,调节脏腑,刺激经络,改善体质,提高人体

免疫力,减少过敏性疾病的发作。”专家说。

而用针灸来冬病夏治,可以提高人体免疫力。从根本上改善过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病的症状,起到事半功倍的效果。

专家提醒

过度疲劳患者 不宜针灸

过于疲劳、精神高度紧张、饥饿者不宜针刺;年老体弱者针刺应尽量采取卧位,取穴宜少,手法宜轻。怀孕妇女针刺不宜过猛,腹部、腰骶部及能引起子宫收缩的穴位如合谷、三阴交、昆仑、至阴等禁止针灸。小儿因不配合,一般不留针。婴幼儿囟门部及风府、哑门穴等禁针。有出血性疾病的患者,或常有自发性



出血,损伤后不易止血者,不宜针刺。皮肤感染、溃疡、瘢痕和肿瘤部位不予针刺。

○最新研究

哭泣是心理勇敢的表现

一般来说,哭泣通常是女人和小孩的专利,俗话说“男儿有泪不轻弹”,性格使然,不然的话,你何曾见过哪一个大男人在外面哭得稀里哗啦的。而女人就不一样了,高兴的时候可以哭,感动的时候可以哭,生气的时候也可以哭。其实,适当的哭泣对身心是非常有好处的,这点你知道吗?

适时哭泣意味着勇敢

美国明尼苏达大学心理学家威廉·弗莱对哭泣做了5年的研究。结果显示,一个月内,男人最多哭7次,而女人的流泪次数则超过30次。以色列特拉维夫大学进化生物学家哈森说,哭泣是一项人类高度进化的行为。和语言一样,只有人类才有真正意义上的哭泣。

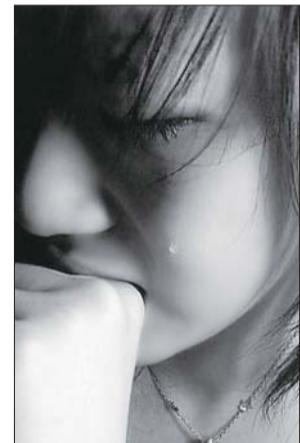
尽管悲和哀是最强大的“催泪弹”,但除此之外,喜、怒、惧都能让人落泪,比如,太害怕了会哭,太高兴了会哭,还有被气哭的。应该说,所有这些都是人类一种正常的行为反应。

只是,人类越进化,就越远离自然,连情绪也一样。很多的情绪都被我们平静或者是开朗的外表掩盖起来了。特别是出到社会之后,远离了象牙塔,就更多事情不能随心所欲了。

哈森最近的一项最新研究发现,眼泪甚至可以发送自我保护的信号。它会模糊人们的视线,防止自己对别人做出攻击性行为。同时,又能显示自己的脆弱,让对方降低戒心和敌意,不会随便做出伤害行为。进一步讲,对方看到一张流着泪的脸,也会引发怜悯之情,进而不自觉地给予支持。

哭泣是进行情感沟通的一种重要手段

另一方面,哭泣是进行情感沟通的一种重要手段,可以



建立起人与人之间的联系。你当着别人的面肆无忌惮地流泪时,就等于在发出这样的信号:我正在与你一同分享我最脆弱的情感,你看到了我最真切的一面。对方看到这一切,则会认为,你信任他,双方可以成为朋友。

当然,哭泣并不都代表脆弱,它可以帮助人体释放压力,对于维持身体健康和精神平衡大有裨益。比如婴儿用哭泣来促进肺的成长,女人爱哭泣而比男人更长寿。

弗莱做了一个有趣的试验,他让一组人看感人的电影,并收集他们因感动而流下的眼泪;让另一组人切洋葱,收集他们因辣眼而留下的泪水。结果发现,因感动而流下的“情感眼泪”中含儿茶酚胺成分,“反射眼泪”中则没有。弗莱指出,儿茶酚胺是大脑在情绪压力下释放的一种化学物质,如果在体内积聚太多,就容易增加患心脑血管疾病的风险。

想哭的时候,不必忍耐,此时将“眼泪”及时排除不仅让您的身心放松,更能给身体和心理“排毒”。