

生活课堂

7种食物提升“防晒力”

绿茶:绿茶中含有的茶多酚,具有抗氧化作用,是很好的防晒食物之一。
番茄:番茄红素是很好的抗氧化剂,每天平均摄入16毫克番茄红素,能将皮肤晒伤的危险性下降40%。
胡萝卜:胡萝卜中含有大量胡萝卜素β,它能阻挡阳光中的紫外线。
豆制品:大豆异黄酮是一种植物性雌激素,具有抗氧化作用。
坚果:坚果中的植物油大多富含维生素E,能帮助消除自由基。
热可可:热可可含有较多抗氧化物,例如可可多酚、类黄酮等,适量摄入,对防晒非常有效。
富含维C的水果:维生素C被称为“美肤圣品”,抗氧化是其一大功效,番石榴、猕猴桃、草莓、柑橘等都富含维生素C,多吃此类水果,不易被晒伤。

“零糖”饮料有没有糖?

“零糖”饮料不代表一点糖都不含,根据食品安全国家标准,每100毫升或100克食品中含糖量小于0.5克,就可以宣称是“零糖”或“无糖”。除糖之外,脂肪、蛋白质也可产生热量。每100毫升饮料的热量如果小于17千焦,就可标注“零卡”或“零热量”。有些“零糖”饮料,为啥没加糖却有明显甜味?饮料中可添加部分代糖,或其他甜味剂,比如木糖醇、赤藓糖醇、糖精钠、阿斯巴甜等。

膝盖受凉,试试中医调理

中国中医科学院中医门诊部中医针灸科主任医师王碧玲介绍,长时间吹空调,会导致膝关节发凉、疼痛,可采取以下方法调理。
盐热敷:可温经散寒、活血化瘀、通络止痛。
泡足法:艾草20克、伸筋草20克、牛膝20克,1000毫升水,煮沸20分钟倒入泡脚盆。注意:温度控制在38℃到42℃,水量没过足背,心脏病、低血压、糖尿病或足部破损者不适合泡脚。
按摩内外膝眼:处于正坐姿时,双腿自然下垂,在膝关节髌韧带两侧各有一个凹陷处,内侧是内膝眼,外侧是外膝眼。每次揉按3分钟到5分钟。

夏季眼屎多怎么办
4种方法可缓解

为什么夏季眼屎多?中国中医科学院中医门诊部中医内科主任医师张启明介绍,眼屎增多,很可能是提示您上火了,可用以下几个方法缓解。
方法①茶水洗眼:绿茶清热祛湿,对改善眼屎有益处。生活中,遇到眼睛干涩疲劳或分泌物多的情况,可以用茶水或温水来改善眼周循环。方法是:闭着眼睛,清洗上下眼睑;或者用沏茶时的水蒸气来熏眼睛,这时可睁开眼睛。每次熏蒸10秒—30秒即可。
方法②中药眼罩:如果眼罩里含有清热解毒的中药,如菊花、冰片等,对缓解眼睛疲劳是有益的。
方法③桑菊茶:桑叶和菊花都有清热解毒作用,一起饮用能缓解眼睛炎性分泌物的渗出。桑菊茶做法:桑叶5克、菊花5克,沸水泡,一定要盖上盖子,焖一会儿。如果采用煮的方式,时间稍短一些,开锅2分钟—3分钟即可。
方法④按摩穴位——头临泣:头临泣在眼睛瞳孔的正上方,到发际半个横指的位置。睡觉前多按几次,能有效改善眼睛血液循环,减少眼屎。


 扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君
 美编:继红
 组版:颜莉

夏日养生贵在“养阳”
专家教你几招,让阳气补得进,守得住



记者 焦守广

很多人都知道,夏季要养阳气,这其实与中医传统养生原则中的冬病夏治、天人相应有关。中医讲“冬病夏治”,中午是一天里阳气最盛的时候,夏天则是一年四季中阳气最盛的时节。人体也与之相应,夏天为一年中阳气最盛的时候,随着气温升高,体内阳气上升,经络通达,气血相对充沛。
 济南立和中医院中医专家介绍,利用夏天来调治某些寒性顽疾,能最大限度地驱风散寒、祛除体内顽疾、调理人体阴阳平衡,达到“未病先防”,同时也会为秋冬储备阳气,使宿疾减少复发。另外,夏天人体阳气最为亢盛,并且腠理疏松,经络气血涌盛,药物更容易被吸收。
 说到养生,人们总是偏爱进补。专家表示,应该结合自身情况辨证进补,每个人的体质不一样,若只注重一味进补,反而容易耗散阳气,扰乱体质,例如鹿茸就需要明确自身是阳虚才能食用,非阳虚者需要辨证搭配后才有效。
 专家表示,普通人进补没必要买高价药材,可选择平补食材。

夏天少吃寒凉

炎炎夏日吃块冰西瓜,别提有多爽了。西瓜有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效,但西瓜也能损耗阳气,尤其是从冰箱里拿出来的西瓜,湿气重,极易损伤脾阳。此外,吃雪糕、喝冰镇啤酒,也是大众常选择的一种消暑方式,但这些东西往往阻遏体内阳气,导致人们出现咽喉疼痛的症状,甚至会因为耗伤阳气而生病。专家提醒,如果想补阳气,这些冰凉的食物就要少吃,应多吃一些温补的食物,比如韭菜、生姜等。

艾灸养阳护体

艾灸是调养阳气的重要方法,既能发挥艾草的纯阳之性,养阳护体,又具备灸通经络的作用。在补阳穴位中,最常用的就是大椎穴,大椎是督脉的要穴,灸养此穴,有益于激发阳气,手法以补为主。在临床中,有经验的中医常

常会适当配伍一些滋阴或滋润津液的穴位,经常配合使用的有涌泉穴。艾灸涌泉,可开窍、泻热、降逆,和大椎相配伍,能防止补阳太过,还能如泉水一般涌出滋阴,可在艾灸大椎时用作辅助穴位。

运动补养,阴阳并济

俗话说,生命在于运动,积极参加体育锻炼,可有效提高人体免疫力,而且能很好地帮助人体补充阳气,尤其是平时多走一走,可以很快消除疲劳。众多寿星的长寿秘诀之一,就是每日要有一定时间散步。
 专家表示,阳气是人体生命活动的基础,阳气耗尽,生命也会消失。“阳气不足,湿邪不去,吃再多药品补品都如同隔山打牛。”绝大多数疾病都可以从养护阳气、驱除湿邪的角度防治,培固自身阳气,就是开启人体自愈大药、抵御病邪的不二法门。

夏吃生姜有讲究

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。夏季吃生姜,既可增食欲、促消化,又可解表散寒、升发阳气,防治“空调病”。此外,吃生姜可促进排汗降温,防止因暑热而生病。推荐两款生姜食疗方:
醋泡姜:将生姜切片,放进罐子里。在罐中倒入陈醋或米醋,高度要没过生姜。罐子加盖密封,放入冰箱或其他阴凉处,1周左右即可食用。功效:温中散寒,适合体内寒气较重者。注意:不可空腹食用,最好在早饭后食用,每次2—3片。
姜葱糯米粥:取生姜7片,糯米50克,葱白、米醋适量。将糯米淘洗干净,加适量清水煮成稀粥,再加入葱白、生姜继续煮5—7分钟,最后加入米醋搅匀起锅,趁热服食。功效:解表散寒、和胃补中。
 吃姜虽好,如果吃不对,则有损健康。吃姜时需注意以下四点。不可过量:夏季天热,生姜属热性食物。过食生姜容易上火,因此,“夏吃姜”要适量。腐烂的生姜不能吃:已腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素。这种物质能使肝细胞变性,损害肝功能。早晨吃姜:早上吃姜可升发阳气。生姜有发散之性,晚上吃容易导致心神难以收敛。需辨体质:阴虚火旺、有内热之人,或患有痈肿疮疖、肺炎、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

胃肠闹毛病,竟是情绪惹祸
得了抑郁症,不仅心情低落,还会产生躯体症状




记者 刘通 通讯员 李加鹤

琳琳(化名)是一名互联网公司员工,吃饭“百无禁忌”,也从来不把节食减肥放在心上。前段时间,由于工作压力大,天天加班,情绪紧张,琳琳开始变得焦躁、烦闷,饮食也不太规律,一段时间下来,胃开始隐隐作痛,还出现了腹胀腹痛、腹泻等症状。

以前见到美食就迈不开步的她,不仅食欲大减,就连睡眠质量也直线下降,甚至变得不想出门,不想说话,什么都不想干,和之前的自己简直判若两人。
 同事看到琳琳这个样子,陪她去综合性医院消化科挂了号,可多项检查结果都显示没有异常。这让琳琳犯了嘀咕,既然各项检查正常,为什么还会感觉胃肠不适?
 “胃疼不一定是胃出了问题,也有可能是情绪导致的心理问题。”当医生建议去精神科检查时,琳琳有些蒙——心理问题?26岁的自己,平日里阳光灿烂,要不是这次胃病一直不

好,都忘了自己上次进医院是什么时候的事了。在医生的建议下,琳琳来到山东省精神卫生中心心理门诊,经过医生评估和一系列心理测验后,诊断结果是抑郁症。
 心情低落或许是抑郁,怎么胃疼也是抑郁呢?山东省精神卫生中心心理专家看到琳琳百思不解的样子,对她进行了一次科普。
 抑郁症不仅有情绪低落、兴趣减退、精力缺乏等心理症状,有时还会产生一系列躯体症状。
 而且,由抑郁症产生的躯体症状可谓千奇百怪,五花八门,多个器官和系统都会有反

应。比如,胸闷、心慌、失眠、头晕、头痛、食欲减退、消化不良、恶心、肚子痛、疲倦乏力、肌肉酸痛、关节痛等等。
 出现这些症状后,许多患者并不会想到自己患上抑郁症,辗转于各个科室,反复向医生描述身体上的不适,然而却查不到原因,奔波许久后才被转到精神科或心理科。
 听完医生的科普,琳琳对照近期症状,对自己的病情有了新的认识。
 在心理医生的建议下,琳琳进行了几个疗程的心理咨询与治疗。一段时间下来,琳琳的症状明显有了好转,身体恢复过来,曾经的“吃货”又回来了。



夏季养生茶

绿豆菊花茶

配方:菊花10克、绿豆沙30克、柠檬10克、蜂蜜少许。将菊花放入水中煮沸,将榨汁的柠檬和绿豆沙的汁注入菊花水中搅拌,待水温凉,放入少量蜂蜜即可饮用。

功效:排毒养颜,是去痘的妙方。

枸杞茶

配方:枸杞10g、花茶3g、冰糖10g。用250ml开水冲泡后饮用,冲饮至味淡。

功效:滋肾润肺,补肝明目。

玫瑰花

配方:玫瑰花6朵,红茶1小包,适量糖、柠檬片一小片、白水550毫升。将水倒入锅中煮沸后放入红茶包,冲泡约6分钟,将玫瑰分朵放入红茶液内拌一拌,继续用小火煮沸,关火并加入柠檬片,放凉后即可。

功效:降火气,养颜美容,消除疲劳,长期饮用有助促进新陈代谢,起到减肥消脂的作用。

柠檬茶

配方:新鲜柠檬2—3片,适量食盐。将柠檬用沸水冲泡,加入适量食盐调味,代茶频饮,每日1剂。

功效:生津解渴、健胃化痰。用于食欲不振、睡眠不稳。

乌梅茶

配方:乌梅5—10克,将乌梅放入杯中,用200毫升沸水冲泡10分钟。

功效:生津解暑、开胃清血。用于食欲不振、久泻不止、呕吐、虚热烦渴等。

玄参茶

配方:玄参10g、绿茶3g,用300ml开水冲泡后饮用,可加冰糖。

功效:滋阴降火、除烦、解毒。

苦瓜茶

配方:苦瓜片、适量糖,用干燥的苦瓜片10—15克,最好研为粗末,放入锅中,加盖用沸水适量冲泡20分钟,代茶频服。每日1剂。

功效:清热解暑、健胃解乏。

薄荷青

配方:西瓜翠衣6g、莲子芯7枚、薄荷叶3片,直接用热水冲泡,稍凉后饮用。

功效:清热,解暑,除烦。