

夏季养生警惕五个误区



夏天昼长夜短,暑气灼人,养生保健尤其重要。然而,许多人习以为常的保健方法实际上是不科学的。下面介绍一些夏季保健的误区,对人们的夏季保健颇有裨益,一起来看看。

误区3:运动后大量喝水

夏天运动必然会大量出汗。如果运动时间稍长,人体失水较多,必然会感到口干舌燥。有的人运动后便大量饮水,一是觉得痛快,二是觉得大量饮水才能尽快补充身体需要,使体液平衡。实际上这种做法是不对的。人在运动时,体内大量血液存留在四肢

肌肉中。如果运动后马上大量饮水,势必会使胃肠道部分血管急剧收缩,吸收能力减弱,且使人感到胃部沉重闷胀,妨碍膈肌的活动,影响正常的呼吸。因此,夏日运动后应适量补充点水,特别是盐水,不要快速大量饮水。

误区4:赤膊凉快

闷热的夏天,有些人总喜欢光着脊梁,以为这样凉快,其实未必如此。从生理角度分析,人的体温调节不仅靠皮肤蒸发,而且还靠皮肤辐射等。据测定,在气温18~28摄氏度的环境里,人体体温的

70%靠皮肤辐射、对流和传导散热;气温达到35摄氏度时,体温主要靠皮肤蒸发散热;当气温继续升高时,皮肤不但不能通过辐射方式散热,还会从外界环境中吸收热量。所以,如果这时赤膊,就容易吸收热量,非但不凉快,反而会感到更加闷热。

误区5:大量出汗有益健康

夏天出汗一方面可蒸发散热,维持体温的恒定;另一方面可排出多种有害的代谢废物,如乳酸、碳酸、肌酐、尿素以及细菌的毒素等。所以在夏天只要能出汗,小便顺利,就不大会得病。若无汗少尿,常为暑病先兆。老年人汗腺萎缩,所以容易得暑病。

那么,为什么出汗多了又不好呢?原因是蒸发散热的效果以少量出汗为最佳;若是汗珠大滴流淌,其散热效果反而不佳,徒然损伤津液和元气。因为大量出汗可以丢失

许多有用物质,导致机体缺钾、钠。据测定,汗液中还含有锌、铜、铬、钼、钴、碘等多种微量元素,以及维生素和其他活性物质,所以出汗过多会导致脱水体虚。另外,大量出汗可使血液浓缩,血黏度增高,对动脉硬化者有诱发血栓和心肌梗死的危险。因此,在酷暑盛夏出汗较多时,要随时补充水分和盐分。平日三餐应多喝些菜汤,多吃些含水分多又富含维生素和钾盐的水果、蔬菜,如西瓜、黄瓜、菠菜、丝瓜等。

吃粽子食用禁忌要了解

每年的农历五月初五为端午节,端午节又称午日节、五月节等。端午节为纪念诗人屈原有吃粽子的习惯,甜甜的粽子好吃但不能多吃,一些肠胃不好的人吃多了粽子难以消化是非常难受的。对于端午节吃粽子有哪些禁忌?下面我们就一起来看下:

粽子最佳食用时间

粽子应趁热吃,加了油脂、肉、蛋黄的粽子更不宜冷吃,对于消化能力差的人来说尤其要注意。粽子最好在两餐之间吃,如果做不到,中午吃为宜。由于粽子不易消化,老年人、儿童、胃肠道功能不好的人不适合多吃。

粽子最佳食用搭配

粽子不宜作为一餐当中的惟一食品,一定要配一些菜。因为消化快,血糖上升迅猛,下降也比较快。如果多吃些蔬菜来配合,吃粽子之后就不会有这么强的饥饿反应。吃粽子时最好能同时喝茶水,可帮助吞咽和消化,同时,在吃粽子时最好搭配一些蔬菜、水果,最好是凉拌菜,这样可增加纤维素的摄入,而维生素本身就是一种消化酶,可促进粽子的消化。

白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医学认为,萝卜味辛甘,性凉,入肺胃经,有通气、去积食的作用。对于老人、小孩和消化不良的人来说,吃粽子的时候搭配上白萝卜汤,是最好的选择。

根据体质选粽子

热糯米本身虽然好消化,但和油腻的配料混在一起,比如肥肉、蛋黄等,消化能力差的人可能会感觉不舒服,另一部分人则容易上火。所以消化不良的人吃粽子宜选清爽的北方小枣粽子,不宜配太油腻的菜。对于容易上火的人来说,不宜配促进身体发热的牛羊肉类、油炸食品和过辣的菜。蔬菜、豆制品和不油腻的鱼类最宜。因体质不同,胃酸过多的人吃甜粽子可能不舒服,有烧心感,吃咸味的肉粽略好一些,少量粽子配合较多的蔬菜也会好一些。糖尿病患者喝胆结石患者最好不要食用。



端午节来了,高考也就不远了。在端午时节在很多人趁着小假期尽情享受美食的时候,相信广大家长和考生更多的是关注怎样给自己在这有限的几天合理膳食,迎接即将到来的一大挑战。下面小编就为大家介绍一下六点给广大考生和家长一个参考。

要注意平衡饮食

专家指出,均衡营养是考前饮食行为的一个重要原则。当摄取食物酸碱平衡时,大脑处于最佳功能状态。因此,日常饮食中应注意营养均衡,切不可偏食。其次需坚持适当性原则。考前要重点选择有利于发挥大脑功能的食物,如维生素B有助于加强记忆;钙元素有助于稳定情绪;胡萝卜和鱼等能为大脑提供更多营养。要注意蛋白质的摄入,多吃鱼、瘦肉和鸡鸭。荤菜不要吃太多。不喜欢吃肉的学生可多吃些豆腐、豆花、豆腐脑等豆制品,同样可以补充蛋白质。

少食多餐慎变

相关专家表示,父母不要让孩子一次饮食过多。过饱的状态会加重人体消化道的负担,使体内的血液过多地流到消化系统中,从而导致大脑血液供给不足,影响注意力的集中。高三生在备考的这一年最好遵循少食多餐的原则,每顿饭七八成饱比较合适。

此外,由于人体的肠胃系统需要一定的时间才能适应食物种类的变化,所以建议父母不要在短时间内彻底改变孩子多年形成的饮食习惯,盲目地求新求变不但帮不了孩子,反而可能会事与愿违,打乱孩子正常的生活,影响复习备考状态。

晚上9点泡脚最补肾

第一,要选对泡脚桶。既然是泡脚,就要体现出一个“泡”字来。“泡”在这里体现的是,水要多,热量要够,时间要长。不能随便拿一个盆放点水就行。那样是起不到养生作用的,最多也就是洗脚,而不是泡脚。正确的选择是,买一个比较深的木桶,要能把小腿整个放进去的那种。为什么要选择木桶呢?一是比较容易保温,二是贴近自然。

第二,要选好加热设备。市场上卖的这种泡脚桶,没有加温设备,这样,我们在泡脚的时候,有时感觉水凉了,不得不往里加热水,所以泡脚前我们可以多准备些热水瓶,灌满热水备用。

泡脚最佳水温第三,设好泡脚水温。泡脚的水温不宜过热或过凉,一般维持在38℃~43℃为宜。如果有条件,可以先将脚放入38℃左右的水中,然后让浴水逐渐变热至42℃左右即可保持水温,足浴时水通常要淹过踝部,且要时常搓动。但是,糖尿病患者和敏感皮肤者要注意,由于对外界刺激不敏感,温度过高的水很容易导致烫伤。

第四,选对泡脚时间。专家建议晚九点泡脚最能养肾。之所以选择这个时间段补肾,是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,人也会因此感到舒适。

(本版稿件均据新华社)

高考加油

要特别注意饮食卫生

购买新鲜食品最好当天制作当天食用,从冰箱取出的食品一定要重新加热后再食用,以防引起腹泻和其他的肠胃疾病。生吃瓜果蔬菜要洗净,可以在淡盐水中浸泡一会儿,最好能用开水烫洗或消毒。外出时不要随便吃小摊贩出售的食品。家中的食具要消毒,饭前便后要洗手。

每天吃新鲜蔬菜和水果

蔬菜水果中含有丰富的维生素C和膳食纤维,维生素C既可促进铁在体内的吸收,更重要的一点,它还可增加脑组织对氧的利用。另外,这类

食物还可帮助消化,增加食欲,尤其在炎热的夏天,本来食欲就低,加之复习考试紧张,就更不想吃东西了。吃一点新鲜水果可以开胃。

有些食品不可以吃

第一是油炸类,这类食品会克制大脑神经的愉快;第二刺激性类,如韭菜、辣椒、芹菜等也不利于考生食用;第三类

甜食,会引起胃管反流、反酸;第四类饮料,考试期间气候热,补充水分至关重要,但饮料不能替换水,这点请切记。