

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,一起来来看看。

误区 1:夏夜宜晚睡

有人认为夏季后半夜气温下降再睡而第二天晚起可更好地休息。但按人体“生物钟”的规律,睡眠的

最佳时间是22-23时,早晨5-6时是生物钟的“高潮”,此时起床精神最好。因此,夏季仍应按时起居。

误区 2:开门窗通风凉快

在夏季酷热的日子,室外气温很高,有时连外面的风都是热的,这时打开门窗会使室内外的温度一样高。所以,夏日如室外气温

很高,应在气温最高的14时前关上门窗,使室内气温保持较低的水平,到傍晚时再打开门窗,房间里会显得凉快些。

误区 3:运动后大量喝水

暑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。所以在暑天只要能出些汗,小便通利,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。

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。荤菜不要吃得太多。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。

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。



晚上9点泡脚最补肾

第一,要选对泡脚桶。既然是泡脚,就要体现出个“泡”字来。“泡”在这里体现是,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,买一个比较深的水桶,要能把小腿整个放进去的那种。为什么要选择水桶呢?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)

高考时间倒计时 科学饮食六步走

大补不如小补,要符合夏季的特点

一些父母总担心孩子的营养不够,特意买来甲鱼、螃蟹、鲍鱼、人参等高营养食品为孩子大补特补。但现在正值夏秋之交,这些“大补”的食物容易致孩子上火,出现流鼻血、头疼等不良反应。一些处理不当的海鲜还可能导致孩子出现腹泻、食物中毒等现

象。因此,切忌盲目乱补。根据夏季的天气特点,可以多吃营养丰富且有清热祛暑功效的瓜果、蔬菜,如番茄、黄瓜、扁豆、芹菜、西瓜、茄子、冬瓜等,都是不错的选择。也可以熬些绿豆糖水、银耳莲子羹等既美味可口又营养丰富的食物。

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,以防引起腹泻及其他的肠胃疾病。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。

