

特别关注

夏天品尝“三鲜” 应季而食更养人

当下时节温度变化大,人体体能消耗大、易疲劳,此时更应注重营养的补充,通过食疗增强体力,提高免疫力。饮食上除了要以清淡清凉为主,避免辛辣、燥热、油腻之物外,很多地方都有尝三鲜习俗,通过应季食材强身健体。

“地”三鲜:开胃益气

黄瓜 黄瓜是不少人初夏开胃首选,它性凉,入脾、胃、大肠经,有除热、利尿、清热解毒的作用,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蚕豆 蚕豆含有大脑和神经组织的重要组成物质磷脂和胆碱,有助增强记忆、保护大脑,还能益气健脾、利湿消肿,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

红苋菜 中医认为红苋菜可清热解毒、收敛止血、消炎退肿、治疗下痢,对于湿热所致的赤白痢疾,肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等均有一定缓解作用。

“树”三鲜:止咳清肺

樱桃 樱桃中的番茄红素含量较一

般水果丰富,可抗氧化、延缓衰老,甚至有一定抗癌作用。而且,樱桃中矿物质钾含量对于稳定血压很有帮助。樱桃所含的视黄醇也很丰富,对于保护视力、提高免疫力有帮助。

杏子 民间有“立夏吃个杏,到老没有病”的说法,常吃杏子可提高人体免疫功能,且杏子入肺经,对于肺燥咳嗽、咳痰、咳血都有着很好的缓解作用。

枇杷 中医认为枇杷性凉,有润肺、清肺之功,临床上将枇杷用于润肺止咳、止渴平喘。不过要注意,枇杷核中含有氰甙类物质,被唾液水解后会放出剧毒物质氢氰酸,使呼吸及血管运动中枢功能受损,在食用时一定要去核。

“水”三鲜:清热健脾

鲟鱼 鲟鱼富含的不饱和脂肪酸居

鱼类之首,具有降低胆固醇的作用,对防止血管硬化、高血压和冠心病等大有益处。中医认为鲟鱼鳞有清热解毒的作用,能治疗疮、下疳、水火烫伤等症。

河虾 河虾含有丰富蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质,可以很好地保护血管系统,防止动脉硬化。相比其他的虾,河虾肉类纤维细,水分多,口感细腻,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用,河虾外壳薄且软,带皮吃补钙效果很好。

黄鱼 中医认为黄鱼性味甘平,具有健脾升胃、补虚益精、调中止痢的作用,对贫血、失眠、头晕、食欲不振有良好缓解作用。且黄鱼富含不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2、多种矿物质以及丰富微量元素硒,能清除人体代谢产生的自由基,延缓衰老。

□徐尤佳

不妨一试

头晕眼花 练练深蹲

蹲起能够锻炼交感神经,可以在一定程度上缓解头晕、眼花的小毛病。中老年男性坚持负重深蹲,还可以锻炼盆底肌以及下半身肌肉群,并有改善勃起障碍的作用。

负重深蹲的具体做法是:双手握哑铃,挺直腰板,双脚同肩宽,屈膝慢慢下蹲至大腿与地面平行或比膝盖稍低的位置,并保持膝关节与脚尖方向一致,不内收和外展。每次下蹲2-3秒,保持静止5-10秒,蹲起2秒。中老年人别盲目追求次数,以免损伤肌肉,每天做5-10个即可。为防止膝关节损伤,下蹲时膝盖别超过脚尖。关节不好,有骨质疏松的人不宜做。

□江大红

用药提示

苦药配糖? 吃药注意三个误区



误区一 吃苦药时搭配甜食。很多药物之所以很苦,就是要通过强烈的苦味刺激人的消化腺,以促进消化液的分泌,这样才能发挥出药物的疗效。假如吃药的同时还进食甜食,药物的苦味无形中就降低了,从而不能达到促进消化液分泌的目的,也就使药物失去了功效。

误区二 疼痛就吃镇痛药。首先,长期服用镇痛药会导致身体产生依赖

性,出现诸如打哈欠、出冷汗、精神紧张等不良症状。其次,镇痛药可以抑制体内前列腺素的合成,在发挥止痛作用之时,会使人体失去前列腺素的保护作用,从而引起消化道损伤。再次,长期服用镇痛药物会造成人体的凝血系统出现紊乱,导致出血时间延长,并可诱发消化道、皮肤等部位出血。

误区三 认为中药无毒副作用。一般来说,中药主要是通过一些天然的动植物和矿物成分来调理机体的,对人体的副作用相对较小,但认为中药无毒则是一种误区。因为中药中有很多都是通过天然毒物入药的,比如蟾蜍、蝎毒等,这些成分对于治疗疾病有特效,但也存在毒副作用,服用过量或者服用方法不当,对人体健康的伤害同样不可低估。

□邓林

长寿之道

“笑疗”成了我的“自救良方”



都说“笑一笑,十年少”,年轻时我还不信,到了晚年,我不但相信了这一说法,而且还身体力行了一种崭新的养生之法:“笑疗”。我的“笑疗”包括听笑话、读笑话、讲笑话三方面内容。

年轻时,整天忙忙碌碌的,倒还没觉得自己情绪方面有啥问题,就是进入更年期后,家人也没发现我的情绪上有哪些反常。谁知过了60岁,我就发现自己的情绪进入了“低谷”:每日里愁眉不展,唉声叹气,感觉日子越过越少,生命进入了“倒计时”。于是,我开始寻找“自救之方”。我先是试行“音乐疗法”,闷了就听听歌,但效果不太明显。后来,我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话,自己拍着报纸笑了半天,这则笑话让我瞬间开朗起来。于是,我决定,采用“笑疗”法自救。

家人一旦得空,从老伴、儿子、儿媳,到上小学的孙子,都会给我讲上几则笑话听。活了80多年我才发现,在我

们的生活中,竟然发生过那么多可笑的事,每次听完笑话,我都乐得前仰后合,心里的愁闷瞬间便“笑”没了,全身都变得轻松起来,做起家务来,不仅手脚麻利,还不觉得累;走起路来,大有“胜似闲庭信步”的风采。

光听笑话不“解渴”,我还自己找机会读笑话。我订了多种报刊,寻找各种各样的笑话。每天我都要看上一个小时。看完这些笑话后,我再去买菜、倒垃圾、聊天、散步、去公园健身,就觉得心里敞亮多了,干啥都轻松,干啥都

有劲,觉得眼前天高地阔,胸间清风荡漾。为了增加“笑疗”的频率,我还精选一些“顶级”的笑话打印出来,贴在卧室、厨房和卫生间里,使我随时随地都可以开心地笑一阵子,日子也就在这嘻嘻哈哈的笑声中变得一天天绚丽多彩起来。

为了能让“笑疗”成为我晚年生活的一大养生法宝,我特地珍藏了《笑笑录》《笑林广记》《笑府》等数十本开颜解颐的好书,家务之余翻几页书,家里总能传出我开心的笑声。十几年的“笑疗”经历使我受益匪浅。我以前好发无名火,时常抑郁,这些症状现在都“不治而愈”,人也变得开朗、豁达了,出来进去脸上都挂着微笑,吃也甘甜,睡也香甜;待人接物都有了很大变化,尤其是身体,比以前更健康了,胸闷气短、盗汗失眠等症状都不见了。我真是从心眼儿里感谢“笑疗”。

□刘会琴

健康饮食

晨间进食 有益控糖降脂



近日,有关机构比较了一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响。

研究人员介绍,限时进食可分为晨间进食和午间进食,前者是把每天的进食时间控制在早上6时到下午3时之间,即不吃晚餐;午间进食是把每天的进食时间控制在上午11时到晚上8时之间,即不吃早餐。分析结果显示,晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效。晨间进食改善了空腹血糖,减轻了体重和肥胖,改善了炎症,还增加了肠道微生物多样性。

据央视网

家庭保健

锻炼表情肌 缓解“面具脸”

采用以下面部肌肉的主动活动来促进面部表情肌的活动,可以改善帕金森病患者的饮食情况、进食能力。

皱眉 尽量皱眉,然后用力展眉,反复数次。

睁闭眼 用力睁眼闭眼,反复数次。

鼓腮 首先用力将腮鼓起,随之尽量将两腮吸入。反复数次。

露齿和吹哨 尽量将牙齿露出,继之作吹口哨的动作。

口角 口角交替向左、右运动,反复多次交替进行。

顶腮 舌尖向右顶腮、向左顶腮训练,反复多次交替进行。

张口 张口呈“O”形训练,然后恢复闭嘴状态,反复多次交替进行。

舌部运动 伸舌运动,上下左右,反复多次交替进行。弹舌和舌环绕运动,反复数次。

嘴部运动 闭嘴和噘嘴,反复交替数次。

□王瑞平

简单按摩 让鼻子“变年轻”

揉印堂 用右手手中指指腹按于印堂穴上,以食指端按于右侧攒竹穴,以无名指端按于左侧攒竹穴,三手指同时沿逆时针方向按揉100下。

点迎香 用双手食指端的侧面,同时按于双侧迎香穴,点按50下。

揉素髎穴 用右手掌心按在鼻尖上素髎穴,逆时针方向揉50下,再用左手掌心按鼻尖顺时针方向揉50下。

搓鼻旁 双手合掌,双手大鱼际近端放在鼻梁根上端两侧,从印堂至嘴唇往返揉搓50下。

浴面 先将双手对搓,直到手心发热,然后用双手指推搓面部,包括鼻、额、颊。

□肖洪波

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。