

三伏天养生小常识



- 1、忌受热后“快速冷却”。三伏天,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。
- 2、空调室内外温差不要太大。使用空调室内外温差不超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。
- 3、不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水,所接触到的皮肤可能出现微红或瘙痒等状况,容易引发接触性皮炎。
- 4、夏天出门记得要备好防晒用具,最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜。
- 5、生活起居要规律,不经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调

的出风口和电扇下。

6、不提倡进行爬山等在室外、白天进行的剧烈活动,建议可选择游泳、早晚慢跑等体育活动。

7、多喝白开水,并且要定时饮水,不要等口渴时再喝,口渴后不宜狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。

8、不宜过量饮酒。人体在三伏天受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

9、饮食不宜过于清淡。三伏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。

10、午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

(田 争)



养生须知

一般来说,吃到有撑胀感的时候算成十分饱,正常的晚餐应该吃到七分饱。所谓七分饱,就是胃还没有觉得胀起来,但是食欲已经减弱了,只是还是忍不住想再吃几口。

怎么能轻松地就吃出七分饱的感觉?这就需要晚餐中“造假”,而粗粮是最好的“造假”原料。选择低热量食物时,既要注意到糖和油这些热量高的元素,还要注意到食物含水量,含水少了往往热量就高。比如水果相对来说都是热量低的,一旦变成了果脯、干果,热量就要增加很多。100克葡萄的热量只有43大卡,但变成了葡萄干后热量就是

晚餐怎样吃到「七分饱」

350大卡,增加了近10倍。

明白了这个原理,你的晚餐就要多“注水”,而“注水”效果最好的就是杂粮,因为它纤维素丰富。熬过腊八粥、杂粮粥的人都知道,为了使粮食、豆类尽快煮得软烂,一般都要提前泡上半天,同样的一碗米,泡半天也涨出多少,但是一碗杂粮可以发涨得很明显,就是纤维素的效果。这样熬出来的粥,同样体积却比白米粥的热量低。喝下这样的粥很容易有饱腹感,但热量远没有大米饭那么高,所以每天晚餐的主食可以换成杂粮粥。

(包 良)

治高尿酸痛风方

【处方】苍术20g,黄柏15g,灵仙25g,防己20g,杜仲15g,豨莶草20g,怀牛膝10g。

【制用】上方为1剂量,每日1剂。煎3次,共煎取药液300毫升。分3次温服。

【功能】清热利湿,宣痹止痛。

【主治】由于尿酸高引起的关节肿痛、发热,活动后、遇寒、饮酒、进食海鲜等原因疼痛加重。(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

能有问题,是劣质膜。

7.保存资料 购买贴膜时(包括4S店赠送)要让商家将贴膜的产品规格型号、批号等相关参数明确写在发票或质保卡上,并索要所贴膜的小样,并妥善保存小样等资料,在保质期内可有效维权。

(谭 明)

七招辨别汽车遮阳膜优劣

- 1.看清晰度 优质汽车膜在夜间应可以清晰看见6米以外的物品,而劣质膜视觉清晰度差。
- 2.凭手感 优质汽车膜摸上去手感厚实平滑,而劣质膜手感薄而脆,且易起皱。
- 3.看颜色 优质汽车膜的颜料经久耐用,不易变色,而劣质膜的颜色有时会自行脱落。可以用酒精或汽油擦拭一下膜的表面,易褪色的是劣质膜。
- 4.闻味道 劣质汽车

膜的胶层残留溶剂中,苯含量高,会有异味,而优质膜在出厂前已经过专业处理,异味较小。专家提醒,长时间处在此异味环境中,会影响车主的身体健康。

5.查气泡 当撕开汽车膜的塑料内衬后,再重新复合时,劣质膜会起气泡,而优质膜复合后完好如初。

6.看隔热性 可以采用一种测试方法来作比较:在一个碘钨灯上放一块贴着汽车膜的玻璃,用手触摸玻璃感觉不到热

度的是优质膜,而即刻有烫手感觉的则表明其隔热性



生活锦囊

西瓜切块吃更科学

许多人喜欢切开半个西瓜用勺子挖着吃,专家提醒这种吃法并不好。吃不完的西瓜不易保存,被勺子挖过剩下的瓜瓤沾了唾液,更容易变质。西瓜含糖量很多,吃多了容易转化为脂肪,抱着半个西瓜用勺挖着吃,不知不觉就会吃过量。

(张 信)

常穿这几种鞋最伤脚

常穿洞洞鞋易导致脚气等皮肤病;松糕鞋因为鞋底太厚,容易使人行走时身体前倾而失去重心,扭伤脚部关节;超薄平底鞋因为太过扁平、轻薄,人行走时脚跟着地的冲击力可以沿着腿骨、脊柱直达头部,对身体造成伤害。

(姚 寒)

桑叶这么吃

桑叶可以裹点面粉炸着吃,尽管清香、味美,但其含的油脂不少,别贪嘴多吃。桑叶还可以凉拌。采摘鲜嫩的桑叶,在开水里焯一下,再用冷水过一遍,切丝后加入一些盐、蒜泥、香油。桑叶还能和肉末或肉丁掺在一起做馅,用来包饺子、馄饨、包子等。桑叶还可以用来做桑叶面、桑叶饼等。

(吕 晶)

泳镜起雾怎么办

最直接的方法就是购买防雾剂,但防雾剂的价格不低。可以选择婴儿洗发精代替,游泳前将婴儿洗发精涂在镜片上,游泳时用水冲洗一下泳镜即可,也可以用普通的洗洁精、沐浴露、洗发水,但如果清洗不净会刺激眼睛;直接用舌头轻轻舔一舔也能起到一定的防雾作用。

(韩 朋)

煮丸子应冷水下锅

煮丸子要用冷水,这样能够保证丸子受热均匀。若用开水,不但会使丸子因受热不同而造成老嫩不一,还使其容易被开水冲散。

(吴 兴)

夏季用伞需注意

用伞时不要旋转伞柄,因为旋转产生的离心力可能损坏伞柄和伞骨。使用自动伞时,要先松开伞布上的扣带,再打开伞。使用雨伞后不要用力挥甩伞布上的雨水,正确的做法是轻轻抖动、在空旷处撑伞晾干。发现生锈、破损或者开闭不畅的情况时,最好及时修理或更换。

(车 城)



生活锦囊