夏天身体最怕6件事

》》眼睛最怕晒伤

眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。

可以吃点养眼的食物,如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。

夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛。用流水洗脸,可减少眼睛疾病。

》》颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

建议肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

》》运动最怕早

夏天天亮得早,但空气污染物最多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有新鲜阳气,相反积存了大量的二氧化碳。

建议夏季晨练时间不宜早于6点。

》》肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,这个季节尽量少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。

为了及时给肠胃保暖,吃凉拌食物时,不妨加点姜或者芥末,可以暖胃、杀菌。

》》喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快,很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快,水分会迅速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。

夏天喝水不能太快,要少量多次。每次只喝100-150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

》》家里最怕灰

夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。

建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。

据《生命时报》

中医养生度夏有十个“最佳”

养生最重要的是顺应自然,《黄帝内经》主张饮食要随着季节变化。高温天气容易让人体感到不适,调节饮食、调整作息尤为关键。

最佳调味品:食醋

高温天气下,人们常会感到食欲不振、胃口差。想要调节胃口、刺激食欲,用醋调味是最简单的方法之一。

可以用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌渍黄瓜、豆类等作为餐前小菜,能起到生津开胃的作用。而且醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。

此外,夏天是肠道传染病的高发季节,醋有一定的抑菌能力,在外用餐时配些醋吃,对肠道传染病有预防作用。

最佳蔬菜:苦味菜

炎炎夏日,人体代谢旺盛,易产生“热毒”,表现为发热、心烦、口渴、尿赤、大便干结等,可以多吃些有清热解毒作用的苦味蔬菜来缓解。

常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、莴笋等,凉拌或清炒皆可。研究表明,这些苦味蔬菜含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质,具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能。

专家提醒,在烹调苦味蔬菜时,可以适当加些辣椒、蒜等,防止寒凉过度。

最佳汤肴:番茄汤

番茄含有丰富的维生素C,可以改善消化不良、食欲不振、口干舌燥等症状。

番茄中的番茄红素还有延缓细胞衰老和防癌抗癌的功效,烹调加热可以破坏番茄的细胞壁,使番茄红素更容易被释放出来,也更容易被人体吸收利用。

炎热的天气里,喝一碗番茄汤,既生津止渴,又开胃消食,对夏日养生大有裨益。

最佳肉食:鸭肉

民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。从中医“热者寒之”的原则来看,鸭肉更适合在燥热的夏季食用。

《本草纲目》记载:鸭肉“主大补虚劳,最消毒热”,适合体内有热毒、易上火的人食用。鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素E及微量元素。

专家建议,煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,都能起到很好的滋补效果。

最佳饮料:热茶

说到消暑解渴,大多数人会想到吃冷饮、喝冰镇饮料。冷饮虽能解一时之热,却过于寒凉,易伤脾伤胃。

事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既对身体有保健功效,又能促进汗腺分泌,帮助身体散发热量、降低体温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

最佳营养素:维生素E

德国科学家研究表明,人们在夏天会遇到三大危险,即日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害,而维生素E可以将这三大危险降到最低程度。

含维生素E丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、黄绿色蔬菜等,在夏日饮食中应适量补充。

最佳运动:游泳

游泳不但能强身健体、雕塑身材,还能消暑纳凉,是夏季运动的首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。

最佳服色:红色

我们通常认为,夏天穿浅色系的衣服要比深色衣服凉快而且防晒,其实颜色鲜艳的衣服防紫外线效果更好。

有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒祛暑效果。

最佳降温设施:扇子

如今,无论是家里还是办公场所,空调的使用越来越多。但长时间处于空调环境中,人体对温度的自我调节功能会减弱,女性还容易出现腹痛或痛经等症状。

密闭的空调房里,空气中负离子数目会减少,容易引发头晕、疲劳倦怠、心慌、胸闷等症状。

因此,在不太热的傍晚或夜间,最好关上空调,拿起扇子,用最原始、最古老的方法解暑降温,恢复身体的自我调节功能。

最佳保健措施:定时起睡

夏天夜晚相对凉爽,人们的夜生活也就相应增多,尤其是年轻人喜欢吃夜宵、熬夜看球赛等,夜晚过得有声有色,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。

夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。夏日的午后,也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复精力。

综合《生命时报》、寻医问药网等

几款适合心脏病患者的简易夏日药膳

夏天是调养心脏的最佳时机,心脏病患者在夏日应该如何进行饮食调养呢?

夏天出汗多,在饮食上要注意补充水分。人在高温状态下,情绪容易烦躁,食欲不佳,因此宜清淡。此外,夏日昼长夜短,往往得不到很好的睡眠,也可以配合一些具有养心安神、舒缓精神作用的药材。

三七洋参茶:三七5g、西洋参3g,切片,沸水冲泡,频饮代茶。该茶具有益气养心,活血通络的功效。适用于具有胸闷胸痛、心悸气短、口干乏力的心脏病患者。

荷叶绿茶:新鲜荷叶5-10g,绿茶10g,沸水冲泡,代茶饮服。该茶具有清热平肝,祛痰化浊的功效。适用于喜食肥腻,形体肥胖的高血压、高脂血症患者。如果便秘,还可以加决明子5g一起冲泡。

枣仁助眠粥:酸枣仁15g,茯苓(茯神更佳)15g,红枣5-10枚,将上述药物放入砂锅中,加6碗水煮开后转小火煮成2碗,滤渣取药汁备用。大米或杂粮米2人份,加入药汁及水煮粥服用。该粥具有宁心安神之功效,适用于心神不宁、失眠多梦的心脏病患者。

双耳听琴:取发泡好的银耳50g,木耳50g,芹菜50g,可少许油盐清炒,也可将芹菜焯熟后与银耳、木耳一起凉拌。此菜适用于胸闷心烦、头晕目眩、大便秘结的心脏病患者。

据血压频道

夏季感冒,吃药注意两件事

▶服含“麻”感冒药:易中暑

药名中带“麻”的感冒药中,含有伪麻黄碱,能收缩血管,缓解鼻黏膜充血导致的鼻塞等症状,但该成分还会影响人体的排汗和散热功能,容易引起中暑。

建议:服这类药后应避免在高温天气长时间外出,并注意做好降温工作。此外,伪麻黄碱也可导致血压、血糖、眼压增高,相关患者应慎用。

▶服布洛芬:易脱水

布洛芬在发挥作用的过程中会促进发汗,如果不及时补充水分,可能造成脱水。

建议:已经大量出汗、呕吐、腹泻者,以及平时爱出汗的人,不宜用布洛芬,以免加重脱水,伤害肾脏,此时可选用扑热息痛(对乙酰氨基酚)。

如果服用含布洛芬的感冒退烧药,应注意多喝水,必要时可喝点运动饮料补充电解质。一旦服药后出现较重的脱水症状,应立即停药并就诊。

据人民网

空调房“生存指南”

空调在使用过程中有很多误区,用得不对还会让人患上一些疾病。专家提醒,夏季用空调要避开以下误区:

▶空调要定期清洗:空调在使用过程中,内部会聚集大量的灰尘,如果使用时不及时清理,可能会导致过敏、咳嗽、肺炎甚至慢性病。可根据使用情况,每年清洗空调2-3次。

▶室内外温差不超7度:冷空气会刺激人的汗毛孔突然收缩,易引起头晕、头疼、流鼻涕、关节疼痛等症状。空调的温度26℃为宜,室内外温差不超过7℃。

▶多开窗通风:每隔2-3个小时给室内通风一次,每次通风10-15分钟。在开着空调时,可以把远离空调的一扇窗户开一个小缝,保证室内空气流通。

▶空调别一直开:白天连续开空调的时间不要超过3小时,夜间不要超过2小时。

▶多喝温水:经常待在空调房内,容易导致水分流失,造成鼻腔和黏膜过干,甚至引发支气管炎,所以需要多补充水分。水温不宜过冷或过热,35℃-40℃的温水是最佳选择。

▶给眼睛一点温暖:眼睛干涩是一种常见的“空调病”,特别是对戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人。除了适度滴眼药水外,不妨拿条温毛巾敷眼,给眼睛一点温暖,有助于减缓症状、消除视疲劳。

平时可适度补充维生素A,多吃柠檬、葡萄、蔬菜、鱼、鸡蛋等,能改善眼干等不适。

据搜狐健康