

【热点话题】 日常生活中我们最为重视面部保养，而足部却是我们最易忽略掉的。特别是炎热的夏季为图个凉快，更是忽视了脚部保养。殊不知夏季养好脚，护好脚，不仅能预防脚部疾病，祛除暑湿，还能防止秋燥伤肺、伤阴，对预防秋季疾病也有好处。要记住夏季照以下这些方法护脚，可以让你秋冬少得病。



夏季这样护脚

一、泡脚祛暑湿防腹泻

很多人在冬天有泡脚的习惯，但到夏天，就常用凉水一冲了事。再加上贪凉，吃很多寒凉食物，直吹电扇、空调等，寒邪和夏季的湿气容易一起郁积于体内，如果不及时祛除，等到秋冬时节，就容易引起胃痛、腹泻、四肢关节酸痛等一系列病症。

坚持温水泡脚有助于祛除暑湿，若能再与全身调理相配合，便可以防止秋燥伤阴、伤肺，促进血液循环。泡脚水温以40℃为宜，每次泡20~30分钟。泡脚后可涂滋润肤霜，防止脚底干裂。饭后不要立即泡脚，以免影响消化。有烧伤、脓疱疮、水痘、麻疹或足部外伤的人，不适合泡脚。

二、按摩脚底防便秘

所谓“春夏养阳”，夏季养脚对助长阳气很重要。但夏季暑热邪盛，汗液的排泄也会加快，阳气容易受损。一旦受损，到了秋天，很可能就没有足够的阳气可以收藏了，可能

导致体质本来就差的人，免疫力下降，尤其对消化系统影响明显，容易诱发便秘、胃肠炎等疾病。

按摩脚底有利于助长阳气，尤其是按摩足三里穴可以补中益气。足三里位于外膝眼下3寸。按摩位于脚掌前部1/3中间处的涌泉穴，也有助于养生。此外，还可以双手握脚，用大拇指和大鱼际按压脚背，其余四指按压脚底，以脚底中心线为轴，从脚趾到脚跟依次按压64次。

三、脚部保暖防胃痛

中医认为，“寒从足下生，病从寒中来”。脚在下，属阴，寒邪也是阴邪，所以脚是寒邪侵犯人体的重要途径；双脚离心脏远，血流量小，脚面的温度比身上低，一旦受凉、寒凝，就会影响气血的运行。血液循环差，不但皮肤受损，还会出现胃痛、腰腿痛、痛经等病症，这就是“养树护根，养人护脚”的道理所在。

专家建议，即便是夏天，老年

人也应尽量穿双薄点的棉袜或透气性好的丝袜，在皮肤和鞋之间建造成一道“屏障”，避免脚部受凉。此外，还应避免脚部被冷风直吹，下雨时最好穿雨鞋。

四、穿对鞋子护脊椎

很多人没有注意到，鞋子穿不对，对脚乃至人体全身都可能造成伤害。不合适的凉鞋、人字拖、高跟鞋等会导致脚变形，从而对人体的内脏功能产生刺激。比如大拇指因穿鞋不当受挤压，可能会影响人体的头部功能；大拇指内侧畸形还可能会伤害脊椎、影响人体的甲状腺功能等。

因此，夏天最好穿柔软、舒适、透气性好的布鞋或真皮凉鞋。鞋后跟以高1.5~2厘米为宜，这样有利于支撑足弓，减少足部疼痛。大家要少穿厚球鞋、高跟鞋、人字拖。

五、“足疗方”能治病

腿脚怕凉，经常抽筋的人可以

摇蒲扇降温又养生

的阳气充斥于体表，皮肤的腠理处于张开的状态，很容易让风寒趁机而入，而人体的内脏处于阳气极为虚弱的状态，这时如果受到风寒侵袭，极易致病。

空调和电风扇如果适当使用，能够起到降温消暑的作用，但现代人大都贪图一时凉快，喜欢将空调温度调得过低，经常长时间的吹空调或者电风扇，这都为风寒进入人体创造了机会，时间长了必然导致

身体疾病丛生。

而使用蒲扇、芭蕉扇等来降温，扇起的是自然风，并且风的强度能够自我控制，也不会长时间的直吹，就能在降温的同时，避免了对身体不利的因素，尤其是对于老人和小孩来说，是值得大力提倡的降温方式。

手摇蒲扇、芭蕉扇，看起来不如空调、电风扇省力和方便，但正是因为动手，却能够在乘凉的同时

促进身体健康。

中医认为，人的上肢有三阴三阳六条经脉分布，尤其是手指和腕部，是很多重要穴位分布的地方，手摇蒲扇、芭蕉扇，是需要手指、腕部、肘部等关节肌肉协调完成的，不仅能够促进上肢的血液循环，而且会刺激到一些重要的穴位，使气血更加的畅通，对于老人来说，使用蒲扇、芭蕉扇来乘凉，有助于预防和治疗心脑血管疾病，减少老年痴呆的发生。

精育铁皮石斛 增靓回馈社会奉献爱心

日前，上海绿亮集团下属增靓投资发展(上海)有限公司，第三次向上海市癌症康复俱乐部敬献爱心，增靓公司捐赠了一批有助于癌症患者康复的铁皮石斛。

本世纪初，绿亮集团在西双版纳投资一个多亿元组建了研发中心，完成石斛种苗组培生产车间3000平方米；完成铁皮石斛规范化

种植面积1000亩，可年产铁皮石斛鲜品300吨以上。在西双版纳州政府带动并指导下农户采用集约化栽培、仿野生栽培和房前屋后庭园种植方式，种植石斛800余亩，苗生长良好，效果显著。

西双版纳地处北回归线以南的热带北部边沿，属热带雨林气候。终年温暖、阳光充足，湿润多雨，是中国热带雨林生

态系统保存最完整、最典型、面积最大的地区，在国内外享有“植物王国”、“动物王国”、“药物王国”的美誉。西双版纳得天独厚的地理气候资源条件使得仿野生铁皮石斛得到了茁壮的生长。

铁皮石斛具有增强机体免疫功能作用，为了回报社会，增靓公司第三次向上海市癌症康复俱乐部捐赠一批铁皮石斛。

“澳琳达”蜂胶系列产品由澳大利亚标准制药有限公司生产，拥有百年历史，通过GMP认证（国际药品食品生产管理规范）和澳大利亚联邦药品管理局TGA认证。“澳琳达”蜂胶系列产品引入国内17年并畅销至今。

“澳琳达”亮相“天然及营养保健品中国展”

2013天然及营养保健品中国展，6月25日在沪开幕。原装进口保健食品名优品牌“澳琳达”蜂胶系列产品重装上阵，以其源于澳洲洁净的自然环境、出类拔萃的国际品质、“动植物精华提取”先进理念，在中国保健食品市场括起一阵阵清风。

此次展会展品范围涵盖营养保健品、医药保健产品、天然及健康产品等领域，参展企业涉及国际和国内知名医药保健品厂家，包括澳琳达在内的Contek, Franklin Baker, Lita Milk, TCI, Samjung, 以及雷允上、恒寿堂、同仁堂、仙乐药业、上海医药等。

老外钟情“改头换面”

前几年，中国人纷纷出国整形，有去韩国的，去美国的，去日本的。近几年来上海整形业的一大变化是：外国人纷纷在上海整形。外国人说：“在中国，能花最少的钱，获得最好的服务！”在上海德琳医疗美容医院，截止今年5月底，就有710余人次外国人来作整形美容，占全院求诊者两成以上。

来这家医院做医疗美容的老外，除不少是欧美人外，还有一些日本、

新加坡、马来西亚、迪拜人。

德琳医疗美容医院院长说：“虽然‘老外’对待整容比国人更为开放，但他们对医院的选择非常谨慎，绝非‘一时冲动’。他们来华整形之前对中国技术有一定的了解，他们主要通过自己的亲身体验和朋友介绍来选择医院。我们也可以说，现在上海部分整形美容医院的医疗技术，已经被国际友人所认可。这是非常可喜的。”

财富管理论坛暨孚龙理财颁奖典礼”成功举办

6月21日，由中国社科院陆家嘴研究基地财富管理研究中心和孚龙金融信息服务(上海)有限公司主办的“2013中国财富管理论坛暨《影子银行与银行的影子》新书发布会、孚龙理财颁奖典礼”在上海香格里拉酒店举行。活动由上海极视文化传播有限公司承办，上海帆茂投资管理有限公司协办。

本次论坛汇聚学术界和金融实务界的

著名专家学者，阐释财富管理真正内涵，俯瞰中国财富管理市场全貌，揭示财富管理市场存在问题，构建财富管理市场监管新体系，勾勒全球财富管理市场未来。

“孚龙理财”奖是由中社科陆家嘴研究基地财富管理研究中心做学术支持，孚龙金融信息服务(上海)有限公司执行。孚龙理财评价体系将打造中国理财产品的“奥斯卡”。

【保健秘方】

“三高”人士保健饮料

三高症的人经常被限制饮食。这种饮料不能喝，那一种饮料不能尝。所以，很多有三高症的人不知道自己喝什么饮料。在此，我们为三高症的人士介绍几种既好喝又健康的饮品。

降血糖饮料

黄瓜汁：取新鲜的黄瓜半根，洗净，去皮，切成细丝。用干净纱布包好黄瓜丝，用力挤出汁；或者把黄瓜丝放到榨汁机里，这样榨出黄瓜汁更方便。

番茄汁：选新鲜、熟透的番茄洗净，用开水烫软去皮，然后切碎。用干净纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，用温开水冲调后即可饮用。亦可将去皮后的番茄切成小块，放入榨汁机里榨汁后用温开水调成饮料饮用。

紫薯汁：紫薯一块，洗净去皮，切成小块，然后放入搅拌机内加少许水搅拌，用过滤网过滤，即做成一杯紫薯汁。

降血脂饮料

柠檬汁：柠檬富含有益血管健康的黄酮类抗氧化剂，能放松身体、扩张血管、降低血压，还可以帮助老人消化油腻的食物。

山楂汁：将鲜山楂果数枚洗净、去核，放入榨汁机里榨成糊状，加温开水饮用。

南瓜汁：将南瓜100克去皮，切成小块放入蒸锅蒸熟；然后用勺压烂成泥，用纱布过滤；再加适量温开水稀释，就做成颜色诱人的南瓜汁了。

胡萝卜汁：取胡萝卜1~2个，切成小块蒸熟，捣碎成泥状，用纱布过滤后，加适量温开水稀释成汁。也可用榨汁机直接制作。

低嘌呤含量饮料

生菜梨子汁：将半棵生菜、1个梨洗净，梨去皮去核切成小块，然后将生菜、梨一起放入榨汁机中榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁即可。

莲藕蔬果汁：将莲藕3两洗净去皮切成小块，苹果1个去皮去核切块，然后一起放入榨汁机中，加入温开水榨汁过滤，加入2匙柠檬汁即可。

蜂蜜牛奶果

汁：取香蕉1根去皮，苹果半个去皮去核切成小块，与100克牛奶、1匙蜂蜜一起放入榨汁机中榨汁即可。

