

【热点话题】

夏季由于气温高,人们容易出现胃口下降、不思饮食、身体乏力、精神不振,工作效率低和体重减轻的现象。像山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是夏日的清补佳品。

“苦夏”饮食三原则

夏季,人们容易出现胃口下降、精神不振,体重减轻的现象。这种情况被称之为“苦夏”。苦夏远比不上中暑为人所知,但它却害人不浅。

由于天气闷热,很多人的胃口会不好,常常是“无病三分虚”,消化功能降低,易产生精神疲惫、胸腹胀闷、体重减轻等现象。高夏季胃肠病缘何多发有统计显示,夏季胃肠病患者中,1/3是胀气,1/3是腹泻,剩下的1/3则主要表现为胃肠疼痛和便秘。造成这些病症的主要原因有以下几点:首先,天气炎热,随着气温的升高,食物中各种细菌生长繁殖加快,更容易腐烂变质。如果吃了不清洁或不新鲜的食物,就很容易引起急性胃炎,出现胃痛、胃胀和呕吐等症状。

其次,为了散发体内的热量,人的皮肤血管处于扩张状态,血流量增加,因而进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降;而大量出汗会引起体内电解质、微量元素、维生素丢失,饮水过多又会稀释胃肠道内消化

液,影响消化吸收功能,使人出现食欲不振、体重减轻、营养不良等症状。

最后,喝冷饮或吃过于辛辣刺激的食物,吹空调等,也是导致肠胃不适的重要原因。

夏天是人的脾胃最弱的时候,而恰恰热天又导致很多人贪凉,睡得晚,休息不好,更加耗损阳气以及伤脾胃,所以才出现所谓的苦夏症状。在度苦夏时,饮食上注意三点——

1、注意补钾暑天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象,会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬果中(如芹菜、毛豆、香蕉等)含有较多的钾。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。

2、少食冷饮夏季暑热,肠胃功能受其影响而减弱,因此在饮食方面,应多吃清热、利湿之物,比如西瓜、苦瓜、乌梅、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜、芦笋等。同时,也要补益阳气和生津



滋阴,像五味子、玉竹、酸枣仁、鸽肉、黑豆、木耳、松子等均可以用来食疗。夏日,忌过量吃冷饮、寒凉食物,以免伤了阳气。

3、清补为佳夏天吃苦瓜有清热、开胃的作用,但苦瓜要用热水焯一下,放一些大蒜,正合乎中医讲的“辛开苦降”,用辣味和苦味组合,有利于气机疏通、降浊宣泄,让人开胃。对于脾胃较虚的人群,在饮食上,则应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑化湿的“清补”原则。所谓“清补”,就是食用

甘凉滋润之品,补益人体损伤的气阴,这种方法既避免了补气药的温燥,又避免了清热药的苦寒伤胃,补而不燥,清而不寒,既消解了暑热,又增强了体质。清补的常用药物有西洋参、石斛、麦冬等,可以用来泡茶或煲汤。如果热比较盛,小便较黄、口干较明显者,可以加用竹叶、荷叶、西瓜皮等煮水代茶,以加强清热作用。另外,像山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、甲鱼、豆浆、百合粥、菊花粥等都是夏日的清补佳品。

【运动养生】

男人健身七铁律

刚运动完是“忌食期”。因为运动完毕后半小时是身体吸收力最好的时候,如果在这个时候吃东西,就会吃什么胖什么,刚刚消耗掉的热量一下子就补回来了。

一、吃的纪律

健身一定要合理搭配饮食,才能达到相应的效果。刚运动完是“忌食期”。因为运动完毕后半小时是身体吸收力最好的时候,如果在

这个时候吃东西,就会吃什么胖什么,刚刚消耗掉的热量一下子就补回来了。

二、专心至上

专心实在是太重要了,有很多人健身的时候,没有把心绪集中在所要锻炼的肌肉,或是该做的动作上,而是不该用力的地方用力,练错肌肉。比如要练胸肌,结果分心练到三头肌,最后变成胸小,手臂错过大的大

力水手派,样子就很滑稽。专心才能做对动作,才不会因为姿势不对造成运动伤害,健身不成反伤身,真的划不来。

三、恒心毅力

健身贵在持之以恒,只要不偷懒,一定会开花结果的。如果你是固定上健身房的人,每次一个半到两个小时,每周三到四次;如果是自己在家练,每天半小时到一个小时,就很不错了。

四、呼吸的节奏

这是运动中最重要的一环,通常你会听到两派说法,一派是任何动作,接近心脏时要呼气,离开心脏时要吸气。不论是哪一种呼吸法都可以,只要自己觉得气顺就好。

五、要冷静

很多人做运动的时候,因为要尽吃奶的力气,以至于表情特多,牵动一脸的肌肉,然后再生出一脸的皱纹。健身一定要冷静,做运动时候尽量保持“面无表情”,专注于要锻炼的身体肌肉上,这样

就能让你的脸幸免于加速老化的命运了。

六、不要攀比

不管是负重的能力还是动作的次数,都不能硬撑,很多人健身都会象着魔一样。总想多做一点,快点得道成仙,这样是相当危险的。如果自不量力,已经不能再负重了,还要多加个半公斤,或是已经累得不行了,还要多做几下,硬撑造成运动伤害后果常不堪设想,一切以感到舒服的数量和次数为要。

七、设假想敌

这是一门艺术,人一定要有一个活生生的假想敌来激励,才会有进步的动力,才会有成就感。这个目标最好是你身边的人,是你觉得身材不错又不会太难达成目标的人,而且是可以让你天天看到就直接可以检视的对象,像办公室里那位阳光健美的小弟,或是朋友圈里线条王子等。不要好高骛远,把施瓦辛格当假想敌,那你就会活在不断的挫败中。等到打败第一阶段的假想敌后,再找下一个难度更高的目标。

【自我保健】

胃不好 少吃两种水果

1、山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

2、鲜枣好吃但枣皮扎胃

鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

【长寿之道】

巴西 126 岁老人可能成最长寿者

巴西老翁若泽·阿吉内罗·多斯桑托斯最近收到自己的出生证明。证明显示,他已经 126 岁。如果这一年龄得到进一步证实,他将成为健在的世界最长寿人瑞。

至今单身,讨厌洗澡,依照多斯桑托斯的说法,他 1888 年 7 月 7 日出生在巴西东北部塞阿拉州佩德拉斯兰卡的一个奴隶所,父母均是非洲黑奴,有四个兄弟姐妹。多斯桑托斯出生时,巴西刚刚废除奴隶制度两个月。后来,他前往圣保罗,一生中大部分时间在包鲁的一处咖啡种植园劳作。多斯桑托斯至今单身,没有子女,自 2001 年起住在包鲁的维拉·比森蒂娜养老院里,平日里喜欢唱歌和讲笑话,但讨厌洗澡。

多斯桑托斯身体硬朗,没有高胆固醇、糖尿病或高血压,只需吃维生素和胃动力药,走路甚至不需借助拐杖。老人每天吃四餐,餐餐少不了米饭和豆类。不过,50 年来,他每天都要吸一包香烟。被问及长寿的秘诀,多斯桑托斯告诉记者,没什么秘诀可言,“事实是你会越来越老。到了某个时间,你就到了人生的一个阶段”,“我活到这个岁数,是因为我一直活着,仅此而已”。养老院方面希望通过“碳 14”纪年法测定老人的确切年龄,以便帮助他申请吉尼斯世界纪录。

