

【运动养生】

鱼其美味和营养,是深受大家喜爱的食物。而花样翻新的各式吃法,更是让鱼备受追捧。吃鱼的好处显而易见,但食不得法,也会给人体健康造成危害,甚至惹上致命。



4种吃鱼方式会让你短命

活杀现吃残留毒素危害身体

一般人都认为吃鱼越新鲜越好,因此喜欢活杀现吃,认为这样才能保证鱼的鲜美和营养。但这实际上是一个认识误区。无论是人工饲养的鱼类或野生的鱼类,体内都含有一定的有毒物质。

活杀现吃,鱼体内的有毒物质往往来不及完全排除,鱼身上的寄生虫和细菌也没有完全死亡,这些残留毒素很可能对身体造成危害。

此外,活杀现吃的鱼蛋白没有完全分解,营养成分不充分,口感也并非最好。

建议:

购买活鱼回家后可以用清水养上一两天再杀,已经杀死的鱼则最好用清水浸泡一小时左右,以尽量挥发鱼身上的剩余毒素,降低有毒物质对身体的危害。

而烹饪最好在鱼死亡数小时后进行,因为放置一段时间后,鱼肉的结缔组织开始逐渐软化,肉品也变得美味鲜香,此时烹饪,味道最好。

不可否认,鱼的确是有很好的健康食品,但食鱼有道,才能对你的健康真正有益。

生吃鱼片易得“肝吸虫病”

很多人都喜欢生鱼片的鲜

嫩美味,殊不知生吃鱼片对肝脏很不利,极易感染肝吸虫病,甚至诱发肝癌。

据营养、健康方面的专家介绍,肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病,人通过吃生的或半熟的含肝吸虫活囊蚴的淡水鱼虾和淡水螺类被感染的几率极高,目前我国仅在广东省就有数以百万计的肝吸虫患者,其中不少人正是因为生吃鱼虾而染病。>> 吃鱼吃肉能帮助保护大脑

其临床症状以疲乏、上腹不适、消化不良、腹痛、腹泻、肝区隐痛、肝肿大、头晕等较为常见,严重感染者在晚期可造成肝硬变腹水,甚至死亡。

提醒:

不少人以为生鱼片用酱料和醋拌过,就能杀死其中的肝吸虫,可以放心食用,但事实上一般的调味品,如酱油、醋、芥末、酒精等都很难杀死它们,就算把鱼片投入90℃热水中,煮的时间不足也不能将之杀死。

因此生鱼片还是少吃为妙。另外值得注意的是,肝吸虫寄生在人体内,刚开始几乎没有任何症状,有些人甚至十几年都感觉不到它的存在,但等到发现时往往为时已晚,建议长期嗜吃生鱼片的人最好到医院检查,确诊是否感染。

吃鱼胆解毒不成反中毒

鱼胆是一味中药,中医常用它来治疗目赤肿痛、喉痹、恶疮等症。

民间也因此流传吃鱼胆可以清热解毒、明目止咳的说法,所以尽管鱼胆味苦,总有人跃跃欲试。擅吃鱼胆极其危险,极易引发中毒甚至危及生命。

专家指出,鱼的胆汁中含有水溶性“鲤醇硫酸酯钠”等具有极强毒性的毒素,这些毒素既耐热,又不会被酒精所破坏,因无论将鱼胆煮熟、生吞,或是用酒送服,均可发生中毒。

鱼胆中毒发病快,病情险恶,病死率高。中毒较轻者表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者会出现肝大、黄疸、肝区压痛、少尿或无尿、肾区叩痛等症状,如果抢救不及时,可造成肝肾功能衰竭直至死亡。

而患者中毒程度一般与鱼胆的胆汁多少有关,因此吞食较大鱼的胆更易发生中毒。

提醒:

个人千万不能擅吃鱼胆,有食用要求的患者应在中医指导下合理摄入。

空腹吃鱼可能导致“痛风”

在减肥风潮日盛的今天,不少人喜欢只吃菜不吃饭,空

腹吃鱼更是司空见惯的事情,但这却很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致血尿酸增加而引起组织损伤的疾病。

而绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风患者的病情。

建议:

个人在吃鱼肉前可先吃一些含碳水化合物的低脂食品,如杂粮粥、荞麦粉、芋头等垫底,用餐中间也可食用一些含淀粉的菜肴,如蒸甘薯、甜玉米、马铃薯等,以此平衡体内酸碱度,减轻嘌呤的危害,起到保护身体健康的作用。

【运动养生】

准备活动是指正式健身运动前的身体练习,合理而充分的准备活动是任何健身运动、竞技运动训练、比赛前必须完成的重要步骤。

既然叫热身,在健身前提高运动者的体温当然是准备活动的作用之一,体温升高可使神经传导速度加快,降低肌肉粘滞性,提高肌肉的伸展性和弹性,研究认为,体温每升高1度,机体的代谢率增加13%。而体温升高2度,肌肉收缩约增加20%,可见,体温可使人体内发生系列有利于运动的生理变化。在夏季,高温和日照辐射使人们本身具有较高的体温,肌肉的粘滞性降低,伸展性加强,准备活动的时间可以比在冷环境中运动时缩短,但并不能省略不做,因为升高体温仅是准备活动的作用之一。

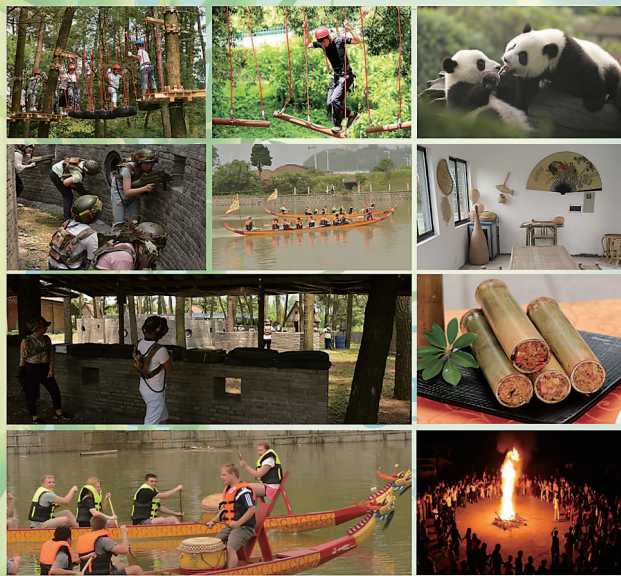
克服内脏器官的生理惰性更是准备活动的重要作用,任何物体都必须克服惰性才能前进,如我们乘坐汽车、火车时,由启动到高速行驶,需要克服物理惰性。人体的运动除具有与物体同样的物理惰性外,还具有生物体所特有的生理惰性。

运动被认为是一种复杂的反射活动,神经冲动到达肌肉要通过反射弧传导,这就需要一定的时间,而支配内脏的植物性神经的兴奋冲动,由大脑皮质发出后,需经过较多的皮质下中枢,才能到达所支配的内脏器官。故有较大的惰性,合理适宜的准备活动可以有效的增加氧运输系统的活动,提高肺通气量和心输出量,通过良性的一定负荷的刺激,心肌和骨骼的毛细血管网扩张,参加活动的工作肌得到更多的氧供应,从而可以较快的克服内脏器官的生理惰性。如果不做准备活动或准备活动不充分,一开始就进行较剧烈的运动,即使是体温很高的夏季,内脏器官也不能适应,会导致运动性疾病或损伤,如运动中腹痛就主要是由于血管突然急剧收缩、缺氧、代谢产物的刺激、平滑肌的痉挛性收缩等引起的,这常常是发生在没有进行充分准备活动的运动者身上。

夏季健身应该做好哪些准备

安吉·中国竹子博览园

缤纷夏令营 快乐无极限



1. 丛林探险
2. 真人CS野战
3. 赛龙舟
4. 勇者攀岩
5. 竹筒饭/包饺子
6. 竹艺工坊
7. 熊猫乐园
8. 篝火晚会

中国竹子博览园欢迎您!
全新体验还不快来!



扫一扫 赢取年度iphone大奖,了解更多景区活动及优惠信息
景区客服热线: 400-804-5588
更多景区资讯请登陆官方网站: WWW.cnbamboo.cn

【自我保健】

夏季如何减少湿气进入体内

有句古话叫:“千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒,隔山打牛。

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病,甚至恶性肿瘤,其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。专家指出,体湿的人容易出现疲劳、汗多、头重、四肢乏力、皮肤瘙痒、湿疹、腹胀等症状。下面我们一起来看看如何避免湿气入体。

1、对付体湿,可以选择多吃一些健脾利尿的食物。

比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏

仁、绿豆、西瓜翠衣等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿以及利水消肿的功效。

薏仁不仅含有高蛋白,而且还富含B族维生素、钙、铁、膳食纤维等,是一种营养平衡的谷物。因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可以健脾除湿、增强肾功能。

另外,冬瓜和西瓜也属于性寒味甘,清热生津的食物,湿热天气多吃冬瓜和西瓜都有较好的利尿作用。

2、保持屋内空气流通。

房间内的湿气如果很重,建

议多保持空气流通,让空气带走湿气。地板湿了,立即拖干,免得湿气滞留。如果外界湿气也很重,可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

3、少食甜腻食物。

在湿气如此重的环境中别吃伤脾胃的食物。比如,凉拌食品,冷饮。喜欢吃甜食的人也得禁禁口,因为“甜腻化湿”。

4、避开生冷食物。

中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不易无限量食用。如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜寒凉性质。