

夏季养生头等食物

夏天开空调一定按“除湿”按钮

用了空调这么久,你注意到遥控器上的「除湿」两个字了吗?

只要把空调模式从「制冷」调成「除湿」,不仅能让房子如冰箱般凉爽,还可以少花很多钱,对人体的伤害也能降到最低。

知道一个事实:湿度越大,感觉越热

说到这里,你首先需要了解两个词,气象温度和体感温度。

气象温度就是我们常说的气温,也就是天气预报里播报的温度。天气预报中的温度也不算高啊,怎么还是感觉这么热?这可不是因为天气预报不准,而是因为「体感温度」。

体感温度是我们人主观感受到的温度,因人而异。而影响它的最重要因素之一,就是相对湿度,湿度越大,体感温度和实际温度差异越大。看下面这张图,你就立刻秒懂了。

天气热时,人体汗腺在不断制造汗液,而干燥的空气能很快将这些汗液吸收,使我们感到凉爽,但是在湿度大的空气环境中,由于空气中早已充满水分,无力再吸收水分。

于是汗水只得积聚在皮肤上,使人体温度不断上升。在空气中湿度偏高的环境条件下,要想使人们感受舒服些,降低室内的湿度比降低室内的温度更加有效。

除湿PK制冷,用电量相差太大了!

在空调的使用过程中,其实除湿和制冷都能达到降低室内湿度的效果,但二者的用电量就相差太大了。

除湿模式时,室内吹风机将保持低速运行,压缩机也间断运作,如此不断地循环,使室温保持在设定的温度附近。

当然,夏天开空调推荐除湿模式,不仅说省电,重要的是,除湿模式,比制冷模式还有一个好处,就是对身体好!

除湿:以去除水蒸汽为目的,同时降低空气温度。除湿的温度和风速是不可以调高或者调低。空调会按照自动设置的低温度和低风速以除湿模式运行,实现去除空气中水蒸汽的目的(同时吹出冷空气)。这样吹出的冷风比较柔和,对人体的伤害会降到最低。

此外,使用空调除湿功能时,房间空气被室内机的风机吸入并通过蒸发器时,空气中的水分被冷凝成水排掉。空气相对湿度由除湿前的70%以上(桑拿天的难受感觉)降到50%左右,让人觉得干爽舒适。

一般情况下,人体在湿度为50%~70%的空气环境中最为舒适,高于70%的湿度,人体舒适度就会下降,除湿正是利用调节湿度让人体感受到舒适达到降温的目的。

专家表示,室内外温差最好在5℃~6℃之间。若差距过大,则会给人的身体带来巨大负担。因此“除湿”模式相对于“制冷”模式健康许多。

卜帆



杨生

最佳调味品——食醋

营养专家认为,盛夏出汗多,多吃点醋能提高胃酸浓度,增进食欲并促进消化液的分泌。此外,夏天人易疲劳,醋酸具有促进新陈代谢功效,可以帮助人们恢复精力,预防动脉硬化、高血压。醋还有很强的抑制细菌能力,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。

专家建议,食用醋的方式很多,既可以蘸着吃,也可以在平时做蔬菜炒锅快达到最高温时,适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时,也可添加一点醋,这样不

仅能使这些食物快速熟透,还能促进其中蛋白质充分分解。

最佳肉食——鸭肉

营养专家认为,夏季天气燥热,宜吃清淡的食物。鸭肉具有高蛋白低脂肪的优点,鸭肉中蛋白质含量为16%—20%,比猪肉(13.3%)高,而脂肪含量(19.7%)比猪肉(37%)低。此外,鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类,且钾、铁、铜、锌等元素都较丰富,民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。

专家建议,鸭肉虽营养丰富,

但食用时也得注意。不应多食烟熏和烘烤的鸭肉,因其加工后产生的苯并芘物质有致癌作用。

最佳蔬菜——苦瓜

专家表示,夏季高温吃点苦瓜等苦味菜大有裨益。有研究表明,苦瓜含有降低血糖的物质,能够预防和改善糖尿病的并发症,且能提高食欲,可以说是夏季餐桌上的佳肴。其他苦味蔬菜如莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都含有丰富的生物碱、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。

生活常识

解暑汤也要悠着喝

炎炎夏日,酷热难耐,解暑汤成为人们补充水分和追逐凉意的宠儿,其中西瓜汁、凉茶、苦瓜汤、菊花茶、绿豆汤等最为常见。虽然解暑汤能为大家解暑纳凉,但也要悠着喝。

西瓜汁 西瓜汁含糖量较高,有利尿作用。不少人认为晚上喝西瓜汁会增加排尿频率,不利睡眠。何丽告诉记者,如果晚上比较炎热,食用少量的西瓜汁反而有助睡眠。西瓜汁一天的饮用量宜在200克左右,但因其饱腹感差,很多人经常过量食用,所以最好食用整块的西瓜。糖尿病患者血糖控制良好的前提下,两餐中间可食用少量西瓜,建议不要超过100克。需要提醒的是,不要贪凉过量饮用冰镇西瓜汁,容易刺激肠胃引发腹痛、腹泻。

凉茶 市面上销售的凉茶往往含有大量糖分,不妨在家中自制好喝又健康的凉茶。凉茶的主

要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议不添加白糖。在湿热的南方,喝凉茶有清热解毒、祛湿补水的作用。何丽指出,不要拿凉茶当白开水喝,也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。儿童、老年人、体质虚寒人群,过量饮用凉茶会导致胃疼、腹痛等不适症状。

苦瓜汤 中餐和晚餐期间,不妨进食一点酸辣苦瓜汤消暑散热,而且还有开胃消食的作用,缓解因炎热导致的食欲不振。不少人认为上火时喝些苦瓜汤有立竿见影的作用,其实是误区。何丽强调,上火一般是由身体抵抗力下降、身体发生炎症、饮食结构不合理等原因导致的,喝苦瓜汤并不能解决根本问题,而且强迫不爱食苦味的人饮用可能会引发恶心、呕吐等副作用。菊花茶。菊花茶是一种很受欢迎的消暑饮品。泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。

建议不要泡得过甜,一则会使消暑效果大打折扣,二则还有升高血糖的作用。

绿豆汤 绿豆汤可消暑止渴,为图方便,很多人经常一熬就是一大锅。殊不知绿豆汤极易变质,煮好、放至常温后应尽快饮用,实在喝不完的情况下可放入冰箱短暂冷藏保存,也可以冷冻做成绿豆冰棍。不宜过量饮用冰镇绿豆汤,以免刺激肠胃。

解暑汤的最佳饮用时间为饭后,推荐在两餐之间饮用。饭前饮用解暑汤容易影响食欲。糖尿病患者若想饮用甜味的解暑汤,可用木糖醇代替白糖和蜂蜜。除了解暑汤,夏秋季多食用丝瓜、冬瓜、绿叶蔬菜、香瓜、樱桃、草莓等蔬果也是消暑好方法。何丽表示,炎热的夏季适量饮用解暑汤确实为一种较好的消暑方式,但合理作息、均衡营养、足量饮水、适当出汗才是消暑的最佳途径。

王泽忠

哪种蛋堪称天然补脑丸

在中医的眼中,鹌鹑蛋和鹌鹑一样,历来都是食物中的珍品,且具有很高的药用价值。它对月经不调的女性更有调补、养颜、美肤的功效,对孕妇产前、产妇产后所出现的贫血有很高的滋补效果。因而它被誉为延年益寿的灵丹妙药。

英国一项研究发现,鹌鹑蛋是脑力劳动者的天然“补脑丸”。“要

吃飞禽,鸽子鹌鹑”,尤其是鹌鹑蛋,有“卵中佳品”之称。首先,鹌鹑蛋所含卵磷脂和脑磷脂,比鸡蛋高出3—4倍,是高级神经活动不可缺少的营养物质,健脑、补脑效果显著。其次,鹌鹑蛋中维生素D格外丰富。而英国曼彻斯特大学对3000余名男士的研究发现,体内维生素D水平高的人,大脑记忆力

和信息处理能力更佳。

同时,鹌鹑蛋的营养分子较小,比鸡蛋更易吸收、利用。相比鸡蛋,鹌鹑蛋的胆固醇含量更低。一般每100克鹌鹑蛋的胆固醇含量在515毫克左右,鸡蛋则为585毫克。用脑多的人,每天可以吃5—6个鹌鹑蛋,最好用蒸或煮的方式,营养最好吸收。

郝明

专家视线

洗澡时沐浴乳应该多涂这里



舒舒服服洗了个澡,可没过多久身上就开始掉皮屑,甚至还干燥开裂,尤其是在秋冬季节,很多人会觉得“洗澡还没不洗澡舒服”,其实,这有可能是你洗澡的方法不对!

洗澡最好别用香皂。香皂是肥皂的改良品,特点是显碱性,去污力强,但同时皮肤表面的油脂也会被它带走。沐浴液属于化学合成洗涤剂,不但有足够的去污能力,而且泡沫丰富稳定、性质温和、不刺激皮肤和眼睛,洗后皮肤不干燥。浴液中还含有一些油性软化剂,能附在皮肤上形成油膜,防止皮肤水分散失,养护皮肤。所以,洗澡时最好选用温和、偏弱酸性的沐浴乳,避免使用清洁力过强的碱性香皂。

洗完皮肤滑,不是没冲净。有时用浴液洗澡总觉得冲不干净,皮肤滑滑的,其实大可不必为此苦恼,这并不是没冲净,主要是浴液中的表面活性剂与水中钙镁离子反

应,在皮肤表面形成了一层稳定的水膜,起到了润滑作用,所以洗后会感到滑滑的。

腋窝多涂,私处勿用。浴液应重点涂油脂分泌较多的部位,如胸背部、腋窝等,这些部位需要重点清洗。而小腿、前臂这些油脂分泌较少的部位稍微涂沫下即可。需要提醒的是,私处不要使用浴液,否则会破坏私处的酸性环境,引起感染,应使用专用私处护理液。

涂浴液前,先打出泡沫。浴液生成泡沫是一个吸水的过程,如果直接将其挤在身上打出泡沫,会吸收身体上的水分,洗完皮肤非常干,还会影响浴液的清洁能力。因此,使用时应先将浴液挤到浴球上,用双手揉出泡沫后再涂。一般轻揉三五分钟即可,最后用清水冲净。不要让浴液在皮肤上停留时间过长,以免伤害皮肤角质层,加速水分蒸发。

宗禾