

# 养生

## 玩乐器有益大脑

据路透社报道,美国西北大学的科研人员将各项有关音乐与大脑认知能力的研究作了归纳。他们发现,在培养音乐素养的同时,人脑会建立新的神经连接。学习音乐能提高大脑的自适应能力和随机应变能力,而在团队中演奏乐器能训练大脑处理复杂信息的能力。

### 健康提醒

## 空调冷风能把人吹“胖”

“最近我吃饭很少,体重却不断增加,这是怎么回事?”孙小姐感觉很纳闷。

原来,自入夏以来,孙小姐在办公室开空调,自驾车也开着空调,晚上回家更是整晚都开着空调。运动少了,饭量变小了,体重却增加了。久待在室温20℃左右的环境中,人体的新陈代谢会变慢,能量消耗跟着减少,在一定程度上会有发胖的可能。

提醒大家,室内空调温度最好设定在27℃上下,尽量接近室外温度,增加身体组织消耗脂肪的活性。吹冷气一段时间后,一定要到常温地方活动一下,有助于身体代谢。

邵桂华

### 夕阳正红

## 老年人文化养生莫缺位

在飞速增长的老年队伍中,患有不同程度老年性失忆症者也在增多。其中一个至关重要的因素是:有的老年人缺乏文化养生与修身,不爱动脑。

一些老年人以为退下来了就是要什么都不想、好好休息,把所有的养生精力都放在吃好、玩好、娱乐好上,与读书学习等费脑筋的事儿通通“拜拜”。结果因为缺乏动脑与文化修身,记忆力越来越差不说,失忆症也早早乘虚而入。

“千万不要让脑筋懒惰”,这是国学大师季羡林老人的长寿秘诀。季老一生勤于动脑,年过90岁时仍然思维敏捷,精力旺盛。可以说,“脑子要常用,身体要多动”让季老受益无穷。

可见,晚年注重文化养生与修身,爱读书、勤用脑,不仅是老年人健康向上的表现,有益于预防老年性失忆症,更是充实晚年生活、有益健康长寿的补药!

杨学友

## 慢性肠炎

国药“复方仙鹤草”治一个好一个

慢性肠炎、结肠炎等引起腹泻、腹痛、腹胀、肠鸣、便秘便血,患者轻则形体消瘦,重则可引起肠穿孔、肠坏死,临床统计肠道肿瘤多为慢性肠病引起。中医认为慢性肠病发病的根本原因是由于脾脏虚弱导致对肠功能运化失调所致。因此肠病治疗的关键是恢复脾脏对肠道功能的正常运化才能康复。

云南金碧药业独家研制的肠病特效国药——复方仙鹤草(OTC国药准字Z53021633)彝药配伍,不但能快速止痛止泻,修复肠道受损黏膜,而且能补脾益气,全面恢复脾对肠功能的运化调节,使紊乱的肠功能重新恢复正常,彻底消除致病根源,一经治愈永不复发。轻者1疗程,重者2-3疗程即可痊愈。

买5送1 买10送3 咨询电话:0551-3995595 地址:养生药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场)

# 伏天 三种急症巧应对

### 脸中风

脸中风是由于夏日久卧空调房,或对着电风扇长夜吹不停,以致脸部降温过度,血液循环不良,营养供应不足和脸部神经麻痹所致的急症。

**临床表现:**脸部两侧不对称,一侧肌肉紧张,一侧肌肉松弛,不能鼓腮,可有流涎和言语不清等。

**对策:**首先,应立即关闭空调或风扇,或离开发病环境;其次,可对镜自我按摩脸部肌肉,以促进局部血液循环,供给脸部肌肉营养;再者,可用热水洗脸,同时配合按摩效果更佳;最后,可口服扩张血管药如硝苯地平 and 复方丹参片等。必要时到医院进行针灸、理疗等处理。

### 身麻木

身麻木是由于夏日天气炎热,户外活动减少,隐性出汗增多,钾、钠、镁等电解质大量消耗所致的急症。

**临床表现:**长时间(数天以上)在室内工作、学习和生活后,突然出现身体麻木、僵硬如雕塑等症状,甚至突然倒地。一般

无语言和意识障碍。

**对策:**首先,应停止工作,静坐30~60分钟;其次,用温水擦身,尤其要多擦躯干及四肢,以促进散热;再者,饮用含电解质钾、钠和镁的饮料,多吃新鲜蔬菜和水果,症状缓解后多到户外进行锻炼。

### 热休克

热休克是由于天气炎热,人体皮肤血管扩张,循环血量相对不足,血压下降,心脑肾等重要器官缺血缺氧所致的一种夏日急症。热休克不同于中暑,主要与患者体液调节功能失调有关。

**临床表现:**早期可出现脸色潮红,头晕眼花,软弱无力,肢体灼热,恶心呕吐等;严重者可出现情绪激动、精神亢奋等

症状。

**对策:**首先,应注意自身状态,一旦出现上述热休克前期症状,应立即启动空调、风扇等设备,或用冷水洗脸擦身,以帮助散热;其次,症状缓解后多饮用清凉饮品如绿豆汤、冬瓜汤和青菜汤等。如患者出现自言自语、语无伦次等精神症状,应立即送医院就诊。

陈金伟



## “桑拿天”最适合吃这些

要想过好“桑拿天”,清暑、养心、健脾、祛湿是重点。向大家推荐“桑拿天”最适合吃的食物。

**最适合的茶:**绿茶不仅解渴消暑,还能清热解暑。

**最适合的蔬菜:**瓜类和豆类。丝瓜、冬瓜等有利湿作用,闷热天里吃点海米冬瓜,可祛暑除湿。四季豆、豇豆等能够健脾,有助于调节肠胃功能。

**最适合的水果:**西瓜是夏天最常见的

水果,既能利湿,也有很好的解暑效果。

**最适合的作料:**生姜和蒜。姜、蒜温胃,有助于发散阳气,畅通排汗,而且能解毒,可减少因吃了不干净东西而导致腹泻的危险。

此外,为读者推荐几个食疗方:

**三伏消暑饮:**荷叶、藿香叶、薄荷叶各5克,泡水代茶饮。其中,荷叶清消暑邪,藿香芳香化湿,薄荷疏风散热。

**三伏健脾方:**薏苡仁、白扁豆、绿豆煮

粥。豆类健脾,薏苡仁化湿,对脾胃不和者尤其适合。

**三伏养心茶:**西洋参3~5克,麦冬5克,甘草3克泡水喝。适合天气炎热时,容易出现心慌气弱、浑身没劲等症状的人。

**三伏开胃茶:**麦冬、大米炒半糊,加点山楂片、荷叶,一同泡水喝,有助开胃,适合天热不想吃饭的人。

许欣

### 美食营养

## 西瓜皮变身美味佳肴

您知道吗,西瓜皮也能做菜。西瓜皮性凉,有清热解暑、利尿的功效,还有消炎降压、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管、促进新陈代谢的作用。本报为您搜集了几道用西瓜皮制作的私房菜,您不妨试着做做。

### 酸辣瓜皮

**原料:**西瓜皮350克,香菜、红甜椒、柠檬、生抽、盐、白糖、香醋、辣椒油、蒜蓉、香油、花椒油各适量。

**做法:**选较厚的西瓜皮洗净,去掉红瓢、绿皮,切

成薄片;生抽、盐、白糖、香醋、辣椒油、蒜蓉、香油、花椒油调成味汁,加入少许柠檬汁;将切好的西瓜皮丝和红甜椒丝、香菜放入容器中;最后加入调好的味汁拌匀,放入冰箱腌制10分钟左右即可食用。

### 爆炒西瓜皮

**原料:**西瓜皮350克,甜红椒、香葱、大蒜、黑胡椒粒、盐、白糖、油适量。

**做法:**取较厚的西瓜皮洗净,去掉红瓢、绿皮;将西瓜皮切成薄片,撒入适量盐腌制15分钟,然后冲水滤去盐分,挤干水分;甜红椒切丝,大蒜拍扁,香葱洗净切葱花;锅里加入适量油烧热,倒入甜红椒、大蒜爆炒2分钟;倒入沥干水分的西瓜皮继续爆炒3分钟,加入适量盐、白糖、黑胡椒



粒、葱花调味即可食用。

### 西瓜皮炖排骨

**原料:**西瓜皮200克,排骨200克,姜2片,盐适量。

**做法:**将排骨洗净,用沸水氽一下;汤煲中倒入水,放入排骨和姜片,大火烧沸后转小火煲40分钟左右;西瓜皮洗净,去掉红瓢和绿皮,切成小块;将瓜皮块放入汤煲中,转大火,烧沸后转小火煲20分钟,用盐调味即可食用。