

夏末秋初养生： 吃点苦味食物 出点“健康汗”



立秋已有二周，时令进入早秋，人体阳气开始收敛。但立秋后，多地盛夏高温未退，暑湿较盛，此时消暑纳凉、饮食保健尤需讲究。专家表示，经过夏天，人体无病也会“三分虚”。此期养生要注意科学纳凉，懂得养阴防燥，适当出点“健康汗”，适当吃点苦味食物。

□ 据《长沙晚报》

早秋消暑不妨遵“古法”

“湖边一站病邪除，养心养性胜药补。”长沙市中心医院老年医学研究所副所长、主任医师夏苏英教授表示，这是古人的自然纳凉法。明代李时珍也指出，垂钓能解除心脾燥热，长夏时期仍炎热，使人烦闷、焦躁，易“上火”，所以钓鱼是不错的选择。此外，古人的健康自然消暑活动还有养金鱼、钓鳖、捕蛙、夏猎等。

随着家庭电扇或空调的普及，手摇的蒲扇、芭蕉扇等大多处于“下岗”状态。夏苏英称，对应人体秋季收敛的自然规律，此期人体体表开始虚弱，如果在暑汗大出之时，突然受到寒凉刺激，极易产生疾病。摇扇子可以祛暑降温，相对于电扇的“强风”和空调的“阴风”来说，摇扇子所带来的自然风更天然、更健康，还可以驱逐蚊虫。

出点“健康汗”增强免疫力

夏季出汗再正常不过了，但夏苏英指出，此期不宜打赤膊，出汗要出“健康汗”。

“夏末秋初暑湿仍盛，适当出汗不可少，但出汗要有度。”夏苏英提醒，适当出汗能够调节体温，利于气血调畅。但经常大汗淋漓，出汗过多，不仅容易耗津伤血，而且还可能会伤及阳气，导致气血两伤、心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴等症状。如果出现出汗量、出汗时间或身体感觉明显异常，需及时就医。

适当“吃苦”能解热祛暑

“夏末秋初气温仍较高、湿度较大，身体积聚火气，可能会出现长痘、口腔溃疡等症状。”夏苏英表示，针对这种情况，建议在饮食保健上适当“吃苦”。“苦”指带苦味的食物，苦味食物中含有生物碱等苦味物质，具有解热祛暑、消除疲劳、健脾燥湿等作用。一些苦性蔬菜中如苦瓜、苦菜等，富含生物碱、维生素和矿物质，在弥补夏季身体营养素过度损耗的同时，具有清热解暑、除烦提神和健胃的功能。莲子汤、金莲花茶、苦菊茶等也是最佳清凉食品，尤其是因大肠机能退化而常拉肚子的人，可常吃炖莲子，莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

“但大家在食用苦味食物时，要适可而止。”夏苏英认为，这是因为苦味食物偏凉性，食用过多容易伤脾胃。

此外，秋季可适量吃酸味食物，不要食辣过多。秋后在饮食上“少辛多酸”。

提醒

经常熬夜，要补八种营养

众所周知，熬夜有害健康。然而，有些人因为工作原因，不得不经常熬夜，除了注意休息，总熬夜的人还需要补充以下几种营养。

胡萝卜素。枸杞、南瓜、胡萝卜等橙黄色食物中含有丰富的胡萝卜素，对于保护视力有好处。

叶黄素。菠菜、西兰花、油菜、芥蓝等深绿色的蔬菜中富含叶黄素，有抗氧化抗衰老的作用，同时也可保护视力，预防黄斑病变。

钾。薯类、豆类、菌菇类食物富含钾，能预防浮肿；同时海带、蘑菇等菌菇类食物还可以抗辐射，对于长时间用电脑和手机的人有帮助。

维生素C。鲜枣、猕猴桃、菠萝、木瓜、苦瓜、西红柿、生菜等都是维生素C含量较高的食物，有助消除体内的自由基，降低因为熬夜引起的细胞衰老和凋亡过快。

花青素。蓝莓、紫薯、桑葚、黑加仑、黑豆、黑莓、树莓、草莓等紫色和黑色的食物中富含花青素，不仅可以保护视力，同时也有助抗氧化、抗衰老。

欧米伽3多不饱和脂肪酸。鲑鱼、鲈鱼、沙丁鱼、银鱼、鲱鱼、亚麻籽、紫苏籽等食物是欧米伽3多不饱和脂肪酸的良好来源，可以保护眼睛黄斑、预防视力减退，同时深海鱼也是维生素D丰富的食物，有助于增强免疫力。

维生素E和膳食纤维。小麦胚芽、花生、腰果、核桃等食物富含维生素E和膳食纤维，有助降低胆固醇，增加肠道蠕动，预防便秘。

□ 据《生命时报》

养生



煮绿豆汤有诀窍 解毒消暑重在“皮”

天热解暑最好不过绿豆汤，但绿豆解毒消暑的功效主要在皮，煮食绿豆汤不要刻意去皮。另外，绿豆汤甜咸都美味。煮绿豆汤也有注意事项：

1. 绿豆汤口感的关键在于时间和水量。

先煮沸水（绿豆与水的比例可以稍微大于1/10），然后放入绿豆，继续小火煮8~10分钟后倒出绿豆汤。此时，汤的颜色为碧绿色，溶出的物质主要是豆皮中的活性成分，清热作用比较强。将绿豆水盛出来后，还可以再往锅里加点水，煮30分钟左右就可以变成绿豆沙或加大米煮成绿豆粥。如果素来脾胃虚寒，容易腹泻、痛经的人，最好少喝这样的绿豆水。

2. 绿豆想迅速煮开花可先冰冻或炒干。

如果没那么长时间煮绿豆沙，可以先将绿豆洗净，加水没过绿豆，放入冰箱冷冻层，4个小时后，把“冰冻绿豆”直接放锅里加热水煮，很快就会开花了。或者用平底锅先炒干豆子水分，感觉有点皱皮了，马上倒入凉水里煮，一会儿就开花了。

3. 要想绿豆汤不变红，可用纯净水和矿泉水煮汤。

熬汤时最好盖紧锅盖，尽量减少绿豆与氧气的接触面积。如果用自来水熬绿豆汤，可以在水中加入几滴柠檬汁，但注意不能加太多，否则汤会变酸，影响口感。

4. 煮绿豆汤时不加碱，不加蜂蜜，不用铁锅煮。

□ 据《中国妇女报》

新说

手机玩太多 头发掉得快



坐地铁、睡觉前、工作闲暇……只要一有空，人们就会掏出手机看看新鲜事。大家都知道，手机玩多了会让肩颈酸痛、眼睛酸涩，但你是否想过，玩手机还会导致掉头发？日本综合类网站“活力门”揭示了其中的道理。

肩颈是身体血管与头部相连的唯一通路。当肩颈出现慢性疼痛，就说明这里的血管被压迫，血液流动自然也受影响。如此，经血液输送到头部的氧气、营养也会无法顺利到达，导致头发不能健康地生长，出现枯黄、脱落等现象。

推荐几个方法，可检测你是否是肩颈酸痛、脱发的预备军：将头部向左右、前后转动，确认颈部有无不适；肩部发力带动手臂，分别向前、向后转动，确认肩部是否僵硬。若有上述症状，就要控制自己玩手机、看电脑的时间了。

□ 据《生命时报》

美味

凉拌马齿苋，爽口又解热毒

广州市第一人民医院药学部中药师李好珺给你推荐一款清爽可口又清热凉血的小菜，刺激味蕾同时又清解热毒。

推荐食疗方：凉拌马齿苋

材料：马齿苋500g、生姜50g、大蒜5瓣。

做法：1. 马齿苋摘除老根，放入水中洗净泥沙，切小段，生姜洗净切丝、大蒜洗净切粒；2. 水烧开，将马齿苋放水中焯熟，冷水过两遍；3. 将过完冷水的马齿苋、生姜丝、蒜粒放盘中，加入适量陈醋、酱油、白砂糖、盐调味即可。

功效：清热解毒、凉血止血、解表散寒。

李好珺指出，马齿苋是一种很常见的药食同源的食材，其性寒、味酸，归肝经、大肠经。有清热利湿、解毒消肿、凉血止血、消炎、止渴、利尿作用。

□ 据《羊城晚报》

释疑

冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如，我们把冷藏室设置在4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，一直存放也是做不到的，尤其是在冷藏室。

冷藏室：鸡蛋最多30天；巴氏奶48小时之内，开封后当天引用，酸奶14天；普通的饭菜和糖粥最多2天；绿叶蔬菜3天左右，根茎类瓜茄类7天；排酸肉类24小时，最好在0℃储存；酱料90天左右；

冷冻室：鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完；虾类贝壳类2个月内吃完；其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此，冰箱并不是保险箱，只有科学合理的使用，才能让它为我们的健康保驾护航。

□ 据人民健康网