



T 提醒

夏季头痒头油 别总“洗洗洗”

很多人的头皮一到夏季就痒，洗头似乎成了止痒的最佳选择。但频繁使用洗发水，容易造成毛发干枯、无光泽、分叉；频繁清洗也会使得头皮油脂减少，造成头皮正常的油脂及代谢环境被破坏，还容易导致脂溢性皮炎。一般情况下，春夏季节一周洗头2到3次，秋冬季节一周洗头1到2次为最佳。洗头时的水温应控制在35℃左右。水温过热，会刺激毛发油脂分泌；水温过低，则使毛孔收缩，不易清除污垢。

在使用洗发水时，应该先在手心中揉搓起丰富的泡沫，再涂抹于头皮。还要注意的，残留的护发素会刺激皮脂腺分泌过多油脂，有的还会滋生头皮屑。因此，使用护发素时应涂抹在发梢，不要涂抹在头皮上，而且用后必须冲洗干净。

■ 据《今晚报》

M 美食

黄瓜酸奶汤开胃消暑

材料：酸奶500g、黄瓜1根、核桃15g、橄榄油半勺、食盐、黑胡椒碎适量(1~2人量)。

烹调方法：黄瓜削皮去瓤后切小块放入盆中，放入适量盐、黑胡椒、果醋和橄榄油，核桃仁碾碎加入其中；酸奶加入清水(300~500ml，看自己喜欢)搅拌均匀后加入其他材料继续搅拌；放入冰箱半小时后即可食用。

主要功效：开胃消暑、调节肠道菌群。

■ 据《广州日报》

冬瓜咸蛋肉片汤



材料：冬瓜1000g，咸蛋1个，鸡蛋1个，瘦肉片100g，生姜3片(3~4人量)。

烹调方法：(1)把冬瓜洗净去籽切片，咸蛋分蛋黄、蛋白切碎，鸡蛋打发均匀，瘦肉片用生粉、盐稍腌制10分钟。

(2)热锅下油爆生姜片和冬瓜，加水1500ml煮开，后加入咸蛋、鸡蛋和肉片，稍滚片刻，加一点点盐即可。

主要功效：消暑下火。

■ 据《广州日报》

L 常识

常坐矮凳子伤身体

坐着的时候，脊柱承担150%的压力，而坐矮凳时，身体常前倾或过于下陷，脊柱需承担更大的压力。另外，矮凳离地面太近，人坐在上面，腿部难以伸直，腿关节也无法放松。长期如此，腿部、腰部和手臂极易疲劳，可导致腰部疾病及关节炎的发生。

■ 据《健康咨询报》

益生菌宜餐后半小时补充

餐后半小时是补充益生菌的最佳时机。因为空腹时，胃酸较强，强酸环境不利于益生菌存活；进食时，胃酸会大量分泌，此时酸性也强，容易杀死益生菌。而饭后半小时，胃酸被食物中和，酸性下降，可以保证更多益生菌活着到达肠道，发挥保健功效。

■ 据《家庭医生》



按照这4种方法吃主食 餐后血糖几乎不受影响



大多数糖尿病患者饮食方面都战战兢兢，生怕因为饮食不当而导致血糖出现波动，其实找到正确的方法，即使是每天都按时吃主食，也不会导致血糖上升。怎样吃主食餐后血糖才不会受到太大的影响？下列4种方法您不妨一试。

1. 粗细搭配

想要避免餐后血糖升高，则要学会粗细搭配，粗粮占主食量的1/3~1/2即可。粗粮大多是没有经过精细加工的粮食种子，比如小米、高粱米、玉米、大麦、燕麦等等，这些食物当中含有丰富的膳食纤维和B族维生素以及矿物质，既能够给身体提供所必需的营养，又可以降低食物的消化速度，从而使餐后血糖保持稳定，同时这些物质还能够增加饱腹感，从而减少主食的摄入量，对降低血糖有很大的帮助。

2. 主食当中掺杂一些杂豆类食物

在主食当中适当地加入一些杂豆类食物，也能够起到稳定血糖的作用，杂豆类食物是指富含淀粉以及脂肪含量比较低的豆类食物，比如红小豆、绿豆、黑豆、芸豆等等。一般每天吃30~40克，就能够起到控制餐后血糖的作用，因为其中的膳食纤维特别丰富，而且这类食物的升糖指数特别低。

3. 正确摄入薯类主食

许多薯类也属于粗粮的一种，比如土豆、白薯、山芋等等，这些食物当中富含丰富的碳水化合物以及膳食纤维，因此可以与主食混着吃或者换着吃，一般摄入薯类之后要相应减少主食的量，建议在吃薯类食物时把外皮一起食用，因为外皮的膳食纤维特别丰富。

4. 主食要定量

主食的摄入量不能够一概而论，要根据患者的身高、体重以及活动强度等因素计算，一般正常体重的成年人每天摄入主食的量为200~250克左右，一般每顿饭不能够超过100克，相当于一小碗米饭或者一个拳头大小的馒头。

温馨提示

除了要学会正确安排主食的方法之外，还要学会正确地搭配各种主食，比如把薏米和山药搭配在一起熬成粥，既可以控制血糖，也能够保护胰岛细胞，从而起到降糖的作用。把红豆和大米放在一起煮成红豆饭，既可以改善口感，也能够避免餐后血糖升高。

X 新说 做饭加香料 减盐又降压

有研究表明，做饭时在饭菜中添加香料，具有减少食盐摄取和降低血压的功效。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员以有心脏病危险因素71名成人为对象，进行随机交叉试验。在受试者的普通饮食中，分别加入少量(0.5克/天)、中量(3.2克/天)、多量(6.5克/天)的香草和香料(罗勒、百里香、肉桂和姜黄等24种混合物)，食用4周，进行血压对比。与中量香料相比，多量摄取24小时平均收缩压降低1.9mmHg；与少量香料相比，多量摄取24小时平均舒张压降低1.5mmHg。

该研究证明，在饮食中加入香料，不仅有降压效果，还可提高口味，减少盐、糖等的添加。

■ 据《中国妇女报》

Y 养生

养心是夏季养生关键 推荐几款简易代茶饮

盛夏季节即将开始，东南大学附属中大医院中医内科专家推荐大家可多食用一些清热解暑、清淡芳香的食物，如丝瓜、莲藕、扁豆、薏米、莲子、百合、绿豆、冬瓜、黄瓜、生菜、豆芽等。接下来，介绍几款简便易操作的代茶饮。

乌梅陈皮甘草茶



材料：乌梅50克、陈皮6克、甘草3克，冰糖适量。

做法：以上3味放入锅中加适量水，煮开后加入冰糖，调和成一个适中的甜度即可。如糖尿病患者可将冰糖换成木糖醇，口感亦佳。

功效：酸能收涩，夏季多食酸性的食物有助于固表敛汗，防止耗伤气阴。酸酸甜甜的乌梅陈皮甘草茶，开胃化湿，适用于夏季经常饮用。

西瓜翠衣茶

材料：把绿色西瓜皮洗净晒干，少量冰糖。

做法：西瓜翠衣10克泡茶喝。可加少量冰糖调味。

功效：西瓜皮洗净晒干后是一味中药，名为西瓜翠衣，可以清心火。如出现舌尖肿痛、口腔溃疡、心中烦闷等心火重等表现可饮此茶，效果很好。脾胃虚寒者不可饮。

■ 据《扬子晚报》

D 前沿

孩子爱冒险 心理更健康



一项新研究显示，花更多时间玩耍冒险的孩子，其出现焦虑和抑郁的症状较低，在新冠肺炎疫情封控期间也更快快乐。

发表在最近出版的《儿童精神病学与人类发展》杂志上的这项研究称，当今儿童很少有机会在成年人看不到的地方冒险玩耍，比如爬树、骑自行车、从高处跳下或在成年人看不到的地方玩耍。由英国埃克塞特大学所进行的这项研究试图验证：冒险游戏提供了学习机会，有助于建立儿童的恢复力，预防儿童心理健康问题。

研究人员调查了近2500名5~11岁孩子的父母，发现花更多时间在户外玩耍的孩子有更少的“内在问题”——以焦虑和抑郁为特征。该项研究结果清楚表明，在户外玩耍、冒险等对儿童的心理健康和情绪健康具有积极的贡献。

■ 据《中国妇女报》