

本版网络互动:洛阳网·求医问药(<http://www.lyd.com.cn>)
(本版涉及的偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



居家保健

用花露水注意避开误区

夏季来临,又到了花露水大显身手的时候。但如果花露水使用不当会危害人们身体健康,使用时应注意避开几个误区。

第一,不要过多使用花露水。为了避免蚊虫叮咬,有的人倒很多花露水涂抹全身,这样做会使人身体出现发痒、冒冷汗等症。

第二,别把花露水当药用。有些人出现皮炎等皮肤病,就会擦花露水。但花露水只是一种驱蚊用品,有适当祛痒止痒的效果,并不是药。

第三,不是人人都可以用花露水。在给孩子用花露水的时候,一定要记得稀释4~5倍。

第四,用完花露水别马上往火边靠。花露水的酒精浓度为70%~75%,遇明火易燃。
(据《齐鲁晚报》)

健多食广

5种食物可“疏通”血管

要防止血管过早老化,以下5种食物对“疏通”血管、预防动脉硬化有很好的功效。

玉米:富含脂肪,其脂肪中的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸的含量占60%以上,有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢,可以减少胆固醇在血管中的沉积,从而软化动脉血管。

西红柿:不仅各种维生素含量比苹果、梨高2~4倍,而且还含维生素P,它可提高机体抗氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性,预防血栓形成。

茶叶:含有茶多酚,能提高机体抗氧化能力,降低血脂,缓解血液高凝状态,增强红细胞弹性,缓解或延缓动脉粥样硬化。经常饮茶可以软化动脉血管。

大蒜:含挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂肪,有明显降脂作用,是主治高脂血症和动脉硬化的良药。

茄子:含有较多的维生素P,能增强毛细血管的弹性,对防治高血压、动脉粥样硬化有一定作用。
(据新华网)

职场保健

提神保健操消除困乏

除了保持规律的作息时间,工作时劳逸结合也很必要,下面就介绍几种办公室提神保健操供大家参考。

头仰:头用力向胸部低垂,然后向后仰伸,停顿片刻,以颈部感到有点发酸为宜。

头侧屈:头用力向一侧屈,感到有些酸痛时,停顿片刻,然后再向另一侧屈,同样停顿片刻。

头绕环:头部先向前、右、后、左,再沿前、左、后、右的顺序用力而缓慢地旋转绕环。这个动作有助于增强颈部肌肉。

肩耸动:肩部是连接头部的重要部位,但平时肩部活动机会不多。耸肩活动有三种:一是反复进行一肩耸动,一肩下降;二是两肩同时耸动;三是两肩一上一下向前后环绕颈部旋转。

体侧转:坐着,上体缓慢地轮流向左或向右转动。

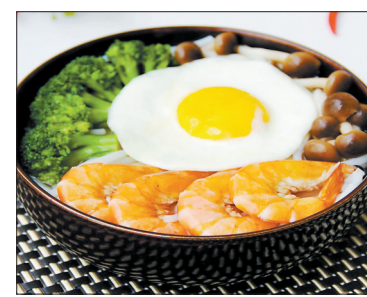
腿抬伸:坐着,小腿伸直用力向前抬起,脚面绷直,停顿片刻,放下再抬起。

膝夹手:两手握拳,拳眼相触夹在两膝间,然后两膝从两侧用力挤压两拳。

体放松:端坐在座位上,全身放松,眼微闭(或望着天上的白云),摒除杂念,闹中求静,呼吸要自然。
(据新华网)

美食美刻

鲜虾米粉



●材料:米粉、鲜虾、西兰花、鸡蛋、蟹味菇、鸡汤、葱、姜丝

●做法:
1.炒锅烧开水,放米粉煮至软熟,盛入碗中。
2.锅里放油,烧热后打一个鸡蛋,小火煎至蛋黄熟。
3.锅中烧开水,加入少量食用油后放西兰花焯熟捞出。
4.热锅凉油,放葱、姜丝煸香。

5.加入去了虾线的鲜虾大火炒至变色,盛出。
6.将蟹味菇倒入鸡汤中再次烧开。
7.加入盐、生抽、料酒后将鸡汤倒入烫好的米粉中,将虾、西兰花、煎蛋放在米粉上即可。

●营养点评:
虾中蛋白质的含量较高,还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分,对健康有益。
(据洛阳网)

一健必读

十养九宝
让上班族不再苦夏

核心提示

现在,都市上班族生活节奏快,生活压力也非常大,因此出现亚健康健康现象。眼下,已进入炎热的夏季,这里向大家介绍保健、食疗“十养九宝”,希望能帮大家快快乐乐度过夏天。



必须懂得的“十养”

一养 科学饮食很重要

建议:多吃粗粮、蔬菜、水果,少吃肉,少喝酒,少抽烟。

二养 糖和盐不能多吃

建议:在喝咖啡、吃零食时注意少摄取糖,尽量少吃奶酪、泡菜和熏鱼等含盐量较高的食物。

三养 补充维生素有多种途径

建议:平常要多吃含维生素比较多的食物,比如西红柿、青椒、猕猴桃、胡萝卜,必要时可以在喝水时适当加入VC泡腾片补充维生素。

四养 三餐定时,早餐需吃

建议:可以提前准备一个西红柿和一个鸡蛋,西红柿生吃,鸡蛋煮熟吃。煮鸡蛋的时候,可以洗脸和刷牙,西红柿提前准备好,拿开水一烫就可以吃。

五养 坚持体育锻炼

建议:在上班时,工作一小时左右可以在走廊或门口处伸伸懒腰,或在座位上做几下简单的下蹲运动,也可以闭上眼睛深呼吸几次。

六养 学会“动态休息”

建议:在开车时遇到堵车,你完全可以把眼睛使劲闭上几秒钟;在等电梯时,可以让大脑稍微休息一下,把目光放平;在工作中,可以闭目养神片刻……这些对神经休息非常管用。

七养 正确对待失眠

建议:当睡不着时,可以找一本不太喜欢的书看,但灯光不要太强,或者

打开电视选一个不喜欢的节目微微闭着眼睛看。

八养 保持良好心态

建议:学会理智看待得失,学会鼓励自己,每个人都有比别人强的地方,不要跟别人比,那样容易产生强烈的自卑心理。

九养 学会沟通化解矛盾

建议:当遇到矛盾的时候先学会克制,最简单的方法就是把目光从对方的脸上移开并深呼吸,然后学会宽容。即使你当时认为对方是错误的,也要用一秒想想对方的优点和曾经对自己的帮助,想完后你的情绪肯定会平复;还要学会沟通,用自己的智慧去跟对方解释你的观点和你们之间的不同。

十养 多交朋友

建议:要学会赞美别人,虚心地请教别人,热情地祝贺别人,积极地帮助别人,自信地表达自我,做到这些一定会赢得交往中的胜利。
(据39健康网)

食物养生“九宝”

一宝:黑芝麻
功效:增强细胞免疫力,抵抗辐射

二宝:西红柿
功效:减少皮肤辐射损伤,并可以祛斑美白

三宝:紫菜
功效:抗辐射圣品

四宝:辣椒
功效:保护细胞的DNA不受辐射破坏

五宝:绿茶
功效:减轻辐射对人体的不良影响

六宝:海带
功效:具有抗辐射作用

七宝:大蒜
功效:减少辐射损伤

八宝:绿豆
功效:有助于排泄体内毒素

九宝:黑木耳
功效:清肠胃、防辐射

制图 赵韵

养生之道

一天四时段,挑准时间吃水果

水果不仅能补充身体需要的多种元素,而且能美容养颜。但是,你知道水果也要挑时间吃吗?根据它们不同的功效在适合的时间吃,会让营养加倍。

早上最宜:
苹果、梨、葡萄

早上吃水果,可帮助消化吸收,有利于通便。因为人的肠胃经过一夜的休息之后,消化功能不强,所以选择酸性不太强、涩味不太浓的水果较为适合。

餐前别吃:
圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子

圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,会引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易胃胀。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉会使血中镁含量升高,对心血管产生抑制作用。所以,想以香蕉减肥的朋友一定要注意,不能为了瘦身而损害身体健康。

柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心、呕吐等症状。

饭后应选:
菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂

菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能,餐后吃能开胃顺气、解油



(资料图片)

腻、助消化。

木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进赘肉分解,帮助消化。

香蕉中含有较多的镁、钾等元素,摄入过多会导致血液中镁、钾含量急剧增加,造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。

苹果 苹果含有大量的糖和钾盐,摄入过多不利于心脏、肾脏健康。特别是患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病的人不宜食用。因此,每日食用1~2个苹果为宜。
(据新华网)

夜宵安神:
桂圆、荔枝、核桃

夜宵吃水果既不利于消化,又由于

水果含糖过多,易造成热量过剩,导致肥胖。如果您睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神、助眠的作用。

荔枝中含丰富的葡萄糖、蔗糖、维生素C、维生素B、维生素A以及柠檬酸、叶酸、苹果酸和游离氨基酸,对治疗思虑过度、健忘失眠具有很好的疗效。

核桃对神经衰弱、健忘、失眠、多梦和食欲不振者有益。
(据人民网)

延伸阅读

这些水果夏季不能多吃

荔枝 荔枝不宜多食,否则可能患荔枝病。所谓荔枝病是一种低血糖引起的急性疾病,表现为清晨发病,常以出汗、肢冷、乏力、腹痛、轻泻等为前期症状,后期突然抽搐、昏迷。

西瓜 从中医理论来看,西瓜性寒,过多食用易造成胃寒、腹胀、腹痛、腹泻、肠胃消化力下降等不良反应。

山楂 山楂食用过多会伤人中气,因为山楂含有大量的维生素C和果酸等成分。山楂是破气去积滞之品,平素脾胃虚弱或正服食人参等补气药的人不宜食用。

香蕉 香蕉中含有较多的镁、钾等元素,摄入过多会导致血液中镁、钾含量急剧增加,造成体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,对健康产生危害。

苹果 苹果含有大量的糖和钾盐,摄入过多不利于心脏、肾脏健康。特别是患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病的人不宜食用。因此,每日食用1~2个苹果为宜。
(据新华网)