

常吃3種水果降火

每天大魚大肉，並且生活不規律，很容易上火，這可怎麼辦呢？現在，專家為大家推薦三種水果，可以降火。

獼猴桃 性味甘酸而寒，有解熱、止渴、通淋、健胃的功效。可以治療煩熱、消渴、黃疸、嘔吐、腹瀉、石淋、關節痛等疾病，而且還有抗衰老的作用。唐代醫藥學家陳藏器介紹獼猴桃的功效為“調中下氣、主骨節風、癱緩不隨、長年白髮”。現代醫學研究分析，獼猴桃果實含有糖類、蛋白質中氨基酸豐富，蛋白酶十二種，維生素B、C、胡蘿蔔素以及鈣、磷、鐵、鈉、鉀、鎂、氯、色素等多種成分。其維生素C含量是等量柑橘中的五至六倍。近年來有報道稱：獼猴桃能阻斷致癌物質——亞硝酸胺合成的活性成分，阻斷率達98%，有抑制癌細胞的作用。所以，獼猴桃是滋補強身的上等果品。

柚子 中醫認為，柚子果肉性寒，味甘、酸，有止咳平喘、清熱化痰、健脾消食、解酒除煩的醫療作用；柚皮又名橘紅，廣橘紅色溫，味苦、辛，有理氣化痰、健脾消食、散寒燥濕的作用；柚子為柚的種子，含黃柏酮、黃柏內酯、去乙酰鬧米林等，還含脂肪油、無機鹽、蛋白質、粗纖維等。功效與橘核相似，主治疝氣；柚葉，含揮發油，具有消炎、鎮痛、利濕等功效。

葡萄 多吃葡萄可補氣、養血、強心。《名醫別錄》說：逐水，利小便。從中醫的角度而言葡萄有舒筋活血、開胃健脾、助消化等功效，其含鐵量豐富，所以補血。在炎炎夏日食欲不佳者，時常食用有助開胃。葡萄的營養價值很高，葡萄汁被科學家譽為“植物奶”。葡萄含糖量約



10%~25%，高者可達30左右。在葡萄所含的較多的糖分中，大部分是容易被人體直接吸收的葡萄糖，所以葡萄成為消化能力較弱者的理想果品。葡萄中含較多酒石酸，更有幫助消化的作用。適當多吃些葡萄能健脾和胃，對身體大有好處。醫學研究證明，葡萄汁是炎癥病人最好的食品，可以降低血液中的蛋白質和氯化鈉的含量。葡萄汁對體弱的病人、血管硬化和腎炎病人的康復有輔助療效，在那些種植葡萄的地方，癌癥發病率也明顯減少。葡萄是水果中含復合鐵元素最多的水果，是貧血患者的營養食品。常食葡萄對神經衰弱者和過度疲勞者均有益處。

越練越胖 基因決定

研究人員發現，運動減肥并非適合所有人。美國亞利桑那大學研究人員表示，在保持同樣大運動量狀態下，有的女性會瘦下來，有的人反而會重幾斤，這是由體內基因決定的。

先前有研究顯示，人體內大約有30個基因與體重有關，這些基因有的影響胃口，有的控制人體儲存脂肪的能力。有“肥胖基因”的人在運動後會感到異常饑餓，因此吃得比以前更多。

不過，研究人員說，可不要把這當做不鍛煉的借口。攜帶“肥胖基因”的人不是瘦不下來，而是在減肥路上需要付出比一般人更多的艱辛。

所以，多做運動才是王道。鍛煉除了能讓體形變美外，對健康也大有裨益，比如能降低血壓、令人心身愉悅。

酸味食物 守護健康

在我們的日常飲食中有酸甜苦辣咸等不同味道的食物，每種味道的食物所富含的營養價值都是不同的。下面為大家介紹的是酸味食物對身體健康都有哪些好處，一起來看看吧。

酸味食物對人體的好處

酸味食物可以滋陰潤肺。由于經常與空氣接觸，肺部需要保持濕潤。肺部乾燥容易引起慢性咳嗽，而這種病癥的表現之一就是痰少而黏稠。此類慢性咳嗽患者用五味子等酸性藥材進行治療，可以得到很好的效果。五味子茶和五味子蜜對乾咳患者有很好的療效，如果在氣候乾燥的秋冬按季節服用，作用會更顯著。

酸味收斂功能有益心臟和肌肉。酸味的收斂功能對肌肉鬆弛無力的人很有幫助。酸味還能收縮括約肌，所以尿頻的老年人或經常腹瀉的人可用酸味食物調理身體，而治療此類疾病的代表性藥材就是由青梅加工而成的烏梅。不過因為酸味具有強化肌肉結節的作用，肌肉有硬塊和肌肉僵硬的人、血液循環不暢導致經常抽筋的人不宜多食酸味食物。

酸味有助於強化肝功能。酸味入肝，酸味進入肝以後在一定程度上能強化肝功能。對於有肝疲勞和肝癥狀的人來講，酸味是一種良藥。肝虛一般表現為身體乏力、眼疲勞、面無血色、肌肉鬆弛，此時適量攝取酸味食物會使情況有所好轉。味酸而有護肝作用的山茱萸茶就是不錯的選擇。

5種常見的酸味食物

酸奶 含有大量乳酸和活性乳酸菌，有利于人體的消化吸收，并能有效調節體內菌平衡，促進胃腸蠕動，緩解便秘，從而美容養顏。

山楂 含枸橼酸、蘋果酸、抗壞血酸、酶和蛋白質、碳水化合物，有降血壓、促進胃腸消化的作用。中醫認為，山楂具有很好的健胃潤肺、助消化作用。可取山楂用沸水衝泡，代茶飲，茶淡為度。

蘋果 富含果膠，有助於腸道蠕動，加快排毒過程。其中所含的大量蘋果酸既幫助體內脂肪分解又有助於美容。

檸檬 富含檸檬酸和維生素C的美容水果，具有防止和消除皮膚色素沉着，使肌膚白皙柔嫩的作用。

醋 對肌膚有柔和的刺激作用，可促進皮膚血液循環，減少暗沉。而且食醋有促進消化、抑制有害菌繁殖等功效。建議大家每天喝上一勺醋，如果覺得食醋口感不好，果醋也是個不錯的選擇。

手腳涼咋回事

專家指出，很多女性夏天手脚冰凉者多是陽虛體質。手脚發涼大多有兩個原因，一是先天體質虛弱，如脾陽虛；二是後天生活方式不當，如食吃寒涼的食物、吹空調過度、穿衣服少受寒等。如果任由手脚發涼，則脾陽更虛，導致脾胃功能低下，消化功能減弱，影響營養吸收，進一步發展可至精神不佳、面色萎黃、全身怕冷等。

專家建議，手脚發涼者遠離“寒”，穿衣以保暖為主；少吃生冷食物，如涼皮、冰激凌等；平時多選擇溫性和熱性食物，如牛肉、羊肉等。

上火食療方法



春季氣候乾燥，很多人出現嘴唇幹裂、皮膚幹癢、咽喉腫、鼻子出血等上火問題。下面介紹幾種食療方法，可以解決以上癥狀。

嘴唇幹裂：黃瓜獼猴桃汁

做法：黃瓜200克、獼猴桃30克、涼開水200毫升、蜂蜜兩小匙。黃瓜洗淨去籽，留皮切成小塊，獼猴桃去皮切塊，一起放入榨汁機，加入涼開水攪拌，倒出加入蜂蜜於餐前一小時飲用。

點評：黃瓜性甘涼，能清熱解毒、利水，而獼猴桃性甘酸寒，功能解熱止渴，合用能潤口唇。其他富含維生素的水果蔬菜也可以使用，如西紅柿、柚子等。

咽喉腫：蜜梨膏

做法：取雪梨，用榨汁機榨成梨汁，加入適量蜂蜜，以文火熬制成膏。每日一匙，能清熱去火、生津潤喉。

點評：蜂蜜甘平，入肺脾大腸經，能潤腸通便，補肺潤喉，又能解毒。梨甘微酸涼，入肺脾經，能治口渴咳嗽便秘。所以二者放在一起熬膏可以起到潤喉的作用。新鮮綠葉蔬菜、黃瓜、橙子、綠茶、梨、胡蘿卜也有很好的清火作用。

提醒：“上火”期間，不宜吃辛辣食物、喝酒、抽煙。應注意保持口腔衛生，經常漱口，多喝水。

鼻子出血：水果西米露

做法：西米洗淨後，倒入沸水中；煮到西米半透明，把西米和熱水隔開；再煮一鍋沸水，將煮到半透明的西米倒入沸水中煮，直到全透明，將沸水都倒去；煮一小鍋牛奶并加少許糖；將西米倒進牛奶中煮至開鍋；將煮好的西米牛奶晾涼，加入水果丁即可。

點評：採用一些清涼的水果如梨、橘子、蘋果、獼猴桃、香蕉，可清解燥熱，加上西米和牛奶的補養脾胃。

皮膚幹癢：紅薯炒乳瓜（幼嫩黃瓜）

做法：紅薯300克、乳瓜100克、香菜葉、蔥段、蒜末。紅薯、乳瓜切成塊；油四成熟時放入蒜末、蔥段，倒入紅薯塊煸炒五成熟時再放入乳瓜炒勻，加入適量清水、鹽、雞精，湯汁收幹即可。

點評：紅薯含有多種維生素和鈣、磷及鐵等，其性甘平無毒，能補虛健脾強腎，而嫩黃瓜也含有大量維生素，所以對皮膚有一定的好處。

提醒：皮膚癢時不要使勁撓，撓破了容易感染。

6個習慣動作必須改掉

靠在床頭看書、低頭玩手機、坐着時背後懸空……據《康健》雜誌報道，這些習以為常的姿勢隨時都可能毀了你的健康。

歪着頭 如長時間歪着頭打電話或在沙發上睡覺，肌肉會過度收縮，頸椎容易受傷、退化。臺灣振興醫院復健醫學部主治醫師李林鍵建議，打電話最好不要超過半小時，如果時間長，最好使用耳機。

躬着背 如彎腰穿鞋、低着頭看書，這種典型的“猿人姿勢”，會使得肩頸過度緊繃，腰酸背痛，腰椎負擔大，甚至合併脊椎側彎、椎間盤突出、頸椎提早退化。建議坐下來或整個身體蹲下來穿鞋，避免腰椎受傷。長時間閱讀、打字時，肩膀要放鬆，當身體需要前傾時，應該彎曲髖部并保持背部平直。

背懸空 很多人喜歡斜癱在座椅上，這會給腰椎帶來很大的負擔。建議將座椅坐滿，背部平貼椅背，或使用腰墊。

含胸走 含胸駝背時，肚子會凸出來，上半身的力量壓迫腰椎，容易腰酸、腰椎長骨刺或滑脫。站立時應上身挺直，兩腳分開，如需久站，可將兩腳輪流踩在一個矮凳上，避免因勞累而彎腰駝背。

靠床坐 很多人喜歡睡前靠在床頭看書，然而這個姿勢很傷脊椎、骨盆與膝蓋，許多肩頸痛、頭痛、落枕、腰酸、腿麻、無力都由此而來。此外，靠在床頭時，不僅讓肌肉緊繃酸痛，還會影響循環系統和神經系統運作。如果習慣睡前看書，建議別超過15分鐘，或改成一腿彎曲、另一腿伸直的姿勢，數分鐘後交換，避免受力點集中在身體的某一個點上。

趴着睡 趴着時，腰椎與頸椎會過度後仰，壓迫神經。李林鍵建議，尤其有背痛或頸痛的人，要仰臥或側臥。仰臥時，膝蓋下墊個小枕頭，避免腰椎過分伸展而僵硬。側臥時，膝蓋要微彎，一脚伸直一脚屈曲，避免骨盆傾斜。

吃腰子能補腎壯陽嗎？

“腰子”一直是男性鐘情的壯陽之寶，尤其是燒烤時來上一串，在吃啥補啥的想法之下，這種食物就變得曖昧起來。然而，專家提醒這些想要壯腰補腎的男性們，吃多了“腰子”小心不育。

最新研究發現，豬、牛、羊的肝、腎臟等，裏面均有不同含量的重金屬鎘，人們在食補的同時把鎘也吃進肚子裏，很可能會造成不育不孕，如果再加上本身就是吸煙人群，不育幾率高達六成。

鎘可以誘導男性睪丸、附睪等組織器官發生結構功能上的退行性變化，最後導致生殖能力的減退。

根據世衛組織的建議，每人每周接觸的鎘不應超過每公斤體重7微克。“腰子”這個被認為是“強精”的食物，含有高量的鎘。鎘對人體組織和器官的危害是多方面的，主要是對腎臟、肝臟和生殖功能的危害，不僅會造成精

子的數目減少，而且受精卵着床也會受到影響，可能會因鎘對染色體的傷害，造成受精卵不易着床，影響受孕。

如果再加上本身就是吸煙人群，不育幾率高達六成，因為每吸一包煙，體內的鎘會增加2到4微克，另外慢性鎘中毒還會造成人體腎臟損害，或者引起骨骼疾病等。

最後提醒大家，高鎘食物有助排鎘的作用，因此生活中為了防止鎘元素的攝入過多，可以選擇一些含鎘的食物等。可以多吃一些蔬菜、水果等，高鎘食品以貝殼類動物為主，如牡蠣含鎘最多，海帶中的褐藻酸也可排泄體內的鎘。蘋果內含半乳糖基酸，對排毒頗有幫助，多食用牛奶和豆制品，其所含有的豐富鈣質是有用的“毒素搬移工”。另外生活上注意戒煙，少接觸電池等含鎘物品。

老人服藥要減量

大家都知道，兒童的體重比成人低、代謝能力弱，因此服藥劑量比成人小。但老人吃藥也常需要減少劑量，英國《每日郵報》報道，老人服藥減量主要有三大原因。

吸收能力弱 英國東安格利亞大學諾奇奇醫學院老年精神學顧問克裏斯·福克斯博士說：“通常認為，老人胃部對藥物的吸收能力變弱。”也就是說，同樣劑量的藥物，老人可能無法完全吸收。

代謝能力有限 老人肝臟的代謝能力和腎臟的排泄能力減弱，服藥後需要更長的時間代謝和排泄，並增大肝腎負擔。英國阿斯頓大學藥劑師伊恩·麥德曼博士分析說：“總的來說，藥物在體內停留的時間延長，副作用會更加明顯。”

藥物敏感性改變 研究表明，一些藥物可能對老人更有效。荷蘭烏特勒支大學一項涉及3萬女性的最新研

究顯示，65歲後服阿司匹林獲益最大，發生消化道出血等副作用的概率也較低。還有一些用于改善睡眠的藥物對老人作用更明顯。例如褪黑素常用來治療失眠，對55歲以上患者有效，這與該年齡段人群晝夜節律和生物鐘有關。佐匹克隆等安眠藥，以及一些抗焦慮藥也有類似特性。老人服用這些藥時，醫生一般会酌量調低劑量。因為在藥效增大的同時，副作用也可能更明顯。

老人服某些抗過敏藥、抗抑鬱藥、利尿劑和抗膽鹼藥時，就需要考慮副作用。例如老人服抗膽鹼藥物就更容易出現記憶障礙、看東西模糊、便秘、頭暈和口幹等問題。

麥德曼博士建議，醫生開藥時應



根據患者年齡適當減量，例如部分安眠藥，一些老年人減半使用即可達到同等療效，劑量過大會導致嗜睡。英國皇家藥學會發言人、社區藥劑師蘇丹·達尼說：“65歲以上人群如果長期大量服多種藥物，很可能發生相互作用。例如降壓藥美托洛爾會抑制抗哮喘藥沙丁胺醇的作用。”他建議老人至少每年和醫生溝通一次用藥情況，調整劑量和使用新藥前也應諮詢醫生。