



夏天天氣炎熱,由於各種病菌和環境溫差大的因素,人們如果稍不注意,就可能患上某些疾病。臺灣《康健》雜誌網站刊文,不妨在冰箱裏常備以下8種食物,幫你度過炎夏。

#### 西紅柿：防曬兼美白

番茄紅素有防曬兼美白的效果,在各種果蔬中以西紅柿的含量最高。越紅的西紅柿,番茄紅素含量越高,每天吃3個西紅柿可將曬傷的危險系數下降4成。來盤西紅柿炒雞蛋,煮熟的西紅柿能釋放出更多的番茄紅素。

## 補鋅過量 當心結石

缺鋅會導致很多健康問題,補鋅過量同樣有害健康。美國一項新研究發現,體內鋅水平過高會加速腎結石的形成。

新研究中,美國加州大學舊金山分校托馬斯·運博士及其同事對鋅與草酸鹽、鈣及其他礦物質相互作用,或導致腎結石形成的情況展開了研究。結果發現,鋅在泌尿系統結石礦化和鈣化過程中起到重要作用。飲食鋅攝入量與尿液中草酸鹽水平變化直接相關,鋅攝入過量,草酸鹽水平也會隨之改變,降低鋅水平後,草酸鹽水平明顯改變。

既往研究也發現,鋅過量對腦功能也會有影響。人體內高鋅狀態,可抑制機體對鐵和銅的吸收,出現缺鐵缺銅狀態。缺銅又加重缺鐵,很可能引起缺鐵性貧血。鐵缺乏使腦功能受損,導致記憶力下降。此外,嚴重鋅中毒時可導致神經元及膠質細胞的損傷;母體鋅含量過高,可致胎兒神經管畸形。

研究人員建議,缺鋅患者應在醫生指導下補鋅治療,絕不可自購藥品盲目長期用藥。生活中注意平衡膳食,如積極補充各種富含鋅的動物性食品,如肝、瘦肉、蛋黃和魚類,一般不會出現缺鋅的現象。

## 壓力太大 誘發耳疾



白領羅小姐最近聽力突然下降,就醫後被確診為突發性耳聾,羅小姐納悶,自己不愛用耳機,周圍環境也沒噪音,怎麼會患上這個病?專家指出,生活、工作壓力太大有時也會導致聽力出問題,誘發突發性耳聾。

專家指出,現在突發性耳聾的發病率比10年前起碼提高了好幾倍。一般來說,突發性耳聾有兩種情況,一是聽力突然嚴重下降,二是聽力緩慢下降。專家指出,突發性耳聾的具體誘因至今仍未明確,下面將突發性的、原因不明的感音神經性耳聾稱為突發性耳聾。引發突發性耳聾最主要的因素可能就是壓力過大,因為該病高發人群有領導層、白領、應試考生3類。突發性耳聾一個很大的發病背景就是工作壓力大,思想壓力大,導致休息不好,精神緊張。這也是突發性耳聾發病者多為青壯年的原因。突發性耳聾的治療痊愈率高達80%,但前提是及時治療。一般的突發性耳聾,出現聽力下降的情況如果超過了3個月,聽力是很難再恢復的。此外,突發性耳聾還有可能是聽神經瘤等疾病的前兆,因此,出現聽力下降一定要到醫院就診。

如何保護自己的聽力?專家建議,最重要的是避免身體和精神過度勞累;其次,少戴耳機,即使是普通的聽音樂,最好每聽30分鐘就讓耳朵休息一下。

# 度夏 冰箱8食物備下

#### 牛奶：補充鈣質

1毫升牛奶即含有1毫克的鈣,牛奶中的鈣質含量非常豐富。在35歲以前,我們要認真積極地存“骨本”,特別是女性。因為停經後雌激素快速下降,使得體內的鈣吸收降低,而且骨鈣質的流失率也增加。建議每日飲用1~2杯(240~480毫升)牛奶。

#### 香菜：預防痴呆

香菜富含葉酸,當DNA損傷時,葉酸參與修復,以避免細胞癌化。還有研究發現,若是缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少,造成失眠和抑鬱;充足的葉酸可以保護腦神經系統,減緩痴呆的發生。建議生吃香菜,或者在做菜時最後撒上,能最大程度保存葉酸。

#### 綠茶：抗氧化、抗發炎

綠茶中的兒茶素具有抗氧化與抗發炎的作用,且可減少對三酸甘油酯及膽固醇的吸收與在血漿中的濃度。在進行中等強度運動前喝綠茶,可增加17%的脂肪消耗。但綠茶放置在架上6個月後,兒茶素便會降低32%,購買時要盡量選擇日期近的。

#### 糙米：抗三高

糙米屬於全谷類,含有豐富的膳食纖維,有助降低血中膽固醇與血糖的濃度。《內科醫學志》研究指出攝取膳食纖維,特別是全谷類中的纖維,能夠減少心臟病、感染與呼吸疾病死亡的風險。可以吃糙米飯,消化不良的也可用糙米打漿喝。

#### 黑巧克力：保護心臟

巧克力含有有益健康的抗氧化物——黃酮類化合物,能增加身體中一氧化氮的生成,促使血壓與血流改善,并可改善膽固醇異常。建議選擇可可含量70%以上的黑巧克力,每周攝取45克左右。

#### 芒果：增強免疫力

芒果中富含β-胡蘿蔔素,是天然的抗氧化劑,能夠消除自由基,增強人體免疫力。

#### 鷄胸肉：減少感染

鷄胸肉脂肪含量低,同時富含維生素B<sub>6</sub>。維生素B<sub>6</sub>參與肝醣和脂肪酸的代謝反應,幫助維持正常的血糖;另外可以使血紅素合成正常,而避免貧血;維護正常的神經機能,保護淋巴組織,促進免疫細胞增生等,避免感染。

## 老人常起夜 就按四個穴

很多老年人都有尿頻的煩惱,尤其晚上總是起夜,而且尿量大、質地清稀,沒有明顯的臊臭氣味,這實際上是腎氣虧虛的表現。

中醫認為“腎主水”,腎中精氣的蒸騰氣化主宰尿液的生成、津液的輸布和排泄,調節體內津液的代謝平衡,這種作用主要靠腎氣的“開”與“合”來實現。腎陰與腎陽相對平衡,則尿液排泄正常;如果腎氣虧虛、陰陽失衡,腎臟就無法維持體內水液代謝的平衡,人就會出現氣短自汗、倦怠無力、小便次數多而清、小便淋瀝不盡、腰膝酸軟、聽力減退、手脚冰冷等癥狀。

腎氣虧虛就要補腎。縮泉丸是治療腎氣虧虛的經典方劑。方中烏藥具有溫腎散寒的功效,可增強腎的固攝約束之效,改善尿頻;益智仁溫補脾腎,收斂精氣;山藥糊丸健脾補腎固精。三味藥合在一起,具有健脾溫

腎、縮尿止唾的功效。

另外,我們身體上的幾個穴位也可以起到縮泉丸同樣的功效。

**腎俞穴** 沿肚臍水平圍繞腰部一圈,腰後部正中點左右旁開兩橫指處,是腎的臟腑之氣輸注的穴位,溫灸可溫腎散寒、助膀胱氣化。

**中極穴** 肚臍正下方4寸,約5橫指處,為膀胱的募穴,且為肝、脾、腎三陰經與任脈的交會穴,可募集膀胱經氣,溫灸可補腎助陽、固精縮尿。

**足三裏穴** 外膝眼下4橫指處,可補益脾胃,通過調補後天進而補益先天。

**絕骨穴** 外踝尖上4橫指,腓骨前緣凹陷處為髓會,具有益精填髓的功效,配足三裏穴可益腎澀精,此兩穴可采用點按法。

以上四穴搭配使用,就是人體自備的縮泉丸。

## 多聽廣播練大腦



日本腦神經外科醫生板倉徹研究發現,要鍛煉大腦,廣播是最合適的。廣播同智能手機與電視不同,祇有聽覺的信息,為了捕捉這個信息,整個大腦會積極運動起來。相反,如果每天祇盯着電視,大腦機能就會下降,很容易發展為老年痴呆。

在聽廣播的時候,由於沒有影像,大腦中必須想象各種各樣的場景。這種“場景想象”的活動會增強大腦活躍性。研究發現,在收聽廣播時,通過設備檢測可以發現,人們大腦中主管創造性的“腦前葉”部分會非常活躍。由於電視的信息是利用影像在一瞬間進入大腦的,沒有想象的過程,不比廣播能活躍大腦。與收聽廣播新聞相比,看電視新聞時腦前葉的活動明顯減弱。

廣播電視劇、訪談節目、天氣預報等節目中,哪種節目最能使大腦變得活躍呢?通過試驗,研究者意外地發現,天氣預報是最能讓大腦活躍的節目。在用廣播收聽天氣預報時,要在沒有地圖的情況下想象地區地貌,然後將其與天氣聯繫起來,注意力和想象力都十分必要。

在試驗中,如果是平常不怎麼聽廣播的人,利用廣播收聽天氣預報就會覺得很難理解。平常習慣聽廣播的人,信息就會一下子進入大腦中。這也顯示,廣播才能夠集中注意力,鍛煉大腦。

“運動”是目前唯一被科學證實的能預防老年痴呆的方法,而且是強度中等的運動,如快步走等。此外,參加社交、智力活動,營養均衡,都被認為能夠有效預防老年痴呆。聽着廣播的同時走走路,對大腦會更好。

## 口服抗菌藥 皮試尤需要

當我們在醫院注射青霉素等抗菌藥時,往往需要做皮試。但口服藥時,很多人忽略了這點。

《抗菌藥物臨床應用指導原則》規定,青霉素類藥物無論是採用肌肉注射、點滴還是口服給藥,用藥前都必須先做皮試,以免發生過敏反應。一旦發生過敏性休克等嚴重藥物過敏癥狀,應立即停藥,平臥以利腦部供血,并注意保暖,迅速就醫。阿莫西林、磺苳西林、替卡西林等都屬於青

霉素類藥物,它們在生產、儲存和使用過程中可能產生高分子雜質,引起過敏,並存在交叉過敏現象,和用法、用量關係不大。

建議大家就診時,一定要主動告知醫生是否有青霉素過敏史。青霉素皮試為陽性的患者,可在醫生指導下選用其他替代藥物。藥物過敏可能在用藥後數天甚至十幾天後才發生,應注意觀察,停藥3天以上、使用不同批號的這類藥時,建議重新做皮試。

## 吃低卡食物 “享瘦”一夏

夏天,是美食的季節,可體重好像也開始越走越遠。那就是你的食物選擇問題啦!據英國《每日郵報》日前報道,夏季增重的罪魁禍首是某些食物裏含有很高的脂肪和糖,而你沒有意識到。如果能巧妙地將這些食物替換成低卡食物,你就可以毫無顧忌的當個小吃貨。

從熱情的烤肉、鷄翅到酷爽的雪糕、冷飲,都是夏天這個溫暖的季節帶給人們最享受的東西。但你是否曾意識到僅僅燒烤時的一根熱狗就含有高達250卡的熱量。那麼,怎

麼樣才能既不辜負美食又可以美美地穿上比基尼呢?下面讓營養師卡桑德拉·巴恩斯的低卡食物清單來幫助你。

避免熱狗,以培根卷代替,你可以少攝取約130卡的熱量;避免冷飲如瑪格麗塔雞尾酒,換之以杜鬆子酒,減少約80卡;避免冰淇淋聖代,選擇冷凍酸奶等等。卡桑德拉建議,用知識武裝自己,健康計劃自己的食物,你就不會再因為穿不進衣服而掙扎了。當然,這不是三分熱度,你必須長期堅持才能看到效果。

## 夏季必吃涼拌菜六種

夏季炎熱,很多人都沒什麼食欲,清爽可口、簡單美味的涼拌菜成了人們餐桌上的主角,下面給大家推薦幾樣適合在夏天吃的涼拌菜。

**涼拌黃瓜** 黃瓜是夏季補水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黃瓜中含有苦味素,具有一定抗癌作用。另外,黃瓜性涼,具有除熱、利水、解毒的功效。黃瓜很適合用來涼拌,比如黃瓜木耳、蒜拌黃瓜等。

**涼拌藕片** 藕在《本草綱目》中被稱為“靈根”,天熱吃點脆甜的藕片,不僅開胃爽口,還有清火潤燥的功效。藕經過焯水,性由涼變溫,有養胃健脾的功效。姜汁藕片就是個不錯的選擇。

**涼拌土豆絲** 土豆不僅富含鉀元素,還富含鈣、鋅等人體必需的礦物質以及維生素C等營養素。夏天出汗多,因此吃土豆能起到補充營養的作用。此外,土豆裏富含膳食纖維,能促進胃腸蠕動和加速膽固醇在腸道內代謝,具有通便和降低膽固醇的作

用。和熱炒相比,土豆焯水後涼拌,清脆可口,如醋拌土豆絲。

**涼拌苦瓜** 苦瓜中的苦瓜甙和類似胰島素的物質有良好的降血糖作用,是糖尿病患者的理想食品。苦瓜甙和苦味素還能增進食欲,健脾開胃,有明目、助消化、清涼解毒、利尿等療效。炎夏夏日裏涼拌一盤苦瓜是個不錯的選擇。

**涼拌萵筍** 萵筍味道清新且略帶苦味,可刺激消化液分泌,增進食欲。萵筍中有很多無機鹽、維生素成分,含鉀量也較高,對控制高血壓有益,同時它對人的基礎代謝、甚至情緒調節也都有影響。天熱時來一盤清爽的醋拌萵筍,有助於消除緊張,緩解壓力,增強食欲。

**涼拌芹菜** 芹菜有利咽喉、明目



益氣、補血健脾、止咳利尿等功效。經常吃芹菜能增強抵抗力,尤其在夏季,人們容易出現咽喉疼痛、口腔潰瘍、心煩等癥狀,吃涼拌芹菜可起到一定的緩解作用。

最後,需要提醒的是,除了黃瓜,其餘幾樣菜都需要在沸水中焯一下,撈出瀝水後,再根據自己的口味,加入鹽、醋、大蒜等進行調味即可。