

夏天喝啤酒注意啥

炎炎夏日，大多數的人都會在這酷暑下來一瓶冰鎮的啤酒，一杯下去，清涼舒爽，尤其是男士們在工作完以後看一場激烈的比賽，更少不了啤酒，然而夏季喝啤酒有哪些好處，應該注意什麼，你知道嗎？

夏天喝啤酒有什麼好處

適量飲用啤酒的人比滴酒不沾者罹患心臟病的危險降低42%。

每天適度喝啤酒(1~2杯)，患2型糖尿病的危險明顯降低。

每天喝一瓶啤酒可使腎結石發病率降低40%。研究人員表示，啤酒具有利尿作用，有助於保持腎臟健康。

每天喝1杯啤酒可增加抗氧化活性，預防白內障。在做大腦益智訓練題前喝點啤酒，有助提高測試成績。

1瓶啤酒的補水作用比等量的礦泉水更有效。因為啤酒中含有更多的糖和鹽類營養，同時還含有豐富的鉀和B族維生素。

適量飲用啤酒的人罹患高血壓的幾率低。

每天喝一兩杯啤酒可以提高免疫力，抗擊感染。

夏天喝啤酒要注意什麼

多喝會得肥胖病。啤酒熱量較高，經常飲用會使體內脂肪堆積，身體發胖，出現啤酒肚。

飯前不要喝冰鎮的。飯前過量喝冰鎮啤酒，易使人體胃腸道溫度驟降，血管迅速收縮，血流量減少，

從而造成生理功能失調。同時，會導致消化功能紊亂，易誘發腹痛、腹瀉等。

不要和海鮮一起用。海鮮中含嘌呤和苷酸兩種成分，而啤酒恰恰富含這兩種成分分解代謝的重要催化劑維生素B₁，兩者混在一起飲用，便會在人體內發生化學作用，使人體血液中的尿酸含量增加，並因失去平衡而不能及時排出體外，以鈉鹽的形式沉澱下來，從而形成尿酸結石。

喝啤酒不宜採用葷腥油膩和酸甜苦辣的食品，以富含蛋白質的油炸食品及其他組織鬆脆的食品最為適宜。

不要和白酒混飲。啤酒是一種低酒精飲料，但含有二氧化碳和大量水分，如與白酒混飲，會加重酒精在全身的滲透，對肝、胃、腸和腎等器官產生強烈刺激，並影響消化酶的產生，使胃酸分泌減少，導致胃痙攣、急性胃腸炎等病癥。

喝啤酒的溫度應控制在12℃至15℃左右，這時味蕾初打開，正能體會到啤酒的醇香與爽口，而又不顯苦。

啤酒不宜細飲慢品，應該大口快速地喝，建議一口至少要喝到15毫升以上。

喝啤酒最好吃些清淡菜肴及水果，如煮成花生米、糖拌西紅柿、大蒜麻汁拌黃瓜等。

飲用啤酒後，不宜立即服用抗生素、降壓鎮靜藥、抗凝劑、降糖藥。

偶爾做噩夢益健康



我們都曾有過類似的經歷，在睡夢中被人追逐、被攻擊，或直面某種非常恐怖的場景，直到在恐慌中驚醒。噩夢讓人討厭，但美國《赫芬頓郵報》報道，一項最新研究稱，這些噩夢或許對於人類的精神健康有非常重要的影響。

一些睡眠領域研究人員發現：噩夢能釋放人們清醒時的壓力和焦慮。研究人員解釋稱：那些在清醒時令人們擔憂的事情，在睡着之後還會繼續干擾。於是，大腦在無意識狀態下獲取了這些抽象恐懼，並把它們用故事形式轉變成噩夢。

噩夢本質就是，獲取恐懼並將其轉變成一種記憶。這是非常有用的，因為記憶對於大腦來說更容易處理，它代表着發生在過去的某些事情，而不是圍繞在人們周圍的模糊擔憂。因此，如果你是屬於那8%有時會經歷噩夢但沒有對日常生活造成困擾的成年人，那麼請不必擔心，它祇是大腦幫你分擔憂愁的一種方式。

夏季怎樣祛濕健脾

夏季天氣悶熱，濕度比較大，女性如果不注意做好養生方面的工作，很容易導致濕邪困脾，精神不振，而且也會影響食慾。那麼，夏季怎樣祛濕健脾呢？下面給女性介紹4個快速趕走濕氣的小妙招。

注意飲食

祛濕的方法“藥補不如食補”十分正確。去濕氣的方法有很多，可以從飲食方面着手。濕熱體質的女性要注意自己的飲食，尤其是在夏季，最好能堅持清淡、清熱的飲食，多吃些利濕的食物，比如蓮藕、黃瓜、白菜、苦瓜、冬瓜、綠豆、紅小豆、蓮子、薏苡仁等，這些食物能夠幫助我們去除濕熱，保持大小便通暢。要少吃油炸辛辣、大補大熱的食物，像羊肉、牛肉、狗肉、蔥蒜、生姜等食物，烟酒也要戒掉，甜食要少吃。特別指出的是，薏米和紅豆都是祛濕健脾的食物，還可以減肥，女性可以多吃。

勞逸結合

很多上班族因為工作的原因，幾乎不睡午覺，殊不知，睡好午覺能讓我們的身體更輕盈，更精力充沛地投入下午的工作。過度勞累容易耗傷氣血，氣血不足會進一步加重水濕內停。夏季晝長夜短，有的白領人經常晚上加班，非加班人群也會吃宵夜、適當娛樂，夜生活延長。因此，夜間睡眠時間往往不足，午睡也就更加重要，需要特別注意勞逸結合。

運動

生命在於運動，運動是幫助人們防病治病最通用的方法，體內濕熱的人，可以選擇慢跑、爬山等運動，這些運動可以讓你出汗，又不會太劇烈，出出汗對祛濕是有好處，夏天出門運動的時候，要選擇比較陰涼的地方。濕熱的人，適合做大強度、大運動量的鍛煉，如中長跑、游泳、爬山、各種球類、武術等。夏天由於氣溫高、濕度大，最好選擇在清晨或傍晚較涼爽時鍛煉。

按摩

夏季常讓人悶出一身汗，被不少人玩笑稱為“免費桑拿”。桑拿是懶人的排水招數，但洗桑拿過程中往往出汗過多，並不利於心臟健康，這種被動的出汗方式也不適合炎熱的夏季，儘管這樣可以加快血液循環，排除體內的濕氣。洗溫水澡，並稍稍按摩是更為健康的選擇，通過溫水澡讓身體少量出汗，配合簡單的按摩手法，或是在運動後，待汗液風幹再溫水洗澡，都能起到一定的排水作用。

飯後5件事毀健康



生活習慣與人的健康有着極其密切的關係，比如你飯後做的一件事，最終也會影響你的身體狀況。一般飯後你會做什麼呢？是吸煙、吃水果、喝茶，還是開車？如果你在飯後有以下的一項或多項習慣，要提高警惕了，這些生活細節正在謀殺你的健康。

飯後喝濃茶

茶葉中含有大量單寧酸，飯後喝濃茶，會使剛剛吃進的還沒消化的蛋白質同單寧酸結合在一起形成沉澱物，影響蛋白質的吸收；茶葉中的物質還會妨礙鐵元素的吸收，長期養成飯後喝濃茶的壞習慣，容易引發缺鐵性貧血。此外，飯後馬上喝茶，大量的水進入胃中，還會衝淡胃所分泌的消化液，從而影響胃對食物的消化工作。

飯後吃水果

不少人喜歡飯後吃點水果，認為這樣有利於清口。其實這是一種錯誤的生活習慣，飯後馬上吃水果會影響消化功能。因為，當食物進入胃部後，需要消化1~2個小時才能緩緩排除，飯後馬上吃水果，水果會被之前吃進的食物阻擋，而不能正常地消化。

飯後吸煙

有人認為，“飯後一顆煙，賽過活神仙。”事實上，這種做法對人體危害是極大的。因為飯後人體的腸胃蠕動十分頻繁，血液循環也隨之加快，消化系統開始了全面的運動。如果在這個時候吸煙，肺部 and 全身組織吸收煙霧的力度會大大加強，致使煙中有害成分大量被吸收，對呼吸、消化道都有很強的刺激作用，無疑會給人體機能和組織帶來比平時吸煙大得多的傷害。

飯後散步

飯後“百步走”，會因為運動量的增加，影響消化道對營養物質的吸收。尤其是老年人，心臟功能減退、血管硬化，餐後散步會出現血壓下降等現象。

飯後開車

飯後由於消化的需要，血液大多集中到了胃部，大腦處於暫時缺血的狀態，這時開車容易導致操作失誤，發生車禍。因此，飯後1小時再開車更安全。

服用降壓藥防燒心

人們常說的燒心一般是指由於胃食管反流引起的上消化道燒灼樣疼痛感。食管下括約肌壓力降低或鬆弛是引起燒心的重要原因。部分降壓藥可引起此問題，導致燒心。

常見降壓藥中，鈣通道阻滯劑（如硝苯地平、氨氯地平等）、β受體阻滯劑（如美托洛爾、比索洛爾等）可引起食管下括約肌壓力下降或鬆弛，引起燒心癥狀。

如果在服降壓藥後出現燒心癥狀，可在服藥一個小時後適當多吃蘇打餅乾等鹼性食物。還可調整服藥時間，如服用氨氯地平長效降壓藥時，可選擇在飯前一小時或飯後兩小時，避免剛吃飽時服藥。此外，改變生活方式也可以減少藥物引起的燒心癥狀，如少量多餐、不過度攝取高脂肪食物、不吃得過飽、戒煙戒酒、適當抬高床頭等。

如果通過以上方法，燒心癥狀仍不能緩解，可以在醫生的指導下調整治療方案或者遵醫囑加服抑制胃酸的藥物。

中午喝蜂蜜功效特殊

蜂蜜營養豐富，人們都知道早晚喝蜂蜜有好處，其實中午喝蜂蜜也是不錯的選擇。

經過一上午的活動，人們從早餐中得到的熱量已經消耗殆盡；而中午不僅是人體一天中消耗熱量最多的時候，還是大腦活動最活躍，也是感到最疲勞的時期。

蜂蜜中的果糖、葡萄糖能很快被身體吸收和利用，迅速改善血液營養狀況；蜂蜜在人體內產生的熱量相當於牛奶的

15倍；維生素B含量與雞蛋相等；蜂蜜富含豐富的礦物質，如有益身心的鉀，起鎮靜作用的鎂，強筋健骨的鈣，增補血液的鐵、銅，健腦的磷等。中午喝蜂蜜，最能補充大腦營養，解除疲勞。

需要注意的是，喝蜂蜜要適量，以免導致糖攝入過多，以每日10克~20克為宜。糖尿病患者服用蜂蜜要遵醫囑。腸胃不好的人最好用30℃的溫水衝服。

男性的保健食品推薦

男性在日常生活中必須多進行養生才可以讓自己更健康強壯。下面介紹飲食養生最安全最常見的，也是男性養生必吃的幾種保健食品。

葡萄阻擊中風

男人患心臟病和中風的概率比女人大。祇要堅持每天吃10顆葡萄，最好不要去皮，便可輕鬆解決問題。

菠菜保護視力

每周吃2~4次菠菜即可達到保護視力的目的。

蘋果護心減肥

男人患冠心病的概率是女人的3倍之多。荷蘭科學家發現，每天吃1個蘋果就可將冠心病的患病率減少50%。如果每周安排一天作為“蘋果日”，這一天祇吃400克蘋果，一般經過5個“蘋果日”便可遠離冠心病。蘋果還有減肥功效，在“蘋果日”這一天分6次吃完1500克新鮮蘋果，持續10個蘋果日即可初見成效。

橘子護胃防癌

男人的胃比女人的胃使用率要高得多，患胃癌的概率也高。澳大利亞醫學專家研究發現，每天吃兩個柑橘類水果，便可使胃癌的風險降低50%。

南瓜子護前列腺

前列腺是中年男人的一個重災區。每天堅持吃1把南瓜子(50克左右)就可保證不受它的騷擾。

西瓜相當於“偉哥”

西瓜中大量的瓜氨酸具有與“偉哥”類似的藥理作用。多吃西瓜對男性有益，但是腸胃不好的男性朋友要節制一下，因為西瓜是寒性食物，吃多了會對腸胃造成一定的影響。

枸杞補腎壯元氣

補腎一直是男人的必修課。腎是男人的支柱。過去流行以形補形，以為多吃內臟類及海產品就可以達到補腎的功效。但是內臟類及海產類食品的膽固醇過高而往往會引發高血壓等問題。對於中老年男性朋友，不能不在意膽固醇。大抵富含維生素E，又不含膽固醇的食品都是好的補腎品，而枸杞無疑是首選。另外黑芝麻、核桃都是值得推薦的補腎佳品。

櫻桃對抗關節炎

經常在戶外奔走的男人容易得關節炎。經常吃櫻桃或飲用櫻桃果汁，便可預防關節炎。每天吃20個帶有酸味的櫻桃，就能基本上控制關節炎引起的疼痛。

未來20年全球癌癥患者或增五成

近日，美國臨床腫瘤學會議落幕，而根據世界衛生組織發布的《全球癌癥報告2014》，2012年全球癌癥患者及死亡病例均有所增加。

10年後全球癌癥患者將近2000萬

報告描述和分析了全球180多個國家的28種癌癥的總體情況和流行趨勢。報告預測，全球癌癥病例將呈現迅速增長態勢，將由2012年的1400萬人，逐年遞增至2025年的1900萬人，到2035年，將可能達到2400萬人，即20年時間將增加近五成。該報告顯示，全球癌癥負擔正在以驚人的速度不斷加重，平均每8個死亡病例中就有1人死於癌癥。WHO此前發布研究報告，警告未來將出現癌癥病例大爆發的情況，呼吁民眾調整生活方式，必須考慮限制酒精和糖分的攝入，以及戒煙。

發展中國家首當其衝

報告顯示，在2012年，全球新病例有一半發生在亞洲。報告認

為，全球癌癥發病形勢嚴峻，發病率與死亡率呈持續上升趨勢，發展中國家首當其衝，占全球新增病例的六成，年度死亡病例的七成。

各種癌癥的患病率在各地區的分布也有所不同。乳癌在大部分國家女性患者中很常見，但在非洲，宮頸癌奪走了更多女性的性命。專家介紹，大約10%的癌癥是由遺傳因素造成的。另外，一些腫瘤表現出的家族性會更強一些，包括乳腺癌、卵巢癌、大腸癌等，而諸如肝癌、肺癌等並未表現出明顯的家族性，但在一些高發區域，癌癥也會表現出家族聚集性。

數據

●2012年全球最多人罹患的3大



癌癥為肺癌(180萬)、乳癌(170萬)、大腸癌(140萬)。

●致死率前3名的癌癥則是肺癌、肝癌、胃癌。
●每年全球有420萬人死於癌癥。
●每5名男性或每6名女性，就有1人在75歲之前患癌。