



# 暑热天气 养生掌握这些要点

## 美食小街

除了夏季常吃的一些水果,下面给大家介绍几种夏天适合吃的时令水果,供大家参考。时令水果往往营养流失得少,而且发挥对人体的保健效果更好,所以在夏天人们想吃水果的话,不要忘了吃一些对自身有好处的水果哦。

**甜瓜** 天气越来越热,甜瓜等水分较多的水果,因其香甜的口感与生津止渴的功效,在夏季特别受欢迎。甜瓜又称甜瓜,是夏季时令水果,口感清香爽脆,营养丰富,除了水分和蛋白质的含量低于西瓜外,其他营养成分均不少于西瓜,而芳香物质、矿物质、糖分和维生素C的含量则明显高于西瓜。



**黄皮** 黄皮含有18种氨基酸、有机酸、膳食纤维、维生素和钾、镁、钙等微量元素,还含有多酚类、黄酮类等具保健功能的成分,具有开胃、消食、解油腻、松弛肌肉紧张、化解咳嗽、化痰平喘、预防感冒等功能,对人体血液、中枢神经、免疫系统等都很有益。夏天吃黄皮时,可以将果肉、果皮和果核一起放在嘴里嚼碎,连渣带汁一并吞下,味道虽有点苦,但可以起到降火强心的作用。



**椰子** 椰汁和椰肉都含有丰富的营养素。椰汁清如水甜如蜜,饮之甘香可口。在炎热的夏季,椰汁有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。椰汁还有强心、利尿、驱虫、止呕止泻的功效。选购椰子时注意,青椰子的椰子汁多,老椰子的椰子肉多。椰子都有一个比较坚硬的外皮,嫩的椰子皮青且薄,而老椰子皮色比较灰暗。挑选椰子的时候,还可以尝试拿起来摇一摇,如果水的声音比较响,一般汁液多,声音闷则是肉多;之后再用手掂一掂,椰子肉多的椰子大多手感较重,而汁液多的椰子手感较轻。



**龙眼** 龙眼集中在夏季7~8月成熟,龙眼含有维生素A、B、葡萄糖和蔗糖等,而且具有丰富的铁质。最值得一提的是,龙眼不仅可以解决失眠健忘,甚至还可以解决贫血、补气等问题,不得不说是一种不错的健康饮食佳品。颜色稍浅的品质较好。若果壳面或蒂端有白点,说明肉质已经开始发霉,外壳白霉花越多,肉质发霉情况越严重。龙眼的果皮要选择无斑点、干净整洁的。用手指捏果实,果壳坚硬表明果实较生,未成熟;柔软而有弹性是成熟的特征;若只是软却没有弹性,说明成熟过度即将变质。



**蓝莓** 蓝莓一般在6月底至7月上市,蓝莓富含花青素,在40种具有抗氧化效力的蔬菜和水果中,蓝莓的花青素含量排名第一,抗氧化活性最高。蓝莓不仅具有良好的营养保健作用,还具有保护视力、防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强人体免疫功能等作用。颜色成熟蓝莓表皮为深紫色或蓝黑色,覆有白霜。红色蓝莓未成熟,白霜不明显或没有白霜,说明存放过久不新鲜。形状好的蓝莓圆润,大小均匀,表皮细滑,不黏手;大小不均、表皮粗糙的说明发育不良,但也不是越大越好。



则是少量、多次,莫待口渴时才饮。可适饮绿豆汤、赤豆汤、银花茶、菊花茶、酸梅汁、西瓜汁、荷叶粥、薏苡仁粥、扁豆粥等。

**起居调养** 夏季服装以轻、薄、柔软为好,首先要考虑服装的透气性、吸湿性、散湿性,以人造丝、真丝、亚麻和棉针织品为上选,颜色宜浅不宜深,以增强反射,减少吸热。夏季居室内要留有宽敞的空间,并保持良好通风。室内装饰物宜采用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等冷色调,可增添舒适凉爽感觉。可在向阳的外窗上方装上凉篷,在夕晒房间拉上窗帘,以防烈日直射。“心静自然凉”,室内要减少各种噪音。夏季由于晚睡早起,睡眠相对不足,要注意补充睡眠,尤其是睡午觉。睡眠时不可直吹电风扇,室内冷气调节不应低于25度,夜间不宜露宿室外。夏天外出要戴好遮阳帽和防护眼镜,身体暴露部位可涂些防晒剂。

**运动调养** 夏季气候炎



## 养生堂

夏季高温,人们稍不注意就很容易出现中暑的现象,因此防暑降温就成为夏季首要工作。高温时除了物理降温,饮食上多吃些清热消暑的食物,为身体补充无机盐。具体要吃哪些食物呢?

**吃粥** 在炎热的夏季,人的肠胃因受暑热刺激,功能会相对减弱,容易发生头重倦怠、食欲不振等不适,重者还会中暑。因此,夏季消暑保健粥则是饮食调理措施之一,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

**多喝汤** 当人出汗比较多,体液损耗比较大的时候,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。简单易学的“防暑汤”如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。

**多吃青菜** 天热湿气重,人们一般都喜欢吃清淡味鲜而不油腻的食物,而青菜既有

这种特点,又含有丰富的维生素和矿物质。所以,应尽量多吃青菜,如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以凉拌生吃,也可放少许瘦肉丝炒熟吃。

**多吃瓜果** 瓜果汁多味甜,不仅生津止渴,也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉,是清暑解渴的瓜类之首。另外,香瓜、黄瓜洗净之后生食,或榨汁之后饮用,都有很好的清热解暑作用。猕猴桃含有大量维生素C,有非常好的清热解暑作用。

**精神调养** 夏天是万物生长的季节,在精神调养上要体现一个“放”字。即夏天要使精神像含苞待放的花朵一样秀美,并要切忌发怒,使精神充沛、饱满,气机宣畅,通泄自如,情绪外向,呈现出对外界事物浓厚的兴趣。

**饮食调养** 夏天人体消耗较大,要注意补充蛋白质、维生素、水分和无机盐等营养素。宜进食鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类,以及新鲜蔬菜、水果,并适食五谷杂粮。饮水的原

## 夏季多喝茶 这七种好处你想不到

**清热消暑** 夏天喝茶能够有效清热消暑。茶叶中含有大量的营养物质,补充身体所需营养的同时,茶叶也是一种效果极好的清凉剂,能够有效帮助带走体内的热量,帮助清热降温,消暑解暑。

**生津止渴** 夏天喝茶能够有效生津止渴。茶叶中含有多种芳香物质能够帮助溶解体内脂肪,促进消化的同时,能够帮助刺激口腔中唾液的分泌,有效生津止渴。夏天下午喝一杯茶,芳香物质能够给人以芬芳愉快的感觉,提神醒脑。

**抵抗紫外线** 夏天喝茶能够帮助增强皮肤抵抗紫外线的能力。一方面茶叶中含有的维生素E等物质能够有效抗氧化,

延缓皮肤衰老。另外夏天也可以多用茶水洗脸,能够消毒、深度清洁,增强皮肤对紫外线的抵抗能力。

**预防胃肠道疾病** 夏天喝茶能够帮助预防胃肠道疾病。茶叶中的茶单宁具有杀菌灭菌的功效,喝茶的过程中,能够有效帮助抑制消化系统中大量的有害细菌的繁殖生长,帮助预防胃肠道疾病。特别是夏天饮食较为不卫生的人,更应该喝茶来预防消化系统疾病。

**补充钾质水分** 夏天喝茶能够及时为身体补充钾质和水分。茶叶中含有大量的钾质,通过喝茶能够帮助有效补充流汗流失的大量的钾质,从而维持身体的生理代谢活动。另外喝茶还能够及时为身体补充

水分,相较于冷饮可乐,夏天喝茶的养生效果要好得多。

**有效帮助醒酒** 夏日喜欢吃烧烤喝酒的朋友,可以通过在喝酒时或者喝酒之后喝茶来帮助醒酒。茶叶中含有的维生素C能够帮助肝脏对酒精的水解,避免出现酒精中毒的情况;另一方面茶叶中的咖啡碱也能有效加速酒精排出体外,提高身体新陈代谢。

**抗癌抗突变** 夏天喝茶能够帮助抗癌抗突变,特别是对于夏天经常在阳光下的人,要知道长时间的日光照射不仅会使皮肤加快老化,还可能诱发皮肤癌,茶叶中含有的黄酮类物质、茶多酚类化合物等都具有抗癌活性。

铅化合物结合形成沉淀物,使之减少或失去毒性,并不易被胃肠道吸收。

**绿豆汤禁忌人群:** 寒凉体质的人,表现为四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等。吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发诸如腹泻(严重的会引起脱水)、气滞等引起的关节肌肉酸痛,胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

**体质虚弱的人** 因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,容易消化不良导致腹泻。

**空腹喝** 同样也是因为它本身性寒,空腹的时候喝容易伤胃,尤其是冰绿豆汤更不能空腹喝。

**冰的绿豆汤** 绿豆汤不宜喝冰镇的,否则会影响脾胃,造成脾胃失衡、腹泻。患有



心血管疾病的人尤其不能喝冰的绿豆汤,防止诱发心肌梗死、脑血栓或脑出血等急症。

**天天喝过量喝** 一般人一周喝2至3次,每次一碗即可。一般人过量喝绿豆汤,可出现胃寒腹痛等肠胃疾病。女性过量喝绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科症状。幼儿则要具体依照体质而定,最好先咨询一下医师,控制喝的次数。



## 健康 OFFICE

中国的茶文化博大精深,茶已经成为大多中国人必不可缺的饮品,正确饮茶可以起到很好的养生功效,例如抗衰老、调节血脂血压,抗癌,助消化等等。一起来看看夏季多喝茶有哪些好处?

## 绿豆汤喝不对就全毁了

### 教你一招

酷暑难耐,很多人都喜欢喝绿豆汤消暑,绿豆汤是广受大众喜爱的清热解毒、消暑降温的消暑佳品。但是,绿豆汤并不是适合所有人的,喝不对就全毁了,难以消暑还伤身,这些禁忌可一定要牢记!

**绿豆汤功效:** 抗菌抑菌作用 绿豆具有抗菌抑菌作用。绿豆中的某些成分直接有抑菌作用。通过提高免疫功能间接发挥抗菌作用。绿豆所含有的众多生物活性物质如香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙等可以增强机体免

疫功能。  
**降血脂作用** 绿豆中含有的植物甾醇可减少肠道对胆固醇的吸收,使血清胆固醇含量降低。另外,大豆球蛋白被实验证实有降低血清胆固醇的作用,绿豆的球蛋白有同样的作用。

**抗肿瘤作用** 绿豆对吗啡+亚硝酸钠诱发小鼠肺癌与肝癌有一定的预防作用。另有实验证实,从绿豆中提取的茶丙氨酸氨酶解对小鼠白血病细胞有明显的抑制作用。

**解毒作用** 绿豆中含有丰富的蛋白质,生绿豆水浸磨成的生绿豆浆蛋白含量颇高,内服可保护胃黏膜。绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物可与有机磷农药、汞、砷、

## 笑一笑 十年少

□→ 昨天下雨了,刚回家没多久,就传来了急促的敲门声,开门看到是隔壁邻居李大爷,问我家是不是起火?说他闻到有焦臭味,熏得他睁不开眼睛!  
李大爷还进屋四处查看,还纳闷说:为何没看到烟呢?  
我不过就是袜子被雨水弄湿了,用电吹风吹干而已!  
□→ 妈妈:听你同学说,今天你老到哪儿了?  
儿子:点头:嗯。  
妈妈:为啥?  
儿子:老师问我有啥梦想。我没有回答出来。  
妈妈:你这个笨蛋,这你不会?  
儿子:我怎么笨了,老师今天一上课一直呱呱呱,吵得我都没睡成,哪来的梦想?  
□→ 收拾衣柜的时候,突然发现二货老公偷偷存私房钱,气的我冒烟了。  
想想看他存钱干嘛,一直没有说穿,但是每次偷偷从里面拿几张出来。  
然后偷偷看他数钱,他嘴里还嘀咕“难道我记错了???”  
哈哈……  
□→ 最近早上起床,看到枕头上有不少头发,于是上网查一下怎样治脱发。  
老婆看到了说:“你应该先查一下秃顶啥原因。”  
我:“打呼噜和脱发有关系?”  
她:“你不打呼噜吵着我,我揪你头发干啥?”  
我……

## 多吃蔬菜 让家人身体更健康

### 养生警惕



我们都知道,蔬菜水果能够给我们的身体带来很多需要的营养物质,这些蔬菜水果为我们提供了大量身体所需的维生素、矿物质、膳食纤维等,这些物质不仅为我们的身体提供营养成分,还能为我们带来香甜可口的口感。蔬菜水果的特点是热量低,营养价值高,是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。还有一点就是蔬菜水果的口感十分的好,不仅可以打开我们的胃口,还能够促进我们的新陈代谢。

**可以预防很多疾病** 蔬菜含有丰富的维生素,其中以维生素C和维生素A最为重要,不过维生素C在烹煮时会大量流失,蔬菜颜色越深绿或深黄,含有的维生素A和维生素C就越多。另外,有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质,不仅能平稳血液中的酸碱值,也是小朋友生长需要的营养素重要来源。蔬菜和水果中含有的营养成分,可以很好地帮助我们调节我们的体制,很多疾病的发作,都是因为身体缺少某种营养成分所导致的;而我们蔬菜水果中恰恰能够为我们身体提供这些营养成分,所以我们在日常的生活当中能够保证蔬菜水果的食用,可以很好地帮助我们预防这

些疾病。

**可以解决便秘的困扰** 蔬菜中的纤维质能有效促进肠与胃的蠕动,所以能降低食物在肠道停留的时间,减少营养被吸收,及早协助排出对人体无益的废物。因为现在人们的饮食品种多种多样,很多人往往就会疏忽对于蔬菜水果的食用,但是由于过多地食用肉食,却大大地增加了我们肠胃的负担,往往造成便秘的困扰。而我们的蔬菜水果恰恰能够利用它特有的膳食纤维,帮助我们改善便秘的症状。

**可以控制身体的体重** 蔬菜中的纤维质能增加咀嚼,使饱食感增加,而减少食物的摄入量,并进而减少热量的摄取。现在的人们越来越注重美了,所以说就出现了很多的减肥产品,但是真正有效的并没有几个,其实我们控制体重最简单的办法就是改善我们的饮食结构,因为蔬菜水果属于低热量食物,所以对于我们控制体重是有帮助的。

**可以美容养颜** 水果中含有丰富的维生素C,它的好处就是能够有效地促进我们身体的新陈代谢,从而使我们的皮肤更加鲜活。对于爱美的女士们来说这是非常有效的一种方法。虽然说蔬菜水果对于我们的身体有好处,但是我们在食用的时候要注意一个量的问题,不能过多。每种蔬菜水果所含的营养成分不同,我们在食用的时候需要进行挑选。

