

# 夏季不宜多食“熱性”調料

炎炎夏季，心火大，人會燥熱煩悶，如果飲食中還添加了熱性調料，則不利于人體夏季的健康。因此，日常飲食中調料的食用要少用“熱性”調料。

何為“熱性”調料？

熱性調料，在中醫講就是容易使人虛火上升，產生痰癥的調料。熱性調料主要指有辛辣味兒的調料如茴香、桂皮、花椒、白胡椒、八角、辣椒、五香粉、麻椒粒等。

為何要少用“熱性”調料

夏季炎熱，氣溫高，菜裏再放一些容易上火的調料，無異于“火上澆油”，不僅使人更加燥熱，還會引起消化道疾病、便秘、痔瘡、腎痛等疾病。

同時，因為夏季天氣炎熱消耗很快，容易造成人體水分缺失，如果食用熱性的調料，會使得身體出現頭暈和惡心的情況出現，並且嘴角容易爆裂，出現咽炎或者口角炎的情況。

此外，患慢性病患者，如肝病、心臟病、肺結核、糖尿病、甲亢等，食用熱性調料，會導致病情加重。因此，夏季烹飪時不宜用熱性調料。必要時可微量使用，或用蔥、蒜、姜等平性調料代替。

夏季最佳調味品——食醋

夏天天熱出汗多，多吃點醋，能提高胃酸濃



度，有助消化和吸收，促進食欲。《醫林纂要》中對於醋有這樣的說法：“瀉肝、收心。治昏昏，醒睡夢，補肺，發音聲，殺魚蟲諸毒。”由此看來，醋是各種細菌的天然“殺手”。

此外，夏天人容易出現疲勞、困倦不適等情況，多吃點醋，可以幫助人們很快解除疲勞，保持充沛精力，有益身體健康。

## 海帶 最強長壽菜

衆多贊美中，“長壽菜”應該是對蔬菜的最高褒獎了。海帶，這種常出現在餐桌上的食物，自古就被冠以此稱號，它到底有啥特別之處？

海帶味咸、性寒，入肝、胃、腎三經，具有消痰利水的功效。李時珍《本草綱目》中記載，海帶“治水病癰腫，功同海藻。”現代研究表明，海帶含胡蘿蔔素、B族維生素以及鈣、鐵等人體必需的營養素；海帶含有多種具有藥理作用的功能因子如海帶澱粉(褐藻澱粉)、藻氨酸(褐藻氨酸)、昆布多糖、藻膠素、岩藻多糖、昆布氨酸等。隨着科學研究的深入，人們發現，海帶具有廣泛的藥理活性。

海帶可防治缺碘性甲狀腺腫、抗腫瘤、抗凝血、降壓、降脂、降血糖、提高免疫力、抗放射等等。

海帶吃法多樣，可焯水後涼拌，也可短時間清炒或用來熬湯。

## 番茄 炒四菜尤佳



提起番茄，大家最容易想到的是番茄炒雞蛋，或者糖拌番茄。但總是這麼吃的話，可真有點“委屈”番茄了。有關專家指出，作為餐桌上最有營養、菜市場上最便宜的蔬菜品種之一，番茄其實和很多菜都很“搭”。

番茄燒茄子 做茄子最痛苦的事是它很容易吸油，但有番茄就不同了。這道菜能融合番茄的酸和茄子的嫩，將二者營養合二為一，既去除了紅燒茄子的油膩，又中和了番茄的酸氣，味美色香。

番茄炒菜花 這道菜非常適合老年人吃，是一道開胃佳肴。番茄具有健胃消食、養陰生津的功效，菜花含有大量鉀、鈣、葉酸和硒，也是纖維素的極佳來源，有幫助消化、增強食欲、防治便秘的功效。

番茄土豆片 這道菜可以防治高血壓，因為兩種原料有一個共同的特點，都含有豐富的鉀，鉀能促進血中鈉鹽的排出，有降壓、利尿、消腫作用，對高血壓、腎臟病有良好的輔助治療作用。

番茄炒蝦仁 蝦仁肉質鬆軟，易于消化，含蛋白質是魚、蛋、奶的幾倍到幾十倍，和雞蛋番茄同炒，蝦仁潔白，雞蛋嫩黃，番茄鮮紅，色澤美觀，營養均衡，味道可口，還能健脾開胃。

## 洋葱 最好天天吃

洋葱，又名“葱頭”、“玉葱”，是最常見的蔬菜之一。它屬百合科，二、三年生或多年生草本。常食洋葱，有益人體健康，更是老年“健康守護神”。洋葱的食用部分是其鱗莖(葱頭)。它的營養豐富，據科學測定，紅葱頭每百克可食部分中含蛋白質1.8克，碳水化合物8克，可產生熱量39千卡；含鈣40毫克、磷50毫克、鐵1.8毫克、維生素C8毫克，以及其它營養物質。而黃、白葱頭維生素C含量還高些。

洋葱極具藥用價值和保健功效。外國最新研究發現，它是最能防止骨質流失的一種蔬菜，其預防效果甚至勝過藥物；且其保健功效能在短短12小時內就能顯現。天天生吃洋葱或喝洋葱汁，均可增加心臟病人的好膽固醇，有助於預防動脈粥樣硬化。洋葱又是惟一含前列腺素A的植物，是天然的血液稀釋劑，能擴張血管、降低血液黏度和降血壓等。洋葱中含有至少三種抗炎的化學物質，可以治療哮喘，可以使哮喘的發作頻率下降，等等。紫紅皮洋葱味辛辣，盡量不要生食。有胃潰瘍等胃腸疾病的老人吃洋葱需謹慎，避免刺激腸胃。

## 夏天出汗少 秋冬愛咳嗽



大熱天兒裏，人人都想尋個涼快。現在這個季節，無論是超市、商場、辦公室，還是自己家中，基本都是空調大開，人們動輒就出一身汗的機會還真不多。夏季出汗其實是人體在給自身降溫，如果總是待在有空調的環境裏很少出汗，到了秋冬季節就容易生病。

臨床上經常有患者訴說自己一到天氣轉涼以後就愛感冒，其癥狀可能沒有明顯的發熱，但總比正常人容易怕冷，周身感覺酸懶不適，部分人伴有咳嗽，斷斷續續地甚至要小半年才能好。追問一下就會發現，這些人工作和生活的環境往往都少不了空調，即使三伏天也很少汗流浹背。正是這種“讓人羨慕”的環境，却給健康埋下了不小的隱患。

中醫認為，人體的氣機遵循“春生夏長”的規律。借助夏季外界環境的高溫，氣血達到充盈飽滿的狀態，人的抵抗力相對較強，所以夏季患感冒發燒的幾率低於其他季節。但如果一個人長期處於涼爽的環境，整個夏天都很少出汗，相當於氣血並沒有“長開”，那麼人體對外界風寒的抵抗能力就會比較弱，也就更容易感冒。祇是很多時候人們並不會馬上表現為生病，畢竟夏季氣血充盈，邪氣難以侵襲，等到了秋冬季節，人體的氣機隨着溫度下降轉為往裏收斂，體表的防禦變得空虛，風寒邪氣就容易附着於人體而發病。

肺臟和人的皮膚有着密切聯系，邪氣可以通過皮膚進一步侵犯到肺臟，使肺的宣發肅降功能受到破壞，具體表現為肺氣上逆，咳嗽不止。另外，《內經》中有句話叫“形寒寒飲則傷肺”，意思是說夏季貪食冷飲，會把寒邪直接引入人體內部。生冷之物損傷脾陽，脾的運化功能減弱就會在中焦形成水飲，秋冬季節水飲逆射於肺就會導致咳嗽。因此，要想避免秋冬季節寒邪犯肺，很關鍵的一點就是要避免在炎熱夏季受寒涼之氣的打壓。按照“春夏養陽，秋冬養陰”的原則，人體要順應自然規律，保持夏季的正常出汗，使氣機打開，以養護體內陽氣。

所謂正常出汗，就是不要把空調溫度開的過低，天生怕冷不怕熱的人甚至不用開空調，給自己制造一些出汗的機會。當然，夏季出汗絕非越多越好。中醫認為“陽加於陰謂之汗”，出汗需要陽氣和陰精的共同參與，出汗過多則會使人體的陽和陰都有一定損傷。

另外，“汗為心之液”，過度排汗還會造成心氣不足，出現心慌、乏力等癥狀。因此，有汗出就要注意及時補水，既可以飲用溫開水、熱茶水，也可以吃應季的水果，西瓜甘寒清熱，解暑效果非常好。如果夏季汗出過多，就需要滋陰益氣，可用黨參10克、麥冬15克、五味子6克，開水衝泡代茶飲，可以治療暑傷元氣，如氣短倦怠、口渴多汗等。

## 為啥上班族易得胃潰瘍

很多上班族胃不好，要麼消化不好，要麼就是胃潰瘍。為什麼上班族容易得胃潰瘍呢？專家指出，上班族易得胃潰瘍，主要與壓力有關。

胃酸主要成分是鹽酸，因此胃酸具有強烈的腐蝕作用，而胃酸對胃黏膜的腐蝕作用是潰瘍病的根本原因。雖然胃黏膜上皮細胞通過分泌大量黏液來保護自己不被胃酸腐蝕，攝入的食物也能中和胃酸作用，但是這種保護作用是有限的，如果胃酸過多，酸性物質就有可能突破黏液對胃黏膜上皮細胞造成損害。

上班族之所以容易發生胃潰瘍，特別是十二指腸潰瘍，

是因為上班族處於生理功能旺盛時期，相比老年人和兒童，胃酸分泌較多。而且上班族工作壓力大，尤其是腦力勞動者，從生理上可以導致胃酸和黏液分泌功能的紊亂。同時，工作原因導致的飲食不規律，也削弱了食物對胃酸的中和作用。很多人吸煙過多，也會刺激胃酸分泌，加大胃酸對胃黏膜的損害。此外，不少上班族因應酬較多，酒精會直接損傷胃黏膜細胞。

如果得了胃潰瘍怎麼辦？專家提醒，首先要放鬆心情，減少壓力，一日三餐按時吃飯，多吃蔬菜、雜糧、豆類，少吃肥肉和葷油。不熬夜，23時前睡覺，戒煙限酒。

## 中暑溫度警戒綫不要碰

上了年紀的人，由於適應能力變弱，不容易出汗，再加上老人本身體內水分就少，很容易中暑。小孩體溫調節功能尚未成熟，體溫變化幅度大，加之無法主動增減衣服、喝水等，因此也是易中暑人群。

一般來說，預防中暑要做到以下幾點：穿透氣性、吸濕性較好的服裝；晴天外出時要戴上遮陽帽或打遮陽傘，避免陽光直射；氣溫高時可拉上窗簾遮擋陽光；平時要加強鍛煉，但盡量不要在烈日下做劇烈運動；即使不出汗也要注意補水，長時間運動後，補水的同時還要補鹽；潮濕悶熱的天氣要格外注意給身體降溫。日本氣象學會發布了《日常預防中暑指南》，可根據濕球溫度(用濕紗布包住溫度計的感溫部分，紗布下端浸在水中，保持周圍空氣流通，溫度計顯示的穩定讀數就接近濕球溫度)來確認中暑的危險度。

除此之外，對於老人來說，大腦溫度感應機制敏感性下降，常常察覺不到口渴及高溫帶來的不適。美國研究指出，酷暑是被低估的致死因素之一，全美因酷暑導致的死亡中，65歲以上的老人占四成。因此，建議老人要注意觀察氣溫，家中最好常備溫度計和濕度計；經常開窗，保持空氣流通，一感覺到熱就要打開電風扇、空調，或者用涼毛巾擦拭身體，尤其是手腕、面部和脖頸等處；養成喝茶的好習慣；高溫天最好不要外出。

夏季地面溫度約為60℃，小孩由於身高較矮，離地面近，更容易受到高熱地表的影響。因此，建議家長最好在上午或傍晚等較涼爽的時候帶孩子出門；如果孩子需要坐嬰兒車，應選擇距地面高的；如果不開空調，夏季封閉的汽車內氣溫可達50℃，因此不要將孩子獨自留在車內，尤其是孩子睡着的時候。

## 為啥糖尿病患者多為胖子

調查發現，很多糖尿病患者多是一些上了年紀的肥胖者。為什麼會這樣子呢？是否身體肥胖就容易患糖尿病呢？

肥胖者易患糖尿病，主要因為缺乏活動

糖尿病是體內糖代謝紊亂的一種慢性玻璃體的糖代謝應有足够的胰島素才能正常進行，當胰島素由於各種各樣的原因造成絕對或相對不足時，血糖無法正常利用，就患上了糖尿病，多餘的糖從尿中排出。肥胖者，主要是由於其組織器官對胰島素不敏感，這時即使胰腺功能正常，能分泌足夠的胰島素，但不能充分利用，便造成胰腺素的相對不足，使血糖無法充分分解。肥胖者大多是一些不喜歡活動的人，這也造成血糖利用減少。上述原因均可使血糖升高，如果這些人中某些又有糖尿病遺傳因素，則患糖尿病的可能性就較大了。

預防糖尿病需多運動

一般將運動量分為輕度、中度和

強度運動3類。運動有益于糖尿病防治，已是無可非議的。但糖尿病人運動量、活動方法及注意等諸方面却是有講究的，了解這些可減少盲目性，避免運動不當反為其害。

輕度運動，例如散步、幹家務、步行、打太極拳、平地騎自行車等，20~30分鐘可估算為一個運動單位。

中度運動，例如緩慢跑步、快步走、上下樓梯、釣魚、老年體操等，持續10分鐘可估算為一個運動單位。

強度運動，例如跳繩、打籃球、長跑、爬山等，持續5分鐘可估算為一個運動單位。



對於中老年糖尿病人，一般以輕中度運動適宜，每日有2~4個單位的運動量可達到鍛煉效果。也就是說，輕度運動每日2~3次，每次約30分鐘，中度運動每日1~2次，每次20分鐘左右。所以為了身體的健康，讓我們一起運動起來吧。