夏日解暑有『六宝』

夏日第一蔬:黄瓜

上榜理由:夏季对人体最重要的影响是暑湿,暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,大量出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。我们常吃的黄瓜就是凉性蔬菜中的代表。夏季也是黄瓜上市的旺季,它含水量高,又兼具高钾低钠的特点,适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。

最佳搭配:蒜泥搭配黄瓜,做法简单,用料也很少,还有杀菌、增进食欲的功效。

最佳烹调方式:凉拌黄瓜是最好的吃法。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜,或者做黄瓜馅儿水饺。

夏日第一菌:木耳

上榜理由:木耳味甘、性平,归胃、大肠经;具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血等功效;木耳有"血管清道夫"之称,夏天多吃点黑木耳,一方面有利于排毒通便,另一方面有凉血、增加食欲之效。

最佳搭配:银耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效。将双耳用温水泡发后,与冰糖和水一起,放蒸笼中蒸熟,制成双耳汤,具有滋阴润肺、补肾健脑的功效。

最佳烹调方式:清炒、凉拌、做汤均可。

夏日第一谷:薏米

上榜理由:薏米性味甘淡微寒,含有维生素B1和多种氨基酸,《本草纲目》中记载:薏米能"健脾益胃,补肺清热。炊饭食,治冷气。煎饮,利小便热淋。"有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿的食物。夏天用薏米煮粥,是很好的消暑健身的清补剂。薏米是清除体内湿毒的好食品,又有抗癌作用。盛夏时节阴雨连绵,空气湿黏,很多人都会"伤暑",这时吃些薏米粥,可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。

最佳搭配:薏米红豆粥。既除湿,又补心,还能健脾胃,非薏米和红豆莫属。

最佳烹调方式:暑热会减弱食欲及肠胃的消化功能,粥类食品易于消化,既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分,还能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。

夏日第一粥:绿豆粥

上榜理由:绿豆有"食中佳品,济世之食谷"之美称。在炎炎夏日,绿豆粥更是老百姓最喜欢的消暑食品。绿豆亦食亦药,可用以清热解毒、消暑、利水,治暑热烦渴、水肿等。不过应注意,绿豆属于凉性药食之品,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻,阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

最佳搭配:可以搭配大米或者黑豆等其他豆类做成杂豆粥,能补充更多的微量元素和B族维生素。

夏日第一饮:酸梅汤

上榜理由:酸梅汤的原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖这几种。《本草纲目》记载:"梅实采半黄者,以烟熏之为乌梅。"该汤消食合中,行气散淤,生津止渴,收敛肺气,除烦安神,常饮可祛病除疾、保健强身,是炎热夏季不可多得的保健饮品。

家常做法:

材料:干乌梅半斤、山楂半斤、桂花一两、甘草一两、冰片糖或者红糖。

方法:

1.从干货市场买回家的干乌梅和山楂必须先加水泡开。

2.连同少量的桂花和甘草将泡开的乌梅和山楂用纱布包起来。

3.在大锅里注满水,放入纱布包,大火烧开。

4.煮沸后,加入适量的冰糖或者可以起到上色作用的红糖。

5.小火熬煮5至6小时,在水大约被熬去一半的时候,酸梅汤也就做成了。

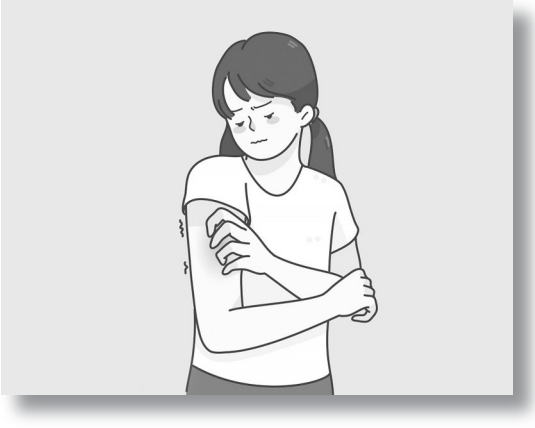
夏日第一瓜:西瓜

上榜理由:我国民间有一句谚语:"热天吃西瓜,不用把药抓"。西瓜性寒,味甘,归心、胃、膀胱经,具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮能增加皮肤弹性,减少皱纹,增添光泽。夏天出汗多,随着汗水的排出,丢失的营养也多,适当吃些西瓜,不仅能补足丢失的水分,还能增加营养。

最佳烹调方式:西瓜可以生吃,也可以拿来榨汁。西瓜翠衣即西瓜皮,可以用来炒菜。

刘艾蓉

血糖高,皮肤会出各种状况



不少人知道,"三多一少"(多食、多饮、多尿、体重减轻)是糖尿病的典型症状,如果出现了需及时就诊。事实上,皮肤瘙痒也可能是糖尿病的早期症状,尤其是经常规治疗效果不佳或无效时,最好去查查血糖。

曾有对照研究发现,皮肤瘙痒是糖尿病的常见症状,糖尿病人群的皮肤瘙痒患病率明显高于一般人群。其原因主要是,第一,由于长期高血糖,糖友的皮肤黏膜常处于慢性脱水、缺血缺氧和营养不良状态,皮脂腺、汗腺分泌明显减少,致使皮肤因过度干燥而瘙痒。第二,高血糖可刺激皮肤的神经末梢,引发瘙痒。第三,糖友免疫力低下,皮肤再生能力、抗感染屏障能力均降低,易被各种病菌(细菌、真菌等)感染。

因此,糖友们常会出现以下问题。

皮肤瘙痒症 研究发现,皮肤瘙痒症在糖友中发生率很高。瘙痒最初由一处开始,逐渐蔓延到全身,严重者可出现红斑、丘疹、皮肤干燥脱屑、肥厚、皲裂等损害。

真菌感染 最常见的有手癣、足癣、体癣等。

细菌感染 比如常见的疖、痈等。

糖尿病性水泡 患者手脚常突然出现5~10毫米大小的水泡,泡壁紧张、透明,内含清水,自觉症状不明显。一般情况下,水泡可自行消失,但如果较大且长时间不愈,建议到医院处理。

红肿 如果皮肤没有暴晒或受刺激,但莫名其妙出现较多无痛性红斑、红肿情况,需警惕糖尿病微血管病变,应及时就诊。

皮肤感染与糖尿病关系密切,若不注意,或可成为恶性循环。因此,糖友一定要做到以下几点。

严格控糖 皮肤病变是糖尿病的并发症,高血糖是罪魁祸首。因此,患者的空腹血糖最好控制在6.1毫摩尔/升左右,餐后血糖控制在7.8毫摩尔/升左右,尽可能减少血糖波动。

做好清洁 日常可用温水洗脸或淋浴,但不宜太勤;水温要适宜,不要太热;擦拭应选用棉质毛巾,力度要轻柔。

合理润肤 沐浴后可使用保湿、温和的护肤霜或润肤油,避免使用劣质保湿剂。皮肤褶皱处以及相互摩擦的部位要保持干燥,如脚趾间、腋窝、腹股沟等,可局部使用爽身粉。

定期检查 确诊糖尿病后,应养成早晚检查皮肤的习惯,关注皮肤是否出现红肿、破溃等异常改变,重点检查足跟、脚趾和足底皮肤,一旦出现异常,不要自行在家处理,要及时就医。

如果糖友的瘙痒仅为轻度,且未破溃,可在医师指导下外用镇静止痒药,比如炉甘石洗剂、复方薄荷酊等,适当补充维生素B1或B12。如果是重度瘙痒,伴有皮肤破溃,可内服抗组胺药物,根据病情合理外用激素类止痒药物,但不可涂于皮肤破溃处。

杨玲凤