

## 清热解暑，喝冬瓜荷叶汤

材料:冬瓜500克、新鲜荷叶若干、赤小豆15克。

做法:

1. 冬瓜洗净,切成块状。
2. 将新鲜荷叶洗净,切丝备用。
3. 赤小豆洗净后清水浸泡15分钟备用。
4. 将冬瓜、荷叶、赤小豆同时放入汤锅中,倒入适量清水,先用大火煮沸,后改小火熬约1小时,煮熟后加盐调味即可。

功效:此汤有清热解暑、利尿除湿、生津止渴的功用,特别适合暑热时食用。

姜素丽

## 频繁拔罐损阳气

拔罐是常用的一种养生保健方法,但如果频繁拔罐则不利于养生。

拔罐具有疏通经络、行血祛淤、消肿止痛、拔毒泻热的功效,尤其对风寒湿痹引起的急性疼痛、筋骨酸楚等不适症状有很好的治疗效果。

拔罐实际上是一种泻法,在负压作用下使经络部位的局部皮肤充血,把淤血、痰涎、水浊、邪火等病理产物通过皮肤毛孔拔出体外。但拔罐时,因皮肤毛孔张开,阳气容易外泄,因此不考虑体质而频繁拔罐就容易损伤阳气,使人抵抗力下降,容易感到疲劳怕冷,甚至腰酸腹泻等。

因此,对一些长时间的疼痛、慢性疲劳,拔火罐疗法并不合适。老年人大多年老体弱、肝肾亏虚、气血不足,拔罐疗法不宜作为日常的养生手段。即使是体质较好的中年人,也不能每天都拔罐,治疗疾病可隔日一次,预防保健则宜一周两次。如果想在同一个位置拔罐,最好等此前的痧印消失后,再拔第二次。

另外,拔罐要分清体质,比如面色苍白、怕冷的体虚者不宜拔罐,否则可能让人虚上加虚。患有心脏病、严重贫血、白血病、血小板减少症、皮肤病者,以及皮肤过敏、易浮肿、血压过高者不宜拔罐;孕妇、经期女性不宜拔罐;过饱、过渴、过饥、醉酒时,不宜拔罐。

拔罐旧痕未消退前,最好不要拔罐。拔罐后不可立即洗澡,因为拔罐后皮肤处于一种被“伤害”的状态,敏感脆弱,此时洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎等。拔罐时应注意保暖,避免有风直吹,防止受凉。

每次留罐时间应根据年龄、体质、性别及病情轻重缓急而定,一般拔罐时间为10~15分钟,大罐吸拔力强,可适当缩短时间,否则可能会起疱。病情较轻或有感觉障碍(如下肢麻木)者,拔罐时间要短。病情重、病程长、病灶深、疼痛较剧者,拔罐时间可稍长,吸附力稍大。

拔罐期间应密切观察患者的反应,若出现头晕、恶心呕吐、面色苍白、出冷汗、四肢发凉等症状,甚至血压下降、呼吸困难、脉微细无力等晕罐情况,应及时取下罐具,将患者仰卧位平放,注意保暖。轻者可给予少量温开水或糖水,即可迅速缓解并恢复正常。

李晨星

## 科学健身,让高血压“低头”

血压对生命至关重要,因为它推动血液在体内流动,为身体提供所需的营养。据统计,目前我国高血压患者约2.45亿人,约80%的高血压与不健康的生活方式有关。

控制高血压,除了传统的药物治疗外,还可以通过饮食控制和养成健康的生活方式来积极调节。世卫组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》强调,对高血压患者来说,身体活动可以降低心血管疾病死亡率、延缓病情进展、改善身体机能,从而提升生活质量。建议患相关慢性病的成年人定期进行身体活动,每周至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75至150分钟的剧烈强度有氧运动,或等量的中等强度和剧烈强度组合运动,获得健康收益。

针对高血压的运动指南,医学专家推荐以有氧运动为主、力量锻炼为辅。所谓“有氧运动”,是指人在运动时,供能主要以有氧代谢为主的运动,即中低强度、长时间、长距离的运动。做此类运动时,普通成年人的心率一般低于150次/分钟,运动中不会明显感觉累或气喘。常见的有氧运动有快走、慢跑、广场舞、太极拳、健身气功等。做有氧运动,建议每天1小时,可分为2至3次完成,从低强度运动开始,适应后逐步增加到中等强度,心率可按(220-年龄)×(40%至70%)推算。

参与运动健身前,高血压患者应先到医院进行健康检查和运动负荷试验,全面了解健康状况、身体机能和运动能力,排除不宜参与的运动项目,降低运动风险。尤其是病情重或体质较弱的患者,应在医生指导下,根据个人情况制定健身方案。对于大多数高血压患者来说,太极拳、健身气功、瑜伽等运动较为适宜,有助于降低血压、放



松精神、消除疲劳。

高血压患者还可以适当地做一些肌肉等张收缩的力量锻炼,即肌肉收缩时,肌肉长度变化、肌张力不变的运动。力量锻炼以中小负荷为主,选择大肌肉群、多关节、动力性抗阻锻炼方式,如弯举、深蹲、卧推、俯卧撑、仰卧起坐等,以发展力量耐力为目标,每个动作12至20次为一组,每次练习2至3组,每周锻炼2至3次。锻炼时,注意呼吸与动作相配合,用力时呼气,尽量不要憋气。

新华

## 痛风患者有“十怕”

**怕血脂偏高:**血脂高会影响尿酸的代谢。

**怕过量饮酒:**酒中含有的乙醇能使血液中的乳酸浓度升高,而乳酸会抑制尿酸的排泄。另外,乙醇还能促使尿酸合成增加,如大量饮酒的同时再摄入高蛋白食物(如海鲜),可引发急性痛风性关节炎。

**怕高嘌呤食物:**嘌呤在体内分解后会形成尿酸,体内尿酸过多,会导致痛风发作。

**怕寒冷刺激:**寒冷刺激会引起血管收缩,导致尿酸排泄障碍,引发痛风。

**怕剧烈运动:**剧烈运动会使体内产生过多的乳酸,乳酸会抑制尿酸的排泄,引发痛风。

**怕酸性食物:**痛风是尿酸代谢异常引起的,如在日常生活中再过多摄入酸性食物,则会导致病情加重。

**怕饮水不足:**痛风患者体内尿酸过多,为了加速尿酸排泄,应适当增加饮水量,以稀释尿酸,加速尿酸排泄。

**怕不合理用药:**长期服用阿司匹林、双氯克尿酸等药物可使体内尿酸增加。

**怕鞋子过紧:**痛风结石多发生在双足跖趾关节,如果穿的鞋子过紧会加重病情。

**怕不定期体检:**痛风患者要定期做体检,监测尿酸水平,以利于治疗。

刘奎

## 长期脱发,不妨试试“地中海饮食”

不少人都面临脱发困境,导致脱发的因素有很多,想要头发快速生长,提供充足的营养物质是必不可少的,长期脱发的人不妨试一试“地中海饮食”,既能保持健康又对脱发有帮助。“地中海饮食”是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国的饮食风格。研究发现“地中海饮食”可以减少患心脏病的风险,还可以保护大脑免受血管损伤,降低发生中风和记忆力减退的风险。现也用“地中海饮食”代指有利于健康的,简单、清淡以及富含营养的饮食。“地中海饮食”强调,生活中要多吃以下几类食物。

### 蔬果类食物

蔬果类食物含有丰富的维生素、人体所必需的微量元素,对头发的生长有着很大的帮助。比如维生素C能够促进头发生长,滋润干燥头皮,减少掉发。维生素E可抵抗毛发衰老,促进细胞分裂,使毛发生长。

### 杂粮类食物

虽然杂粮较之细粮来说口感上略逊一筹,但它所含有的营养成分却是细粮遥不可及的。粗杂粮中的钾、钙、维生素E、铁、镁、锌、硒等,这些都是头发生长所需的营养物质。同时,多吃杂粮还可以缓解头油的情况。对于容易脱发、发质变差的人来说,其实每天可以多喝一杯豆浆。豆类食物含有的异黄酮对保持头发健康有不小的帮助。红豆、黑豆、绿豆等还含有一定量的植物蛋



白,对防治脱发大有裨益。

### 坚果类食物

硒元素是维系头皮健康的重要的矿物质,而坚果是获得硒元素的最佳来源。除此之外核桃富含α-亚麻酸、n-3脂肪酸,这些都可以帮助改善发质。同时,坚果是“锌的源泉”,锌元素通常能够起到促进生长发育和免疫调节的作用,出现缺锌的情况可能会导致生长发育滞后,从而引起脱发。因此,补充锌可以改善头发干枯,让它变得柔顺而富有光泽。

韩伊梦