

## 适合考生的两款养生汤

### 养气四神汤

主要功效:健脾和胃  
推荐人群:考生或脾虚导致消化不良、食欲不振人群

材料:  
五指毛桃30g、莲子20g、芡实20g、淮山200g、茯苓20g、瘦肉200g(3人量)。

烹调方法:  
莲子、芡实、淮山、茯苓洗净后切小丁备用;五指毛桃洗净,瘦肉洗净后焯水后捞起,与其它材料一起放入锅中,加入清水1000ml,大火煮沸后转小火40分钟,加盐调味即可。

汤品点评:  
芡实、淮山可以健脾止泻、利水消肿,茯苓、莲子可以健脾渗湿、利水安神、补中醒脾的作用,四者配合是调理脾胃的一把能手。

五指毛桃用来煲汤不仅有特殊的香味,也没有黄芪那么容易上火。另一方面,材料很多都属于杂粮,可以用来替换部分米饭,延缓血糖升高的同时还能加强维生素、矿物质吸收。

但如果以前没有吃杂粮习惯的孩子,考前也不建议引入新食物来改变食谱,造成胃肠道不适反应。



### 丝瓜三鲜汤

主要功效:滋阴降火  
推荐人群:胃口不佳人群;胃肠燥热人群

材料:  
丝瓜2个、鸭蛋2个、口蘑300g、虾仁8-10个、生姜数片(3-4人量)

烹调方法:  
锅中放入鸭蛋翻炒后捞起备用;锅中加入少许油及香葱及蒜末,放入后翻炒,加入口蘑片炒出汁水。丝瓜削皮,切成小块和姜丝放入锅中翻炒至变软。

加入清水1000ml,放入虾仁及炒鸭蛋,大火烧开后转小火5分钟,加盐及白胡椒调味即可。

汤品点评:  
夏季的丝瓜翠绿鲜嫩,清香脆甜,是夏季的当季蔬菜。丝瓜味甘性凉,有清热凉血、生津利尿的功效,很适合胃肠燥热人群,不会损伤阳气导致脾胃虚寒。

鸭蛋味甘性凉,能补虚劳、滋阴清热、养血益胃、清肺润肤,虾仁和口蘑则可调味增香。

来源:腾讯网



## 户外运动服装不能只考虑赏心悦目



夏天到了,人们的户外运动也多了起来。那么在挑选专业的户外运动服装时,除了要考虑颜色是否喜欢,更须关注服装的安全性。在许多运动场景中,服装颜色是可以起到防护、警示等作用的。

### 荧光色泳衣更安全

泳衣的选择不仅要考虑舒适与好看,安全性也是非常重要的一个方面。那么,泳衣应该怎么挑颜色呢?

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响。实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色,如荧光橙色、荧光绿色、荧光粉色、荧光红色等。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。

### 防晒到底选深色还是浅色?

面对火热的太阳,大家往往倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上。而深色系的服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的运动服装面料——涤纶为例,研究发现涤纶面料的颜色对防紫外线辐射性能的影响从大到小依次为:黑色、藏青

色、红色、深绿色、紫色。由此可见,黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能较佳,但深色服装同时也会因吸收了大量紫外线造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

现在有一些运动服装,则会采用专业的防紫外线面料(这里是指符合国家标准 GB/T 18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的防紫外线纺织品,达到UPF>40,UVA透过率<5%),这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能。此时服装的颜色则不是关键的防紫外线因素,此种情况下可以选择浅色系运动服装,达到防晒而不闷热的效果。

### 浅色系不容易被蚊子叮

蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招蚊子的叮咬,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

### 跑步与骑行选这些颜色的衣服

在城市道路进行跑步或骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗时,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞。

### 徒步探险这些颜色更安全

户外探险也成为越来越流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,丛林探险从安全角度考虑,应穿着与环境颜色反差较大的颜色,提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行人员的关注。但是从生态保护的角度来考虑,则最好采用与环境色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以丛林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。

来源:中青网