

随着梅雨季节的到来,气候越来越潮湿。空气湿度过大,会危害人体健康,中医称之为“湿邪”。人体脾胃受“湿邪”的影响最大。很多南方人一到梅雨季节会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状,中医把这叫做“湿邪中阻”。

# 梅雨季节 注意保健



## 梅雨季节,“熟上生下”防霉菌

人体脾胃受“湿邪”的影响最大。很多南方人一到梅雨季节会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状,还常伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等,中医叫做“湿邪中阻”。除此之外,梅雨季节家中容易滋生霉菌,细菌病毒容易传播,对人体健康造成危害。当家中出现霉变食物时,切忌不要再食用,以免造成健康隐患。对食品安全来说,细节是绝对不能忽视的细节。根据世界卫生组织发布的“食品安全五大要点”口诀,市民可依此来鉴定自己是否做到了食品安全。

- 1、保持清洁:**首先要注意饭前便后要洗手,饮食用具经常清洗
- 2、生熟分开:**生熟食品分开存放,避免混杂保存,以免污染惹病
- 3、烧熟煮透:**对肉禽蛋品要煮熟,勿贪吃生鲜食品
- 4、注意存放:**熟食在夏季难以在常温中存放,食用完毕应及时放进冰箱,食用前仍需加温煮,冰箱不是保险箱
- 5、材料安全:**饮食用水要达标,蔬菜水果要仔细挑选新鲜健康的。过保质期的食品不要再吃,不要为了省钱

把病招。

此外,还要注意预防细菌性食物中毒。首先,加热制作的食品应烧熟煮透,饭菜尽量做到当餐加工,当餐食用,并缩短从制作完成至食用的时间间隔。如果饭菜不能当餐食用完毕,则应及时冷藏,冷藏温度建议控制在5摄氏度以下,并且在下一餐食用前回烧,尤其注意要加热彻底。其次,在制作类似生拌果蔬等直接入口的食品时,要特别注意操作卫生,确保盛器和双手清洗消毒,防止污染。生、熟食品放置应严格分开,防止交叉污染,比如:冰箱存放时,应按照“熟上生下”的方式存放。

## 梅雨乍暖还寒,女人的保健食品

### 1、枣补气 养脾安神

有句俗语“女人不能三日无枣”,的确,女生因本身生理缘由,最易患的就是“气血两亏”的症状,中医以为“气不行则血不行,气为血之母”,许多女性神色暗淡,都是“气血”惹的祸。红枣补气、安神。春季宜少吃酸,多吃甜。中医以为春季为肝气兴旺之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损伤脾胃,所以应少食酸味食品。

### 2、核桃、芝麻嫩肤首选

核桃民间又称长寿果,有强身健脑、养颜益容之功。黑芝麻含有丰厚的胱氨酸和维生素B和E,可增长皮脂分泌、改善皮肤弹性、坚持皮肤精细,被日本学者称为改动皮肤精细的最佳食物。

**3、果蔬:**大多数人根据自己的喜好选择水果的种类。但是很多人不知道,不同的水果含有的营养成分不同,适合不同职业的人食用。在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C。而橙则富含维生素C和类胡萝卜素,有预防胃病、预防癌症、保护视力、提高免

疫力、强化心血管系统等功能。

## 食物祛湿 安然度过梅雨季

**1、薏仁:**薏仁可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,适个人口味添加少许的糖,是肌肤美白的天然保养品。

**2、莲藕:**莲藕的利尿作用,能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜,将莲藕榨打成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁温热时喝。

**3、绿豆:**绿豆具清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸、维生素受到破坏而降低作用。

**4、燕麦:**燕麦能滑肠通便,促使粪便体积变大、水分增加,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其它食材,如苹果、葡萄乾,营养又能促进排便!

**5、水芹:**有清热利水的功效,适用于小便淋痛、小便出血、带下等病证;洋葱:具有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效。适用于胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利等病症。

**6、芦笋:**芦笋含多种营养素,所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。绿芦荀的茼尖富含维生素A,料理可将尖端微露水面,能保存最多营养素滋味又用。

**7、优格:**优格含有大量丰富的乳酸菌,可改善便秘、稳定肠胃。原本积除在肠道的毒素,也会因为乳酸菌的作用,而变得容易排出。喝优酪乳或吃优酪沙拉都是不错的选择,最好早餐空腹前吃,利用优格增加饱足感,减少早餐的摄食量。(据爱美网)

## 梅雨季节防风湿



时值梅雨季节,潮湿、闷热的阴雨天气连绵不断,大多数的风湿病患者对气候的变化很敏感。每当遇上这样的阴雨天气,他们的关节处就会变的又红又肿,疼痛难当,同时还有其它难以言状的不适感。有些风湿病患者在这样的环境下,病情加重或已经稳定的疾病又反复发作,梅雨季节成了风湿免疫病患者最怕的季节!下面让我们一起来帮助风湿病患者在梅雨季节做好关节“保卫战”!

**一、莫忽视运动。**尤宜身体微微出汗而无特别的疲倦感为宜。显而易见,坚持体育锻炼的人抗御风寒湿邪侵袭的能力比没有进行体育锻炼的人强得多,如保健体操、太极拳、广播体操、散步等,大有好处。但是锻炼也要遵守原则:“量力而行,循序渐进,持之以恒,注意休息,劳逸结合”。

**二、防风、寒、湿侵袭。**外出时避免风吹。应时时刻刻注意关节保暖,不穿湿衣。注意居住环境的通风与干燥,居住的房间可以经常使用米醋熏蒸,以达到杀菌与消毒、祛除“邪气”的作用。

**三、忌高脂饮食。**饮食宜清淡,少吃油腻、甜食、油炸之物。多吃一些祛风除湿的食物,如木瓜、米仁、冬瓜等等;当然,富含维生素的蔬菜与水果也是必不可少的;切记,饮食要有节制,应少量多餐,忌暴饮暴食。

**四、防滑防摔。**雨天路滑,摔伤、砸伤后也会加重风湿。一旦雨天摔伤,如果出现肿胀,可以用冰块或冷水进行冷敷,千万不要热敷或揉搓,以免病情加重,也不要自行或让非医务人员揉、捏、掰、拉,病情严重的需立即前往正规医院治疗,以免错过最佳治疗时间。

**五、养成乐观的好心态。**风湿病患者保持良好心态,对维持机体的正常免疫功能是重要的。有一些患者是由于精神受刺激,过度悲伤,心情压抑等而诱发风湿病的;而在患了风湿病之后,情绪的波动又往往使病情加重。这些都提示精神(或心理)因素对风湿病有一定的影响。因此,保持正常的心理状态,对维持机体的正常免疫功能是重要的。

对于风湿病,除了用对方法之外,还需要了解天气和环境的变化情况,提前做好防御工作。

(据39健康网)

## 梅雨季节,地板应该如何保养?

梅雨期间的潮湿空气给家庭装修中的木制品带来了一定的影响。对地板而言,潮湿的空气会造成木龙骨和有些没有做过油漆处理的地板变形或发霉,尤其是一楼或平房的消费者更要注意对地板进行正确的保养和维护。

梅雨期间,客户还应该注意以下几点:

- 1、梅雨天气的湿度较大,不宜用水或潮湿拖布拖地,避免地板湿度过大,并不定期打开空调进行抽湿。
- 2、梅雨季节天气难以掌控,外出应关好窗户,避免突袭的雨水打湿地板。如不慎发生此情况,应及时用棉

布吸干,切勿用电热器烘干或在阳光下曝晒。

3、应定期对地板进行精油保养,增强地板稳定性,避免吸收潮气。

4、应保持地板清洁,避免受潮灰尘掉入缝隙而发生霉变,对地板造成影响。

5、如果室外湿度大于室内湿度,可以紧闭门窗,保持室内较低湿度;如果室外湿度小于室内湿度,可以打开门窗以降低室内湿度。

遇到潮湿闷热的天气,可以打开空调和电风扇。同时,应避免地板长时间暴露在强烈的日光下,因为房间内湿度急剧升降很可能引起实木地板

漆面的提早老化。

6、安装完毕的场所如暂时无入住,应保持室内空气流通,不能用塑料或报纸盖上,以免时间过长表面漆膜发粘,失去光泽。

随着地板品质的日益提升,梅雨期间不买或不铺地板的说法早已作古。只要客户购买的是生产规模较大的品牌地板,一般不会出现质量问题,因为高品质的地板含水率适中,变形系数较小,原材料以及木龙骨都经过干燥处理。在铺装时,应严格按照标准进行安装,并做好地板的维护保养,如此可保梅雨无忧。

(据网易网)