

## 三伏天进入尾声

# 饮食进补,赶上伏天进补末班车

□见习记者 朱马仪

现在已经进入三伏中的“末伏”。末伏天,暑邪耗气伤津,人们在饮食上应注意进补和调养。市中心医院同济咸宁医院中医科陈宏华医师提醒大家,在末伏天更应该注意营养的补充。

### 末伏吃面补充营养

陈宏华医师称,伏天吃饺子、烙饼、面条等含有蛋白质和B族维生素的食品,既可以补充营养,也适合伏天饮食宜清淡的原则。

其中,烙饼的烹调方式最好。因为烙饼不需要水煮,也不需要过水,各种可溶性维生素和矿物质的损失最小。

### 自制粥品安神助眠

夏季高温天,许多人都会失眠。特别是老年人,半夜更是不容易入睡,早上也醒得早。长此以往的话,身体会疲劳不堪,威胁健康。

陈宏华医师建议,市民可以在家里为自己做有助睡眠的粥,补气助眠。用百合20克,红枣20枚,绿豆50克,大米50克熬粥,早晚各食用一次。百合清心安神,红枣养胃



健脾,绿豆清热除烦。

### 饮食不当“秋后算账”

三伏时节,如果不注意营养的补充,容易影响人体新陈代谢。三伏天饮食应该注意:勤补水,主食定量;蛋白质要充足,要保

证优质蛋白质的摄入,如鱼类、禽类、瘦肉类、蛋类、大豆制品、脱脂牛奶等;少吃含脂肪、胆固醇高的食物。

陈宏华医师介绍,不仅普通人要做好饮食调节,“三高”人群更要注意,防止饮食不当,疾病和你“秋后算账”。

眼睛怕晒 颈椎怕吹 晨练怕早 肠胃怕凉 喝水怕快

# 酷暑养生有“五怕”

□ 见习记者 朱马仪

高温天不仅让人汗流浹背或昏昏欲睡,很多身体不适也因而而生。市中心医院同济咸宁医院中医科医师陈宏华提醒广大市民:健康度过酷暑,有5个细节最应注意。

### 眼睛最怕晒

爱美的周小姐最近发现自己的眼纹比以前多了很多,而且眼睛周围的皮肤也粗糙了,这和夏季日晒强烈不无关系。

在烈日下,眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。陈宏华医师称,平时最好在上午10点到下午4点外出,出门带上太阳镜、帽子或打遮阳伞。另外,饮食上可多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣

等。夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛,用流水洗脸可减少眼睛疾病。

### 颈椎最怕吹

一到夏天周先生就会颈椎疼,医生说他是因为一直对着空调吹,导致颈部周围的软组织产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

专家建议,室内空调温度不要低于25摄氏度,尤其是肩背部不要直接对着空调吹。

### 晨练最怕早

谭爹爹一年四季都坚持晨练,从来不间

断,但是最近这段时间,他感觉早上晨练没有以往神清气爽的感觉了。而且身体也没有从前健康了,早晨起床还会咳嗽。

对此,陈宏华表示,夏季晨练不能太早。夏季空气污染物最多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

### 肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期,许多人都会 在夏季拉肚子。在公司上班的小许就是因为拉了几天肚子,不得不请假在家休息。

如何预防肠道疾病?陈宏华称,夏季最

好少吃太凉的东西,尤其早晨起床时和晚上临睡前。吃凉拌食物时,不妨加点姜、蒜或芥末,可以暖胃、杀菌。

### 喝水最怕快

由于气温高,身体缺水速度也会加快。为了解渴,很多人习惯大口大口的喝水。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,对心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。

因此,专家建议,夏天喝水不能太快,要少量多次,每次只喝100-150毫升,身体吸收得更好。也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

# 果醋帮你赶走运动疲乏

可排除肌肉的乳酸

□记者 黄珊



进入夏季,繁忙的都市人更热衷于运动,出一身汗后感觉神清气爽。很多人都有这样的体验,运动过后,人们比较喜欢喝带酸的饮料。专家指出,这是正常的生理现象。假如能够在运动前后喝点醋饮料,既能快速消除疲劳,又能消脂减肥、增强体质。

### 运动前后喝些果醋

喝果醋的人越来越多,因而果醋渐渐成为各大超市的畅销饮料。很多人不知道,在运动前喝些果醋会更健康。

有研究者为了观察饮用醋后运动员脂肪代谢及相关激素的变化,将24名男大学生运动员随机分成对照组和饮醋组。运动后,主要测试他们的血脂成份、胰岛素和皮质醇等指标。结果发现:饮醋组与对照组相比,体脂百分数、体脂含量等出现较明显的下降。因此,专家建议市民在运动期间可多饮用醋饮料。

天地壹号醋饮营养丰富,含有多种维

他命、矿物质及酵素等。同时,醋饮料的酸性成分具有杀菌功效,能清洗消化道,有助排除关节、血管及器官的毒素,遏止细菌生长;对于容易感冒的人群来说,适量饮用天地壹号果醋,有助于提高机体免疫力。

### 消除疲劳促进代谢

一般来说,果醋中含有十种以上的有机酸和人体所需的多种氨基酸,它们使有氧代谢顺畅,有利于清除沉积的乳酸,起到消除疲劳的作用。经过长时间劳动和剧烈运动后,人体内会产生大量乳酸,这时,人就会感

觉特别疲劳。如在此时喝上一小瓶果醋,能促进代谢功能的恢复,从而消除疲劳。

天地壹号苹果醋喝起来甜中带酸,但经过体内燃烧之后,能在两小时内分解排除血液中乳酸与焦葡萄糖酸,使血液恢复正常的弱碱性,促进新陈代谢,防止肥胖和消除肌肉、关节的酸痛。

在口感方面,天地壹号苹果醋果香浓郁,入口酸甜柔和,沁入肺腑。另外,天地壹号苹果醋富含氨酸、丝氨酸、色氨酸等人体所需的氨基酸成分,以及磷、铁、锌等10多种矿物质,其中VC含量更是苹果10倍之多。喝了苹果醋,可以迅速补充人体在运动中流失的水分和营养成分。