

频繁拔罐易耗气伤血

中医师提醒：气虚血虚不宜过多拔罐

炎炎夏日，不少人都会觉得全身疲倦乏力、胸闷气短，口苦没食欲，还可能会有大便烂、小便黄、睡不好等问题。很多家长也在抱怨，家里的宝宝最近胃口都不太好。

中医专家唐梁指出，夏季天气炎热、空气湿度大，容易导致湿困，因而产生以上症状，可以适当采用祛湿食材煲汤或煮粥，对于夏季脾胃虚弱者，喝粥可以健脾开胃。不少人喜欢拔罐祛湿，但唐梁提醒，拔罐主要去除体表湿气，对体内湿气作用不大，而且气虚、血虚者不宜多拔。

拔罐主要祛体表湿气

唐梁介绍，最近天气炎热，人一动就会一身汗，空气中的湿度也大，肠胃虚弱容易困湿，此时身体容易出现肢体乏力、困倦没精神、脸上油多、大便稀烂、饱胀、舌苔厚腻的症状。对于气虚脾虚的人来说，三伏天这方面的症状会特别明显。有的人甚至到了三伏天一定要吃人参，否则感觉无法度夏，就是因为严重气虚。而阴虚体质的人，在三伏天容易燥热上火。

从祛湿的角度来说，可以用淮山、莲子、芡实、茯苓、薏米、扁豆等祛湿食材煲汤或煮粥。如果是气虚体质，则建议加入党参、黄芪、五指毛桃、太子参或者西洋参等补气食材，和祛湿食材搭配起来吃，对缓解疲劳、气短湿重的效果更好。

不少人知道拔罐可以祛湿。但唐梁提醒，拔罐主要是去除体表的湿，但是对于体内的湿效果不太好，还需要用祛湿的食材煲汤进行食疗。而且拔罐太多会耗气伤血，气虚血虚之人不宜多拔。

另外拍打曲池穴、委中穴有祛湿的作用。避免过长时间使用空调、适当运动，也可以防止湿气过重。

夏季脾胃虚弱，不妨喝点粥

“当然，夏天更要注意饮食，少吃生冷、油腻或者甜食，以清淡为主，不然的话这个时候就更容易产生脾胃困湿。”他介绍，夏季里，人的气血多在体表，而体内气血相对较弱，所以此时一定要忌生冷寒凉，也不宜太油腻。如果进食过于油腻，会加重胃肠负担，从而脾胃“运化失司”，湿热内生。如果进食太多生冷寒凉的食物，会耗伤人体的阳气，加重疲劳感。

他建议，夏天饮食可以尝试煲些粥喝。一是因为粥容易吸收，对脾胃造成的负担小，适合夏季脾胃虚弱的人，喝粥可以健脾开胃。二是因为夏季出汗多，喝粥可以补充身体丢失的水分，“夏季养生煲点粥喝，甚至好过吃山珍海味。”



拔罐对祛除体内湿气作用不大，气虚、血虚者不宜多拔

■资料图

六款夏季养生粥

- 1.扁豆茯苓粥**
材料：白扁豆 30 克、茯苓 30 克、大米 200 克，冰糖适量。
做法：白扁豆用温水浸泡一夜；大米淘洗干净，用水浸泡 30 分钟；锅置火上，倒适量清水大火烧开，将大米、白扁豆放入锅中，煮沸后转小火熬煮至米烂粥稠，最后加入冰糖即可。
功效：消暑解渴、健脾和胃、除湿止泻。适于脾虚湿重，纳差、便溏之人；特别适合夏季暑湿重时食疗之用。
- 2.南瓜小米粥**
材料：南瓜 150 克、小米 200 克、糯米 100 克。
做法：南瓜去皮切成小丁。小米、糯米淘洗干净后混合置于碗中，用清水浸泡 1 小时左右。将小米、糯米、南瓜倒入高压锅中，加入 5 倍的水。盖上锅盖，大火烧上汽后转小火，再压制 10 分钟—15 分钟即可。
功效：健脾补气。适于脾虚胃寒，体质虚弱者食用。湿热重者不宜。
- 3.百合粥**
材料：百合粉 30 克、莲子 20 克、粳米 100 克。
做法：先将百合与米分别淘洗干净，放入锅内，加水，用小火煨煮。等百合与粳米熟烂时，加糖适量，即可食用。
功效：养阴润肺，健脾清心，除烦安神。

- 对中老年人及病后身体虚弱而有心烦失眠、低热易怒者尤为适宜。另外在百合粥内加入银耳，有较强的滋阴润肺之用；加入绿豆，可加强清热解暑之效。
- 4.薄荷粥**
材料：粳米 100 克、薄荷 10 克。
做法：煮粥成后下薄荷 3 分钟—5 分钟，起锅，即可食用。
功效：清新怡神，疏风散热，增进食欲，帮助消化。适于夏季暑热盛行时食用。脾胃虚寒、多汗者勿食。
 - 5.山楂荷叶粥**
材料：粳米 100g、鲜荷叶或干荷叶半张、山楂 10 克。
做法：粳米煮熟，加荷叶焖 5 分钟—10 分钟，即可。
功效：清暑利湿，升阳和胃。适于暑天胃口不佳、血脂高、体胖之人。脾胃虚寒、有溃疡病、胃酸过多者不宜饮用。
 - 6.山药薏米粥**
材料：干山药 30 克、薏米 30 克、大枣 5 枚、枸杞 10 克、花生 20 克、大米 200 克。
做法：山药、薏米洗净，提前泡一晚上；将薏米、山药和洗净的大米放入高压锅根据自己的喜好加上红枣、枸杞或花生；调至煮粥档，静候 20 分钟就可以出锅。

(据新华网)

如何吃出“不老”大脑

《美国医学协会杂志》去年曾刊登了一项研究，发现长寿老人大脑中“皮质层”厚度是普通老人的两倍；皮质层越厚，大脑衰老速度越慢。

近日，国外研究发现，如果能养成 9 种饮食习惯，就可延缓大脑衰老。

适当减少热量摄入

适当减少热量摄入的最大作用是减肥或保持适宜体重，而这有助于降低睡眠呼吸暂停综合征、糖尿病等发生的风险，保护脑部循环系统及神经系统。而且，每天摄入的热量减低，基础代谢率会跟着下降，大脑内的氧化反应水平也会减弱，从而预防大脑氧化损伤。

不过，减少热量摄入也有底线——不能长期低于 1200 千卡/天。

每天蔬果至少 1 斤

在芝加哥，一项由 3718 位 65 岁及以上的老年人参加的“健康和老龄化项目”研究发现，每天吃蔬菜超过 400 克的老年人，其认知能力下降程度比每天吃蔬菜不足 100 克的人要慢 40%，也就是说，适当多吃蔬菜有利于延缓大脑老化。

《中国居民膳食指南（2016）》给出建议，正常成人每天吃蔬菜 300 到 500 克、水果 200 到 350 克比较适宜。也就是说，每天食用蔬菜和水果的量至少要达到 500 克。

适量吃姜和姜黄素

有研究表明，一天吃两次姜黄素，每次 1/4 茶匙就可以让 2 型糖尿病患者血糖上升的速度延缓 29%。不过要达到这个量，大概相当于每天吃



25 克左右的生姜，估计很多人难以做到。因此，对于这个量的要求，各人可以按照自身情况量力而为，即便吃不了这么多，平时注意吃点姜，也能获取一些抗氧化物质和活性成分。

少吃油炸烧烤食品

食物中广泛存在的脂肪、蛋白质、糖等成分，在高温下会发生复杂的化学反应，导致糖基化终产物等很多有毒有害物质的产生，会加剧大脑

老化损伤。这些有害物质广泛存在于加工肉类以及油炸和烧烤食品中。

每周吃一次深海鱼

深海鱼为了适应深海的低温环境，其自身会产生较多的 Ω -3 脂肪酸来维持正常的生理活动。 Ω -3 脂肪酸其中有一个益处就是降低身体包括大脑的炎症反应。一项研究发现，那些每周至少吃一次深海鱼的人，与几乎很少吃鱼甚至不吃的人相比，患

阿尔茨海默病的风险低 60%。

把坚果当零食吃

坚果以及植物种子，不仅 Ω -3 脂肪酸比较高，而且往往富含硒和维生素 E，这两种物质都属于抗氧化成分，有利于促进大脑健康。

每天喝一杯茶

红茶和绿茶富含儿茶素，也是一类抗氧化物质。实验发现，其具有抑制老鼠血小板凝集和血栓形成的作用，这一点也有助于减少大脑病变和老化。

上午喝杯咖啡

一项试验发现，咖啡的一些成分有利于预防大鼠患阿尔茨海默综合征。另外，美国约翰·霍普金斯大学研究发现，每天摄入 200 毫克的咖啡因可以增强记忆和学习能力。200 毫克的咖啡因，差不多就是一杯浓咖啡中所含有咖啡因的量。

巧克力选“黑”的

近期一项统计发现，美国 1946 年到 1964 年出生的人当中，那些每天喝两次富含巧克力的饮料并坚持 3 个月的人，其记忆力测试结果不比年轻人逊色。更有研究指出，黑巧克力或许有助于提高大脑海马区的血流量。

(据新华网)

淡盐水、蜂蜜水、白开水……

哪一种才是“清晨第一口”？

当下，很多人都有早晨起床后喝一杯水的习惯，但喝的种类却很多。记者随机采访了几位市民，得到的答案五花八门，蜂蜜水、淡盐水、咖啡、茶水、白开水……什么都有，当然也有什么都不喝的。可是，到底该喝什么呢？

新鲜的白开水是最佳选择

据消化科专家赵君宁介绍，早上起来无论喝什么其作用其实就是解渴，给身体补充水分。因为人体无论是处于醒着或是睡着的状态都在消耗水分，正常人一个晚上消耗掉的水分总量在 500—600ml。那么如果仅仅是补充水分，是不是喝什么都可以呢？赵君宁表示，“早晨起来喝什么水需要根据个人需求来看。一般而言，新鲜的白开水是最佳选择。”

蜂蜜水多食用易造成胃黏膜损伤

在采访中，记者了解到大多数人选择喝蜂蜜水的理由是认为其有润肠通便作用。“从中医角度来说，蜂蜜本身含有丰富的纤维素和营养素，确实有润肠通便的作用，但对于治疗顽固性便秘来说并不能起到立竿见影的效果。”中医师林青提醒，“蜂蜜味甘性平，为滋腻之品，如果食用太多容易导致腹胀、不想吃东西、

打嗝等消化不良的症状；同时，蜂蜜属于甜食，有增加胃酸分泌的作用，过多食用可能会对胃黏膜造成损伤。因此，市民朋友在食用蜂蜜水时应控制蜂蜜用量，不要为追求甜度而加入过多蜂蜜。此外，有糖尿病、肿瘤、肝硬化等疾病的患者也应减少食用。”

喝淡盐水会促使血压更高

至于常说的淡盐水，赵君宁表示：“研究认为，一般情况下，人在一整夜的睡眠中都不会喝水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行。如果早晨起床后饮用适量白开水，就能够使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝淡盐水反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。而且，早晨时间段是人体血压升高的第一个高峰，喝淡盐水会促使血压更高，因此有高血压的患者更不能随意食用淡盐水。”

记者发现，早晨起床喝什么还是要根据个人身体状况来看，如果身体允许，那么蜂蜜水、咖啡、茶水、果汁等只要能补充人体水分的饮品都可以喝。赵君宁表示，“如果单纯想要补水，无论是日常还是晨起之后饮用，白开水其实都是最好的饮品。另外，立秋以后，天气将逐渐干燥，很多人都会出现口干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状，多喝水是解决干燥的最佳方法。”

(据《金陵晚报》)

夏季药品都存进冰箱防暑？

糖浆、膏药存放温度不宜过低

药品买回家后，没有吃完的，都放在一个大盒子里。这是许多市民存放药品的做法。这科学吗？药剂科医师左美玲提醒市民，湿热高温的季节，药品的存放也要注意因时而异，一些药品也需要进行防暑处理。

夏季里必备的藿香正气水、缓解孩子咳嗽状况的川贝枇杷膏、治干眼症的眼药水……市民王倩将家里的一个抽屉腾出来，专门放各种药品。对于用药安全，她主要是关注保质期、不良反应等，但并不知道药品的安全与存储条件有关，认为只要放在阴凉的地方就可以了。

左美玲介绍，药品对于存放条

件的要求大体有四类，分别是避光、密封、常温、阴凉处等等。《中华人民共和国药典》明确规定，常温是指 10℃—30℃，阴凉处则是指不超过 20℃，而没有规定储存温度的，一般就是要常温保存的药品。夏季里，市民更要做好药品的养护工作，防止药品变色、变质、发霉。像一般的西药存放在避光阴凉处即可，但一些栓剂，超过 30℃可能会融化变形；还有一些膏药类药品，只能常温存放，如果一股脑儿地放到冰箱里，过低的温度会导致其黏性变小，影响使用。而止咳糖浆、感冒糖浆这一类药品，如果存放在温度过低的地方，药品内所含糖分就会结晶，导致药物发生变化，效果减弱。

(据红网)

选对小油壶 更要会使用

不少家庭在买油的时候，都会选择量多实惠的大桶食用油，但是这种食用油开封之后不可能一次就用完，而且，每次从大桶中往外倒油也是件体力活。

这时候，“小油壶”就派上了用场。玻璃塑料材质的小油壶，有带刻度的，有不带刻度的。在电商和超市中，都有各种类型供大家选择。殊不知，食用油会因为空气中的氧气、光照、微生物、酶等的作用发生一系列复杂的反应，逐渐氧化变质，出现“哈喇味”，并产生一些有害物质。那么，该如何选出“对”的小油壶呢？

材质

玻璃油壶稳定安全

油脂氧化是油脂、氧气和催化剂相互接触时共同作用的结果。氧气的浓度会影响油脂的氧化速率，氧气浓度越低，油脂氧化速率越慢。所以，好的油壶隔氧能力一定要强。

虽然很多包装材料表面看上去是密闭无孔的，但实际并非如此，它们并不能完全阻隔类似氧气这样的小分子进入。这些材料对氧气的阻隔性能与多方面因素有关，例如材料的成分、分子结构、分子聚集状态以及材料与氧气之间的相容性等等。

一般而言，市场上的油壶分为塑料油壶和玻璃油壶，其中玻璃的隔氧功能优于塑料。另外，由于塑料油壶装的食用油中可能会溶进增塑剂，在温度比较高的状况下，增塑剂的慢性毒性也会表现出来。而金属油壶也会对油脂的氧化酸败起作用，所以，一般选择玻璃材质的油壶是比较稳定而安全的。

还需要注意，每次用油以后要及时盖上瓶盖，也要选择密封性非常好的玻璃瓶，隔绝空气中的氧气。

颜色

隔绝光照深色最佳

光照是光敏氧化的重要条件之一，而光敏氧化的速度比自动氧化的速度快约 1500 倍，其产物氢过氧化物（ROOH）再裂解，可引发自动氧化历程的自由基链反应。所以，光照对油脂氧化变质的影响是不可忽略的，用于盛放食用油的油壶要注意避光、隔光。

因此，透明玻璃油壶要放在橱柜中或者套上不透光的外袋。如果觉得这样的做法太过麻烦，那不如直接选用棕色或者绿色玻璃瓶，这些颜色也同样有避光效果。

用法

远离高温定期清洗

选好油壶并不一定就万无一失了，在日常操作上，还需要注意遵守一些原则。

很多家庭为了方便使用，习惯将油壶置于天然气灶台旁边。然而，灶边的温度比较高，这也会加速食用油的氧化变质速度。为了让食用油的保存期不因此而缩短，要特别注意油壶用完后要远离灶台，放在阴凉处。

影响食用油氧化变质的不仅是高温，水分同样可以做到，因此在日常使用油壶的过程中也要注意避免混进水分，用干燥的油壶装油。

为了去除油壶内的污垢，每个月都需要将油壶至少清洗一次，另外，在给油壶加油的时候，也不要一次性倒入太多，确保油壶内的存油量满足一周的需求即可。在清洗的过程中，可以先将淘米水倒入油壶中，盖上盖子后用力摇晃，这样就会使油垢松动。倒掉淘米水之后，在油壶内装入鸡蛋壳和白醋，再用力摇晃几次，然后再用清水冲洗即可。

(据新华网)