

养生之道

炎炎夏日 根据“体质”来养生



生活中,有人不耐寒,有人不耐热;有人总是面色红润,有人怎么养都是脸色发暗……这是因为人与人之间存在着体质差异。辨清自己的体质,选择适合自己的个性化养生保健方案,才能将体质调整到最佳状态。

敏体质,容易对药物、食物、气味、花粉等过敏,常见病有麻疹、过敏性紫癜、过敏性鼻炎和哮喘等。

【养生推荐】灵芝粉。经常吃些灵芝粉可以起到一定的预防过敏作用。夏季细菌容易滋生,要注意保持居室通风和卫生。

▲气郁质:“林妹妹”喝玫瑰花茶

【特征表现】体形偏瘦,多愁善感,不爱合群,常感到情绪低沉,无缘由地叹气,易失眠。

【养生推荐】玫瑰花茶、柠檬茶、金橘茶。用干玫瑰花泡水喝,有疏肝解郁、理气活血的作用。金橘可以泡茶,也可以吃,同样能够理气。柠檬茶则能改善人的抑郁情绪。此外,可以多选择黄花菜、海带、山楂等具有行气解郁作用的食物。同时,日常生活中也应多参加运动。

▲特禀质:“过敏人”用灵芝粉

【特征表现】常说的过

▲痰湿质:“大肚子”喝冬瓜汤

【特征表现】大腹便便,晚上睡觉鼾声如雷,平日常里脑门油亮,易出汗,且多黏腻。

【养生推荐】冬瓜汤。冬瓜有利尿、祛痰的功效,夏季常食还可以清热解暑。痰湿体质的人一定要控制食用甜食和油腻食物。

▲阴虚质:“口干族”吃木耳、桑葚

【特征表现】容易口干、皮肤干、眼干、大便干,总觉得很缺水。体形多瘦长,不耐暑热,容易失眠。

【养生推荐】木耳和桑葚。黑木耳和银耳都是补阴的食物,桑葚也有很好的补阴作用。

▲湿热质:“口苦族”吃野菜

【特征表现】经常出现口臭或感到口苦,容易长痔疮和粉刺,面部和鼻尖一般都是油亮亮的,性格较急躁。

【养生推荐】荸荠芹菜汁、凉拌马齿苋。将荸荠、藕和芹菜一起榨汁喝,有很好的清热利湿作用。另外,将马齿苋用开水焯一下后加调味料凉拌吃也很好。另外,湿热体质的人夏天要多吃清热利湿的食物,例如绿豆、黄瓜等。

▲阳虚质:“怕冷族”喝杜仲茶

【特征表现】怕冷,衣服比别人穿得多,特别是胃、胳膊和膝盖处容易感到凉飕飕的,经常手脚冰凉。夏天不喜欢吹空调,肌肉不健壮,性格多沉静、内向。

【养生推荐】杜仲茶。当归羊肉和杜仲茶都有补阳的作用,不过当归羊肉火气大,夏天不宜吃。阳虚体质的人夏天要少吃西瓜、荸荠、绿茶等生冷寒凉食物。

▲血淤质:“爱长斑”吃山楂

【特征表现】不到50岁就长出淤斑,女性则表现为痛经,皮肤较粗糙,眼睛里的红血丝很多,牙龈易出血。

【养生推荐】山楂红糖水。山楂能活血化淤,红糖可以活血补血,二者配合对于调理血淤有不错的效果。另外,血淤体质的人还要多吃黑豆。(家保)

家庭药箱

萝卜缨补钙比大豆还强

买来萝卜削掉萝卜缨,似乎是最顺理成章的事,但专家表示,萝卜缨是含钙量很高的蔬菜,非常适合缺钙的人群,要是把萝卜缨丢弃掉了,就等于丢弃了萝卜的精华部分。

专家介绍,不管是什么种类的萝卜缨,在补钙方面都有明显优势。以号称补钙作用很好的大豆为例,每100克大豆的含钙量大约是在191毫克左右,但是每100克红萝卜缨的含钙量则是350毫克。

在食品营养元素表中,每100克红(胡)萝卜缨含钙350

毫克,排在所有蔬菜含钙量的第一位,小萝卜缨含钙238毫克,青萝卜缨含钙110毫克,也在含钙排行榜中名列前茅。

除了补钙,萝卜缨中还含有多种矿物质和微量元素,是营养非常齐全的蔬菜,富含的粗纤维,还能缓解便秘。

此外,萝卜缨也可以用来包饺子和熬汤,但在包饺子和熬汤时,最好能和肉类同吃,这样不但增加了补钙的效果,而且萝卜缨清淡微苦的滋味和丰富的粗纤维,还能让肉类变得更易消化。(吕中利)

葵花子助眠 西瓜子通便

常见的葵花子、西瓜子、南瓜子在营养价值上虽然差不多,但在药用价值上却有所差异。

葵花子不但含丰富的不饱和脂肪酸、优质蛋白,还含有钾、磷、钙、镁、硒元素和维生素E、维生素B1等营养元素,能防止血浆胆固醇过多、动脉硬化;所含丰富的钾元素可以保护心脏功能,预防高血压。

西瓜子和葵花子的营养价值相差无几,从药用角度来说有清肺化痰的作用,对咳嗽痰多和咯血等症有辅助疗效。西瓜子富含油脂,有健胃、通便的作用,没有食欲或便秘时不妨

食用一些西瓜子。

南瓜子不只是吃起来香,而且还含有胡萝卜素、蛋白质,以及维生素A、B1、B2等人体所需要的多种营养成分,能缓解精神紧张,提高耐热能力。

同时,南瓜子含有丰富的锌,还含有男性激素,有助于初期前列腺肥大的治疗和预防前列腺癌的发生。所以,南瓜子以其多种药用价值位居葵花子、西瓜子之上。

需要指出的是,瓜子一次不宜吃得太多,以不超过1两为宜,以免导致肥胖、上火、口舌生疮。(段玛瑞)

健康新知

老年人 如何保持 思维敏捷

如何在老年仍然保持思维敏捷?美国加州大学学者进行的一项研究发现,要做一个思维敏捷的老人有四个秘诀,其中有两个因素,在老年时还来得及改变。研究发现,以下的四个因素是造成差异的原因。

【锻炼】每周至少一次中等至剧烈程度的运动,老年人保持认知能力水平的几率高30%。

【教育】高中以上文化水平的老年人,保持认知能力水平的几率几乎比其他人高出3倍。

【不抽烟】非烟民比烟民更易在老年时保持思维敏捷。

【参加社交】参加工作、担任志愿者或者和他人一起活动,能使老年人比其他同龄人保持认知能力的可能性高24%。(伍仞)

夏季喝水 应少量多次

夏季,人体水分流失多,对水分的需求因此格外多,但喝水也应讲究。不少人习惯“豪饮”,殊不知,这样对健康并无好处。

少量、多次、慢饮是三条基本准则。大口喝水可能引起的后果有三:其一,会迅速稀释血液,加大心脏负担;其二,天热大量出汗时,暴饮会反射性地加大出汗量,使人产生越喝越渴的感觉;其三,喝得太快太急,会把大量的空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。

正确合理的喝水方法是:把一口水含在嘴里,分几次徐徐下咽,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴的感觉。(凯歌)

患过敏性鼻炎怎么办?

目前正是艾蒿等杂草的花粉传播期,易引起过敏性鼻炎多发。过敏性鼻炎的临床表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻窦感染或咽喉痒、眼睛痒,十分影响患者的工作和学习。如延误或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗、调整免疫系

统治疗,快速修复鼻腔黏膜,使之产生“防护墙”。全程无痛治疗且无任何不良反应,可以彻底康复。

鹤壁市军分区门诊鼻咽喉科垂询电话:3976644 3322774

温馨提示: 鼻炎患者早晚出门最好戴上口罩,要多穿衣服,及时治疗,以免长期感染引发黏膜水肿或破损等。

杉杉 纯棉牛奶丝 T恤 59元 电话:13633927560 2172172 地址:新区华山路人民医院路西杉杉服饰

印象淇河鹤壁原生态商务礼品 浚县庆春泥人 泥咕咕 淇河奇石 水晶内画 电话:13803927244 2185444 地址:淇滨区衡山路175号(汉唐广告一楼)

王者陶瓷 KING CERAMICS 你知道吗? 广东佛山墙、地砖 抗菌防污 官方认证 地址:黄河路与华山路交叉口西南角王者陶瓷专卖店二楼精品实木门 电话:2136066 13939230386

北京博日太阳能 诚招乡镇代理商 小区集中安装 地址:淇滨区华山路广电局门面房 电话:0392-3259369 3109053 13939262318

康露水业 健康之露 康露水业有限公司是我市规模较大、设备先进、服务优良的一家饮用纯净水产品制造商、销售商。主营:桶装纯净水及高、中、低档饮水机及饮水机配件。 送水电话:2189188(新区) (现新老区招聘) 2668668(老区) 送水工各5名, 13569651253(淇县) 要求:自备车辆 鹤壁市康露水业有限公司 地址:淇滨区华夏南路日报社一楼

奥斯电单车 桃李满园映园丁辛苦 大礼千万表奥斯情深 免费赠市文、理科高考状元班主任电单车一辆 6月7日~7月31日 凭教师证(可转赠)全场购车 补贴300元 地址:新区107国道与淇河路交叉口东南角 电话:3298098 长风路小庄市场南100米路东 电话:2678098