

从夏至之日起,我国气温开始进入最热的阶段。炎炎夏日容易“上火”,夏至时节,要多吃苦味食物,能清泄暑热、增进食欲。

清心明目 提神醒脑 增加食欲

吃“苦”尝“酸”清泄暑热好度夏

一年四季均应适当吃些苦味的食物,而夏季尤为适宜,尤其是夏至过后,盛夏来临之际。

苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、清心明目、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。夏季吃苦味食物,能清泄暑热,增进食欲。但要适量,否则伤胃。

可适当吃一些芹菜和丝瓜,芹菜性味甘苦,微寒,具有清热利湿、平肝凉血的作用。经常食用,对咳嗽多痰、牙痛、眼肿者具有较好的辅助疗效。此外,芹菜还具有降低胆固醇和血压的作用。丝瓜,性味甘苦,有通经络、行血脉、凉血解毒的功效。丝瓜清凉微寒,瓜肉鲜嫩,做汤或炒肉均可,具有

清热化痰的作用。

夏季人们出汗较多,不妨喝点带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶都是不错的选择。

另外,中医理论认为夏至前后还应该多食用一些带有酸味的食物,以达到固表止汗的效果。

《黄帝内经·素问》中有这样一段描述:“心主夏,心苦缓,

急食酸以收之。”说的便是夏季需要食用酸性的食物有山茱萸、五味子、五倍子、乌梅等,这些食物不仅可以生津、去腥解腻,还有增加食欲的功效。

进入炎热夏季后,有些人易出现情绪和行为异常,主要表现为心境不佳,情绪烦躁,爱发脾气,记忆力下降,对事物缺少兴趣等,这就是常说的“情绪

中暑”。

为防止“情绪中暑”,大家要保持乐观情绪,注意戒躁、戒怒,做到心静;饮食宜清淡,少吃油腻食物;多饮水,以调节体温,改善血液循环;居室要通风,要有充足的睡眠;遇到不顺心的事,要冷处理,以消除苦闷,维护良好的情绪。

温馨小智囊

指甲剪太短 当心甲沟炎

据《健康咨询报》报道,指甲周围的皮肤是有弹性的,如果指甲总是剪得太短,指头末端的软组织没有指甲保护,这些皮肤组织反而会将会指甲的末端覆盖起

来,形成嵌甲。随着指甲继续向前生长,它的边会变成“钉子”刺破皮肤,细菌、真菌就可能乘虚而入造成感染,导致甲沟炎的形成。

染发前要先护理头皮

据《生命时报》报道,想染发又想降低染发剂对身体的伤害,最好在染发前护理头皮。染发前1个月要多按摩头

皮;染发前2天,最好不要洗头,让头皮分泌油脂保护毛囊。如果头皮有破损,要等康复后再染发。

风油精含樟脑 孕妇别用

据《江南保健报》报道,风油精含樟脑,樟脑有一定的毒性。孕妇若过多地使用风油

精,樟脑就会通过胎盘屏障进入羊膜腔内作用于胎儿,严重时可能导致胎儿死亡引起流产。

陈皮绿豆沙消暑又健脾

做法:准备陈皮1片、绿豆200克,冰糖适量。绿豆淘洗干净,提前浸泡几个小时;陈皮用清水泡开;先将陈皮放入锅中,稍煮一会儿,然后倒入绿豆一起煮;熬煮期间,绿豆壳会上浮,要用漏勺将壳捞干净,并且要不时

搅拌,防止豆沙糊锅底;豆沙煮好后,加入冰糖即可出锅。

功效:陈皮性温,正好能中和绿豆的寒凉,陈皮气味芳香,长于理气,能入脾肺,陈皮绿豆沙可健脾开胃、祛湿、解暑。



快来吃一碗开胃的夏至面

自古以来,民间就有“冬至饺子夏至面”的说法,夏至前后新麦已开始收获,夏至时节吃的面大多不是热汤面,而是过水面凉面,将煮好的面条经凉水浸润后晾凉,再浇上卤汁和配菜,一碗下肚凉爽好吃,消暑又降温。

夏至面的做法

食材:面条适量、鸡胸肉1块、大虾6只、黄瓜1根、胡萝卜1根、鸡蛋2个、绿豆芽1把、香菜2根、小米椒2根、大蒜3瓣。

1、黄瓜和胡萝卜擦成丝,锅中烧水,沸腾后将胡萝卜丝和绿豆芽焯水10秒捞出,沥干水分备用,处理干净的虾仁焯

水,待虾仁变色后捞出。

2、锅中加水,放入鸡胸肉、料酒和几颗花椒,鸡胸肉煮熟后晾凉,用手撕成细丝,鸡蛋液摊成薄薄的鸡蛋饼,待晾凉后切成细丝备用。

3、锅中加清水,水开倒入面条,面条煮熟后立即投入冷水中过凉,如果家里有冰块的话,还可以放入几颗冰块,过凉后捞出沥干水分放入大碗中。

4、碗中加入切好的蒜末、小米椒圈、1勺白芝麻,淋入热油,倒入3勺生抽、2勺芝麻酱、2勺香醋、1勺蚝油、半勺白糖,适量的盐和鸡精,搅拌均匀。

5、将准备好的黄瓜丝、胡萝卜丝、绿豆芽、鸡丝、虾仁和鸡蛋饼丝,整齐的码入面条碗中,面条上淋入刚刚调好的料汁,最后拌匀即可,一碗清凉开胃的夏至面就做好了。

穿浅色衣服 运动完赶紧洗澡

防蚊小妙招不做“叮子户”

有人在夏天即使把驱蚊水、蚊香液、防蚊贴等一样不落全用上,也阻挡不了自己独得蚊子的“恩宠”,是因为血型的原因吗?

灭蚊需清除其孳生环境

蚊虫可通过叮咬传播多种疾病,如登革热、疟疾、流行性乙型脑炎、寨卡病毒病、淋巴丝虫病等。因此,夏季做好防蚊、灭蚊工作尤为重要。

科学灭蚊应以清除孳生环境为主,辅以药物杀灭幼蚊和成蚊,只有这样才能事半功倍。有句话叫治蚊不治水,等于跑断腿,水是蚊虫的重要孳生地,蚊虫产卵、孵化、化蛹都离不开水。

建议室内水生观赏植物每周至少换水一次;经常检查家里盆罐罐、地漏、下水道等容易积水的地方,及时清理积水。夏季雨后也要注意院内的各种积水,及时翻盆倒罐进行清理,以减少蚊虫孳生。但要注意,不可将翻盆倒罐清理出的积水倒入下水管道,避免蚊子从一个孳生地转入另一个孳生地。

穿浅色衣物可少被蚊子叮

目前没有可靠的证据证明不同血型对蚊子的吸引力有差异。蚊子侦测和定位目标主要是靠挥发性物质、二氧化碳、温湿度、颜色等因素。因此蚊子喜欢叮咬的主要是汗腺发达、

体温较高者(这类人群挥发性物质多)、劳累或呼吸频率快者(这类人群呼出二氧化碳气体多)、经常化妆者(化妆品中可能有特殊气味)、穿深色衣服者(蚊子偏好深色)或小孩、孕妇及体型肥胖等人群(这些人新陈代谢快)。

蚊子怕光但又不喜欢光线太暗,最喜欢在弱光环境下吸血。白天,当人们穿着深色衣服时,反射的光线较暗,可以说穿深色衣服恰恰是“投蚊子所好”。因此,想少被蚊子叮,建议在夏季穿浅色衣服。另外,运动或外出回家后,把汗液擦干或是洗个澡,也能减少对蚊子的吸引。(本版综合)