

“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,进入夏天后适量吃点姜,对身体有一定益处。那么夏天吃姜对身体有哪些好处?怎么吃才能最大限度发挥其养生功效?

夏吃生姜益处多!

夏吃生姜益处多

解毒:食鱼、蟹后,若出现呕吐、腹泻、腹痛等症状,可用生姜和紫苏叶各30克,水煎,加红糖适量,每日分2次服用。一般在吃螃蟹时,用姜末、醋、糖配食是有一定道理的。因螃蟹性寒,又有腥味,用热性的姜配食可减少对脾胃的伤害,对脾胃虚寒者更有益处。

防伤风感冒:中医认为,姜味辛性温,有发表、止呕、祛痰、助消化等功效,可防风寒感冒等。所以伤风感冒时,吃几片生姜能促进血液循环,使全身发热出汗,减轻感冒症状。

抗衰老:生姜有抗氧化功效,其辛辣成分可抑制过氧化脂质的产生,起到抗衰老的作用。人体内的自由基是一种衰老因子,若其过度活跃,可致人早衰,姜中的姜辣素可有效地控制自由基。

镇痛:生姜中含有一种与水杨酸类似的物质,故有镇痛抗炎功效,可用于风湿痛和腰痛,冲服姜糖水,微微发汗,症状就会减轻。提取这种物质,经稀释做成血液稀释剂,可减缓血液凝固,对降血脂、降血压均有一定效果。

脂、降血压均有一定效果。

5款姜汤有神奇功效,防病延年益寿

大枣姜汤 大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用;生姜性味辛温,具有温中止呕、解表散寒的作用,二者合用,可充分发挥姜的作用,促进气血流通,改善手脚冰凉的症状。此外,生姜重补暖、大枣重补益,对治疗寒凉引起的胃病非常有效。

红糖姜汤 红糖具有养血、活血的作用,加到姜汤里,可改善体表循环,治疗伤风感冒。需要注意的是,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒,不能用于暑热感冒或风热感冒。

绿茶姜汤 鲜榨的姜汁可防中暑,尤其是配上清热解毒、益气舒心的绿茶,效果更佳。做法十分简单,取绿茶和姜丝各5克,用沸水冲泡10分钟左右即可。特别适宜在盛夏与秋热交替时喝,有清热舒心的功效。

盐醋姜汤 盛夏不少人容易得“空调病”,肩膀和腰背会遭受风、寒、湿等病邪的侵扰,特别是老人容易复发肩周炎。遇到这种情况,可熬一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,能使肌肉由张变弛,舒筋活血,大大缓解疼痛。也可用毛巾蘸熬制好的热姜汤敷于四肢酸痛处。



况,可熬一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,能使肌肉由张变弛,舒筋活血,大大缓解疼痛。也可用毛巾蘸熬制好的热姜汤敷于四肢酸痛处。

姜汁可乐 有防寒去痰的功效,增加热量,暖胃,最适用于冬季,对防治感冒效果很好,可以祛风散寒。熬姜汤一般要挑选表皮没有裂口,颜色鲜艳、柔软、膨胀状态的新鲜姜,不要选起皱纹、发干发黑的生姜。生姜表皮中有较多营养成分,熬汤时,应该少去皮或不去皮,避免养分的流失。

友情提醒:生姜性味辛温,凡属阴虚火旺、目赤内热者,不宜长期食用生姜。

地垫你放对位置了吗

地垫家家有,入户门、浴室、厨房都得放上一块。但你有过疑问没——这地垫是该放在屋里,还是屋外呢?

地垫到底该放在哪

答案:都放

门外的地垫把外来的泥土阻隔掉,门内地垫主要阻挡一些细小的泥土,而且在屋里换鞋时踩到地垫上也不会受凉。

不同地点不同地垫

1.入户门口

门外地垫:选择时侧重塑料+漏灰尘的

2.门内

门内地垫:短毛密实的就可以了

3.厨房

一般放一大一小两个长方形,厨房地垫:短毛普通地垫

就可以,尽量选择深色,背面要防滑。

4.卫生间

卫生间门垫:防滑、吸水性好

好的毛绒地垫

5.卧室门口或者床两侧

地垫选用:棉质或超细纤维类地垫

如何正确挑选家用地垫

好的地垫应该能够完成吸水、藏尘的功能,而且要便于清洗,如果你家是地暖,一定不能买背胶材质地垫,因为冬天烧地暖时,胶面高温状态下会损坏地面,尽量选花纹复杂,颜色深或者纷乱的地垫,这样更经久耐用,在视觉上更整洁。小小地垫讲究大,关于地垫的挑选和放置方法你都学会了吗?



一堵墙给你带来身体的改变

运动是全球医生公认的最佳保养品,也越来越成为现代人眼中的奢侈品。年轻人没时间、中老年人没体力,只能放任体重飙升、体质暴跌。权威专家教你用一堵墙改变身体,坚持两个月就能看到效果。

减肥瘦身 靠墙站立需要调动身体多块肌肉,从而消耗热量,紧实身材,达到减肥的效果。

预防脊柱退化 昂头挺胸、收腹、收臀,运动量不大,健身强体的效果却是其他运动所不及的。中老年人每天靠墙站,能防脊柱退化,避免弯腰驼背。

放松颈椎 看电视时靠着墙站一站,这样做可以借助身体与墙之间的压力,帮助劳累一天的颈椎放松。

挺拔身姿 通过锻炼背部肌肉,可以增强后背力量,有助于改善身形。

赶走疲劳 运动是种积极的休息,工作学习累了,靠墙站几分钟就能让身体充分休息。

提升气质 靠墙站立能逐步改善走路驼背等不良走姿,久而久之,无需靠墙自然就有挺拔的身姿,给人以自信、阳光等正面感。

最正确的靠墙站方法

后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿肚、脚后跟贴着墙,并收紧腹部,这样可以改善身体线条感,使身姿更挺拔。

刚开始站5分钟,慢慢可以延长至半小时,大约2个月左右就会看到明显效果。

锻炼别忘三个细节

站立前:做好准备活动

站立前,拉伸一下胳膊和腿,可以让脚后跟着地,脚尖尽量抬高,此时小腿就能感觉到充分被拉伸了。



站立时:穿平底鞋

站立时最好穿平底鞋,否则很有可能引起腿部和腰部不适。

站立后:慢走5分钟

有的人担心站久了下半身容易浮肿,或者引起静脉曲张。建议站后可以再慢走或慢跑5分钟。

站后还可以躺在床上抬高腿,或者泡泡脚,以放松全身。

本版资料来源:人民日报

代餐食品走俏 监管不能怠工

打着“天然、营养、低热量、能量持久”旗号,并宣称能够迅速有效减肥的代餐食品,因为迎合了当下一些女性崇尚减肥变美的消费心理,一时间风靡市场。而近段时间来,一些关于“代餐食品当饭吃,导致身体健康出现问题”的案例被频频披露,再次引发了公众对于代餐产品市场鱼龙混杂、标准不一、过分宣传等现状的担忧。

随着人们的生活水平逐渐提升,生活节奏日益加快,也出现各种各样的问题,其中肥胖引起的并发症以及外在的美观越来越受到重视,越来越多人开始追崇用代餐食品来取代正常的饮食。正是由于人们逐渐意识到了肥胖对于健康的危害,所以一些替代高热量、高脂肪正餐的食物应运而生,这就是最早期的代

餐理念。

于是商家嗅觉灵敏,纷纷进入代餐食品市场,成为食品安全的一大隐患。诸如时下市场上有很多代餐产品声称能补充人体必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素与膳食纤维,这也是代餐越来越受到饮食不规律人群欢迎的原因。

所谓代餐食品,顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物,常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔等。它最初的来源,是医院按照科学比例配比营养后,做成营养粉作为肠内营养液供病人使用。专家指出,代餐粉只是一个概念,补充的是人体6大类42种必需性营养素。代餐除了能够快速、便捷地为人体提供大量的各种营养物质外,具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

食物不仅仅是必需性营养素的复合体,还有自己独特的营养价值。长期食用代餐粉会有什么影响?会对人体造成危害吗?专家的答案是,有危害。“如果每天吃代餐粉而不进行正常的饮食摄入,脸色会变得蜡黄或者苍白,头发会干枯、分叉,精神会变得很差,记忆力会下降,情绪上暴躁易怒,身体机能也会减退。”

不仅如此,时下市场上的“代餐食品”鱼目混珠,有的没有生产许可证,属于“三无食品”,有的“代餐食品”根本不合格,不仅完全起不到代餐的作用,而且会对人体造成伤害,实际上成为危害消费者身心健康的危险品。因此有关部门应加强对“代餐食品”市场的规范化管理和监督,绝不能让假冒伪劣“代餐食品”危害公众舌尖安全!

推荐书单作品简介



内容简介:《缘动力》是一部青春美文集,是作家丁捷人到中年时献给青少年的一本纯净读物。近四十万字的篇幅,书写了

《缘动力》

自己的青春和他人的青春,优美而又深情、励志。这部书在当今图书市场浮躁、缺失健康和文采作品的情况下,以特立独行的姿态,赢得如潮好评。曾被推荐为青少年普法教育读物,留守儿童关爱读物。

推荐理由:丁捷试图把文学作为一种不变的成长需求。他始终坚信,当孩子热爱读书,哪怕开始与文学沾一点点边,他们内心的真善美就会蓬勃生

长。一代一代人凝聚的美情美智,基本上都藏在文学中。所以,他把文学、人生和成长三大主题,合成一体。“缘动力”,就是这三者相互聚合向上的力量吧。一份纯粹与善良,进行着净化心灵、对话青春的努力。

