

三伏天养生 牢记四大纪律



从7月12日开始,今年就将进入难熬的三伏天了,一共要经历40天。入伏后,高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现,热浪袭人,酷暑难耐,各类健康问题也接踵而来。专家提醒,三伏天养生要牢记“四大纪律”。

避免冷风直吹,长时间吹无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时,门窗别开小缝儿,以防虚邪贼风。吹空调的时候要注意,不可对着颈椎直吹,也不可在大汗淋漓的时候,直接进入寒冷的空调房,否则会引发疾

病;空调温度要适当,建议在26摄氏度左右;吹空调时,要经常开窗,确保室内外空气的对流,换气通风。

自主活动,多出出汗 天气炎热,很多人喜欢待在屋里不想出门。其实,欲祛湿排寒,归根结底是要增加自己的阳气,阳气旺,自然寒不侵体。所以伏天应该适当出门活动,出出汗、长长阳气。但是夏季锻炼讲究轻缓,不可剧烈运动,不然阳气随着出汗就排泄了,气受伤了,水湿的代谢受到影响,内湿又出来了,最终湿气还是没有去掉。特别

是身体虚弱者不耐暑气,可在晨昏之时,适当外出活动。

饮食注意少寒凉 三伏天人体的阳气都浮在体表,五脏六腑是寒凉的,此时再喝冰饮、吃凉食,相当于雪上加霜。如果身体比较虚寒的朋友,在三伏天坚持不吃冷饮,那么身体寒气将会驱走大半,可起到冬病夏治的功效。

护好咽喉、后心两个部位 咽喉和后心是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。 王文

女性不必日行万步 每日走7500步足矣



运动有益身体健康,但真的要“日行一万步”才最好吗?近日美国学者进行的一项研究发现,对于老年女性,每天约走4400步就可降低死亡风险,并且走7500步后,死亡风险不会再进一步降低。

该研究纳入16741名女性的数据,她们的平均年龄为72岁,通过佩戴加速计来计算每天的走路步数。研究随访4.3年,期间共有504名女性死

亡。分析发现,与每天走路步数(中位2718步)最少的女性相比,每天走4363步的女性的死亡风险降低41%;每天走5905步,则死亡风险降低46%;每天走8442步,则死亡风险降低58%。每天走路步数每增加1000步,则全因死亡风险降低15%,不过这一获益在达到7500步后维持平稳。研究还发现,走路的速度与死亡风险之间无关联。



炎炎夏日,你是不是恨不得每天都躲在空调房里不出门?

其实,在合适的时段,适当到户外活动、晒晒太阳,也不失为一种不错的养生保健方法。

晒太阳有助防病

夏天阳光充足,多晒太阳,晒好太阳,可以防病治病。晒太阳是一种非常好的保健养生活活动。人们生病多是由于人体免疫力下降所致,而人体的免疫力就是抵御外邪的能力,与人的阳气密切相关,《黄帝内经·素问》中说:“阳者卫外而为固也”,就是指人体阳气能抵御外邪。

而不少街坊所熟知的“冬病夏治”,就是根据祖国医学“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,顺应四时特性的养生疗法。

现代医学发现,经常晒太阳可以增强人体的免疫功能,增加人体吞噬细胞活力,减少炎症发生。适当晒太阳还能够促进人体的血液循环,使血管更健康,还有促进骨骼健康、增强人体新陈代谢、调节中枢神经等作用。

晒太阳可以改善睡眠

白天晒太阳,可调节人体生物节奏,有助于夜间睡眠。白天晒头顶、背部、手心有助于睡眠,治疗夜间睡眠障碍。同时,在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。

晒太阳还能够增强人体的免疫功能,增加吞噬细胞活力。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力,一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时,就会被杀死。“老寒腿”、类风湿性关节炎应该常出来晒晒,晒双腿能很好地驱除腿部寒气,缓解关节炎。

晒太阳讲究这三点

不过,夏天晒太阳也有讲究,比如——

1. 讲究时间:以上午9时~10时和下午4时~5时这两个时间段为宜,这两个时间段的照射特点是紫外线中的A光成分较多,是储备体内“阳光维生素”——维生素D的大好时间,每天晒半小时左右就可以。

2. 讲究部位:可根据个人的情况,晒头顶、晒后背、晒手脚。不过,过多地接受曝晒很容易使人体的黑痣转为黑色素瘤或皮肤癌,夏天晒太阳时一定要穿戴防晒衣物将有痣的部位遮盖起来。

3. 讲究穿着:晒太阳时最好不要穿黑色衣服,摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外与阳光接触。最好在户外或宽敞的阳台上晒太阳,不要隔着玻璃窗。

翁淑贤 方宁 张秋霞

夏天晒太阳防病有讲究

推荐书单作品

《黄风醉》



内容简介

我区著名作家葛安荣和青年作家李永兵合作的长篇小说《黄风醉》取材于国家级非物质文化遗产——金坛封缸酒酿造技艺,并延伸至整个中国黄酒产业。在绚烂夺目的世界酒文化舞台上,中国非物质文化遗产传承人坚定的文化自信和工匠精神得到淋漓尽致的展现。

小说围绕李家四代人酿造黄酒的故事而娓娓展开。江南黄风县李福林是黄酒传统酿造工艺的第二代传人,本想将黄酒的传统酿造工艺倾囊相授给几个徒弟。正当他开始实施时,黄风酒厂改制,他离岗了。李福林的徒弟们开始走上前台。

新一代的黄酒酿传承人致力拯救黄酒传统酿造技艺,历尽艰辛与苦难。其间民族传统文化、家族命运、个人命运、爱恨情仇与江南黄酒的荣辱兴衰紧密相连。

小说通过浓郁的地域特色与生活气息,以及波澜起伏的故事情节和血肉丰满的人物形象,展现出黄酒酿造传承人在非物质文化遗产传承中的文化自信、文化精神、文化品位和文化智慧。



美食坊

水煮杏鲍菇

食材:杏鲍菇200克、豆瓣酱1汤匙、食用油3汤匙、水淀粉1汤匙、白糖1茶匙、盐6克、花椒几粒、花椒粉1茶匙、芝麻1茶匙、辣椒(红,尖,干)3段、香菜适量。

做法:1.杏鲍菇洗净,用削皮刀削成薄片。2.炒锅倒油,放入豆瓣酱炒香。3.豆瓣酱炒出红油后加适量水,加盐,白糖,老抽,煮开。4.放入杏鲍菇。5.淋入少许水淀粉,再次煮开后关火,倒入容器中。6.加少许花椒粉。7.撒熟芝麻。8.放入辣椒段。9.炒锅倒油,放入花椒炸香。10.趁热将花椒油烹入。11.放入少许香菜即可。



青椒爆肥肠

做法:1.姜、蒜、葱洗净后切碎,干辣椒掰断,青椒去蒂去籽洗净后切块。处理过的肥肠切断。锅置火上,烧热后倒入适量植物油烧热。2.油锅烧热后,转小火,将姜蒜葱碎、干辣椒段放进锅里炒香,后放入肥肠翻炒,放入适量料酒,翻炒均匀;放入青椒,大火翻炒;加入适量生抽,盐翻继续炒均匀,关火起锅。



本版来源:人民网、新华网