

疾病食疗

喝西瓜翠衣汤防中暑

随着三伏天的到来,天气越来越闷热难耐,使人出现低热乏力、头昏脑胀、胸闷恶心、食欲减退等症状。尤其是体弱人群和长时间在户外或高温环境中工作的人,更易中暑。

推荐一款解暑茶饮——西瓜翠衣汤,盛夏时节煲水代茶饮,口味清润淡香,效果良好。取西瓜皮 2-3 块、葛根 30-60 克、新鲜荷叶一张。西瓜皮刨去红色瓜肉部分,洗净;葛根浸泡 20 分钟左右;新鲜荷叶撕成数片。全部材料放进锅中,注入清水,大火煮开后再煲 15 分钟左右,晾凉后饮用。出汗较多者可适量加点食盐。

作为夏令瓜果之王,西瓜味甘性凉,在中医界素有“天然白虎汤”之称,意思是其清热生津、消暑解暑之力可与《伤寒论》里治疗热病的名方“白虎汤”媲美。西瓜翠衣更是消暑生津、利尿止渴的良药。在著名的“王氏清暑益气汤”中,西瓜翠衣就起到主要作用。葛根味甘性凉,《神农本草经》中记载其主治“消渴,身大热,呕吐”,能“解诸毒”,具有解肌退热、生津止渴、透疹解暑的功效,常用于热病后口渴不止、颈背酸痛、疹出不透等症。新鲜荷叶味苦性平,常在各款清暑方中配伍使用,善化秽辟浊、理气宽中、消脂通便,解夏日暑邪。

三味解暑良药分别来自天然食材的果皮、根、叶,有清热解暑、生津利尿、宽中除烦的功效。凡是低热烦渴、头身慵懒、胸闷欲吐、小便短赤等暑热伤津的症状,均可使用此方。

林杏

常吃核桃有助于降低患糖尿病风险

据《印度时报》报道,近日美国的一项新研究表明,经常吃核桃有助于降低患Ⅱ型糖尿病的风险。

美国加州大学洛杉矶分校研究员伦诺·阿拉布博士及其研究团队对 3.4 万名 18-85 岁的参试者进行了问卷调查和观察研究。问卷涉及参试者饮食习惯、糖尿病确诊情况,以及是否服用治疗糖尿病的药物等。参试者还接受了空腹血糖水平测试和糖化血红蛋白 A1C 测试,以评估其血糖水平和糖尿病风险。结果发现,无论年龄、性别、种族、受教育程度身体活动量如何,与不吃坚果的人群相比,经常吃核桃的参试者患Ⅱ型糖尿病的概率更低。每天吃 3 汤匙核桃粉(约 30 克),可以使患Ⅱ型糖尿病风险降低 47%。

阿拉布博士表示,核桃中的不饱和脂肪含量丰富(每盎司 13 克),也是唯一含 α -亚麻酸(每盎司 2.5 克)的坚果。核桃还富含蛋白质(每盎司 4 克)和纤维素(每盎司 4 克)。多项早期研究就已发现,常吃核桃能改善认知功能和心脏健康,新研究则进一步证实了将核桃纳入日常健康饮食的重要性。研究人员还补充说,每天吃半杯核桃(约一个拳头大小的量)可增加肠道益生菌数量,保护消化系统,预防心脑血管疾病并降低患癌风险。

金也

荔枝壳煮水能去火



肉质脆嫩、香甜可口的荔枝自古以来便是人们所爱。但“一颗荔枝三把火”,让人们对它又爱又恨。

中医认为:荔枝补益气血、散寒止痛,对女性气血亏虚有很好的调补作用;对脾胃虚寒引起的腹泻也有一定的辅助作用,是顽固性呃逆及五更泻(清晨腹泻)患者的食疗佳品。但是,空腹大量进食荔枝,易导致肌体分泌过多胰岛素引发低血糖,就是我们常说的“荔枝病”。这里推荐一个解荔枝热的方法——荔枝壳煮水。

准备适量荔枝壳(鲜品也可),浸泡并清洗,放入锅里加适量水(8-10 个荔枝壳用水 500 毫升);先大火煮开,再小火煮 10 分钟左右;熄火后再焗 5-10 分钟即可。成品呈淡琥珀色,如茶水般有点涩味。

荔枝壳味苦性寒,入心经,李时珍在《本草纲目》中记载“解荔枝热,浸水饮”,《广西中药志》也记载荔枝壳可外用洗湿疹。现代研究表明,荔枝壳富含萜烯醇类和水溶性多糖等生理活性物质,具有很高的药用价值。用荔枝壳煮水的去火功效,并不仅限于“荔枝病”,对其他原因引起的热气也有作用。其除烦止渴功效显著,可用于产后口渴等不适;外用还可治疗新生儿湿疹等。用荔枝壳煮水不寒不燥,任何体质皆可食用。

另外,再教大家几个防止荔枝上火的方法。可将荔枝连皮浸入淡盐水中,取出后再放入冰箱里,冷冻后食用,不仅不上火,还能消腻解滞、增加食欲;或吃时搭配绿茶或山竹,可以中和热气。糖尿病患者及偏热体质的人应少吃荔枝。

楚燕



人老了,脑子转得慢怎么办?最近,美国《读者文摘》网站给老年朋友介绍了 14 个实用的头脑锻炼小窍门。它们的核心在于于触觉、视觉、听觉等不同感官层面给大脑提供全新体验,提高脑细胞活力,起到抗衰老效果。

◆换手刷牙

左撇子用右手刷牙,右撇子用左手刷牙。这个练习有助于提高老人大脑对触觉的响应。挤牙膏时也可以这么做。

◆吃饭调座

老夫妻在家里往往有固定的用餐位置,其实偶尔调个座位、换一下视角,就能给大脑全新的感觉。

◆尝尝新菜

老人通过品尝不同风味的食品,给大脑带来新鲜感,愉悦身心。

◆闭眼洗澡

包括闭着眼用水龙头调节水温、触摸、感知自己的身体纹理。当然,闭眼洗澡要注意安全,尤其

14 个小窍门延缓大脑衰老

要小心滑倒和烫伤。

◆物品倒放

看倒置的东西能锻炼右脑,家中的相框、闹钟、日历等物件都可以倒个个儿。

◆遛狗换路

老人不妨早起后调换一下穿衣、吃饭的固定顺序,遛狗时换一条路,或试试不常看的电视频道,可有效刺激大脑。

◆十物联想

十物联想是指通过一个寻常物品联想相似的 10 种东西,如从苍蝇拍可想到网球拍、扇子、铲子、接力棒、鼓槌等。

◆加强社交

研究一再证实,缺乏社交有损老人认知能力。购物时和售货员聊几句,在餐厅和服务员做些交流,都能让老人思维更活跃。

◆摇下车窗

坐车时侧耳听窗外声响,闻外面空气中不同气味(如青草味),同样有助于刺激老人的感官。

◆嗅新味道

人会把不同的嗅觉体验与生

活场景联系在一起。比如,闻到咖啡味就会想起早上起床的感觉。老人可尝试打造新的嗅觉联系,在枕边放上香草或橙子味的香水,每天早上醒来闻一闻。

◆猜硬币值

触摸可增强大脑皮层的活跃度。老人把硬币放在盒子里,闭上眼睛用手指去感知其表面,猜币值。

◆探索货架

平常去超市购物,不少老人习惯平视货架。建议上下移动视线,看看不起眼的地方放了什么,读读商品说明,探索自己没接触过的新商品。

◆艺术创作

艺术创作时,大脑处于兴奋状态,对图形、颜色、词汇等都会变得敏感。老年朋友不妨按一个主题作画,如“季节”或“情绪”。

◆大声朗读

相比默读,大声朗读还有锻炼听力的效果。老人不光要自己读书,还应鼓励家人或朋友一起,把书中的内容绘声绘色地讲出来。

乾铮



7 月 12 日,在贵州省仁怀市盐津小学校园足球场内,学生们在参加校园足球友谊赛。

暑假期间,不少学生来到户外,锻炼身体,磨练意志,健康快乐度暑假。

新华社发

医生提醒高温天谨防热射病

重症医学科继续治疗。在做了各项检查后,显示患者多脏器功能出现异常,心肌功能、肝功能和肾功能都出现了受损的情况,综合一系列指标和症状,医生诊断陈某患上了热射病。经过一周的抗感染、护肝、营养心肌、连续血液净化等多项治疗后,患者的病情得到控制,目前已经转到普通病房继续治疗。”

陈某告诉记者,当天天气非常热,他想尽早把活做完,从早上开始几乎没有休息,干起活来也忘记喝水。到中午时分,开始感觉有些疲乏,头也有些晕,但是想到再干一阵子就可以提前收工,就

继续强撑着做工,没想到后来就两眼发黑,什么都不知道了。

杨延辉介绍说:“热射病是一种致命性急症,以高热和意识障碍为特征,指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发人体器官受损衰竭。热射病的病死率极高。”

据介绍,根据发病时患者所处的状态和发病机制,临床上热射病分为两种类型,即劳力性热射病和非劳力性热射病。劳力性热射病主要是在户外或高温环境下内源性产热过多,户外工作者、高温作业者是热射病的发病重点群体;非劳力性热射病主要

是在高温环境下体温调节功能障碍引起散热减少,例如体质比较差的老人、小孩、产妇等,在通风条件比较差、湿度环境比较大的环境中发病。

杨延辉提醒,如在高温天气出现大汗淋漓、神志恍惚症状时,要立即采取降温措施。如出现昏迷现象,应立即将昏迷人员转移至通风阴凉处,用冷水反复擦拭皮肤,进食含盐饮料以补充水和电解质。随后要持续监测体温变化,若高温持续,应马上送至医院治疗,千万不可以为是普通中暑而小视,以免耽误治疗时间。

据新华社

五点预防食物中毒



夏季食物中毒事件高发,如何预防?不妨参考一下世界卫生组织提出的食品安全五大要点。

保持清洁。除了餐前便后洗手,做饭前和做饭过程中也需要注意卫生,尤其是生熟食品交替处理的过程中。厨房用具要保持



清洁,比如碗筷、筷子盒、刀、案板等。抹布的卫生要特别注意,不要让它成了污染源。厨房和储存食物的地方要注意防虫防鼠,尽量不要让宠物到厨房玩耍。

生熟食分开。这里的熟食指切完了能直接吃的东西,比如黄

瓜、酱牛肉;生食是指切完了还要经过加热处理的食物。生熟食分开是为了避免生食上携带的细菌传染到熟食上,引起食物中毒。烹调生熟食所用的案板、刀具、器皿也应当分开。

烧熟煮透。中国人很讲究口味口感,所以很多菜都要求爆炒,以获得嫩滑的口感,但这给了致病菌存活的机会,尤其是肉蛋奶等高蛋白食品特别容易受到致病菌污染。还有些人喜欢生食,这也特别容易感染寄生虫。烧熟煮透的一般原则是煮开 10-15 分钟,如果是大块的肉,时间还需要长一点。

据新华社

保持安全温度。绝大多数致病微生物都喜欢室温环境,高于 70 摄氏度或低于 5 摄氏度,它们就会不适应。对于一般家庭,保温在 70 摄氏度以上不太现实,主要还是低温存放。室温下细菌繁殖很快,因此要尽快让食物冷却并放入冰箱冷藏。但冰箱并不是保险箱,还有少数细菌能生长,比如李斯特氏菌。所以,从冰箱里拿出来的食物也需要彻底加热后再吃。

好的水和食材。比如要用清洁的自来水冲洗果蔬,购买的食材要新鲜。不要一次买太多食品,过了保质期和变质的食品最好不吃。

据新华社

生命智慧

绕路送老人回家

梁水源

第二次世界大战期间,艾森豪威尔担任盟军在欧洲的最高指挥官,负责计划和执行监督进攻维希法国和纳粹德国的行动。其间发生了这样一件事。

一天,艾森豪威尔在前线视察后从法国某地乘车赶回总部,准备参加一个紧急军事会议。那天大雪纷飞,天寒地冻,车辆一路飞驰。忽然,他看到一对法国老夫妇坐在路边,冻得瑟瑟发抖。

艾森豪威尔立即命令司机停车,让身旁的翻译官下车去询问情况。一位参谋急忙阻止说:“将军,我们有要务在身,这样做会耽误很多时间,而且半路停车非常危险。这种事还是交给当地的警方处理吧!”艾森豪威尔却坚定地地说:“没等警方赶到,恐怕这对老夫妇早已冻死了!难道你能眼睁睁地看着他们去死吗?”

翻译官下车询问后得知,这对老夫妇原本计划去巴黎投奔儿子,可是半路汽车抛锚了,前不着村后不着店,天上下着鹅毛大雪,正不知如何是好。了解情况后,艾森豪威尔立即请两位老人上车,不顾参谋的反对,特地绕道将老夫妇送到巴黎,最后才赶回总部开会。

没想到,将军出于人性的一个小善举,竟然救了他一命。事后欧洲盟军得到的情报让所有人震撼,尤其是那个试图阻止艾森豪威尔的参谋。原来,那天德国纳粹狙击手已预先埋伏在他们的必经之路上,只要艾森豪威尔乘坐的车进入伏击圈,就立刻实施刺杀行动。当时,希特勒认定艾森豪威尔必死无疑,但出乎他意料的是,阻击行动意外流产了。希特勒怀疑情报不准确,大骂情报部门是蠢猪,可是他哪里知道,艾森豪威尔只是为救那对老夫妇而临时改变了行车路线。

后来,有历史学家评论道:艾森豪威尔因一个善念躲过了一场灾难,否则第二次世界大战的历史将改写。

做自己的镜子

刘素萍

爱因斯坦小时候贪玩,经常和一群小伙伴到河边钓鱼,耽误写作业和复习功课。他的学习成绩一直上不去,父母非常着急。16 岁那年的一天,父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住,给他讲了一个故事,正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

“昨天,”爱因斯坦的父亲说,“我和咱们的邻居杰克大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里面的钢筋梯才能上去。杰克在前面,我跟在后面。我们抓着扶手,一阶一阶地爬上去了。下来时,杰克依旧走在前面,我还是跟在他身后。钻出烟囱时我们俩的样子完全不同:杰克的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰蹭黑了,而我身上连一点印迹也没有。”

父亲继续微笑着说:“我看见杰克的模样心想,我肯定和他一样,脸脏得像个小丑,于是到附近的小河里洗了又洗。而杰克呢,他看见我钻出烟囱时干干净净,以为也和我一样干净呢,草草洗了洗手便大模大样地上街了。结果,街上的人都笑疼了肚子,还以为你的杰克大叔是个疯子呢!”

爱因斯坦听罢,也忍不住和父亲一起大笑起来。笑过之后,父亲严肃地对他说:“其实,谁也不能做你的镜子,只有你自己才能照清自己的样子。拿别人做镜子,白痴或许会把自己照成天才的。”

爱因斯坦听了,顿时满脸愧色。从此,他离开了那群不学无术只管钓鱼的小伙伴,并时时用自己做镜子审视一言一行,终于映照出了生命的熠熠光辉。



■ ■ ■

■ ■ ■

■ ■ ■