

夏季不妨多吃瓜

夏秋季节是瓜果大量上市的时节，这时餐桌上，不妨多来点瓜。因为瓜类大多能清热利湿、有益于排除毒素，是降温防暑的好食物。它们是含水量最高的食物，且富含矿物质和维生素，能有效补充夏日流失的水分。同时它们几乎不含脂肪，能量低，大部分有降脂降糖的功效。中国中医科学院研究生院教授杨力推荐几种最适合夏天吃的瓜。

黄瓜:利水瓜

黄瓜能生津止渴，清热利水，生吃具有降血脂、降血糖、美白肌肤的功效。推荐一天吃一根。新鲜的黄瓜外表有光泽，脐部带有残

花，手感硬实，有刺状凸起。

推荐吃法：凉拌黄瓜生津止渴；用黄瓜做木樨肉营养均衡。不过脾胃寒者要少吃生黄瓜。

南瓜:滋补瓜

南瓜滋补脾胃补中气，是一年四季都可食用的温补类食材。它不利湿，可降血糖，体质虚寒的人在夏天可以多吃。挑选时先拍拍，声音发闷的是好瓜，再掐掐瓜茎和外皮，如果坚硬说明是熟瓜，最后托一托，选沉一点的瓜。如买切开的南瓜，要选瓜瓤坚硬、颜色金黄、瓜籽饱满的。

推荐菜品：山药南瓜粥降血糖、益脾胃；南瓜牛肉汤适宜气血

虚弱、肠胃功能差的人进补。不过，爱腹胀的人应少吃南瓜。

西瓜:利湿瓜

西瓜皮清热解毒，生津止渴，有很好的利湿效果。它能减肥瘦身，降血糖、降血脂。

推荐吃法：西瓜皮赤小豆绿豆汤治牙龈肿痛；西瓜皮鸡蛋汤既滋补又减肥。不过，体寒气虚的人要少吃西瓜皮。

丝瓜:美容瓜

丝瓜能润肌美白、调理月经，女性应该多吃。新鲜丝瓜色泽青翠，用手一捏很结实，放久了的丝瓜颜色会明显变暗，甚至出现褐

色纹路。

推荐吃法：丝瓜银耳百合汤滋阴润肺，适合夏天咳嗽的人；丝瓜猪蹄汤是催奶佳品。不过肠胃寒的人应少吃丝瓜。

苦瓜:减肥瓜

苦瓜能清热解毒，明目利尿。苦瓜中的苦味素具有降血糖、降血脂及防癌的功效。它还是夏季最佳减肥食物之一，对防治青春痘也大有益处。要挑颗粒大、纹路密的苦瓜。

推荐吃法：苦瓜炒鸡蛋明目；凉拌苦瓜降血脂、降血糖。烹饪苦瓜前先把内壁的白瓢刮掉，能够明显减少苦味。如果实在吃不了

苦，也可用开水快速焯一下，但会丢失苦味素，降低功效。苦瓜是常见瓜果中性质最寒凉的，所以孕妇和脾胃虚寒的人少吃，禁生食。普通人吃苦瓜也要适量，以免寒凉伤身。

冬瓜:益寿瓜

冬瓜有抗衰老、减肥降脂、延年益寿功效，还是典型的高钾低钠型蔬菜，对高血压、肾病、浮肿患者大有裨益。要选有白霜的瓜，长条型的瓜味道好，按上去硬硬的瓜肉质结实，是新鲜的好瓜。

推荐吃法：冬瓜虾皮汤利湿补钙；冬瓜海带汤降血脂；冬瓜蘑菇汤增强免疫力。



热天喝冷饮，更易中暑

天气热，很多人喜欢喝上一杯冰镇饮料来降温。其实，热天吃冷饮反而易中暑。

北京《生命时报》报道，哈尔滨医科大学附属第四医院急诊科刘勇指出，大量冷饮进入肠胃后，会迅速带来四种不良后果：一是过量饮用的冰镇饮料，特别是碳酸饮料，需要体内水分稀释，使人体更易受暑热侵袭；二是食物过凉引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、腹泻；三是吃了过凉食物会增加心脏负担，冲淡胃液，影响消化，引起恶心、呕吐等；四是冷饮进入体内，体内温度骤降，暑热积

聚在体内某些部位无法散发，使中暑的几率加倍。以上几点同时作用于人体，就容易使人中暑了。

北京中医药大学营养学教授周俭指出，喝热茶是解暑法宝。因为，饮用热茶能促使毛孔张开，促进汗腺的分泌，体内的大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉，同时带走体内的热量，使降温效果更好。此外，热茶能起到良好的利尿作用，使体内多余热量随尿液排出体外。而且热茶中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质，可与口中唾液发生反应，滋润口腔，使人产生清凉的感觉。

手抖可能是血糖不稳

李女士最近刚升职，工作十分繁忙，下班回家还要照顾两岁的孩子。最近她常感全身乏力，一天快下班时，她握着文件夹的手不由自主地抖起来，同时心慌、出冷汗，同事送她到医院就诊，结果被诊断为神经源性低血糖。

高血糖、糖尿病的危害，如今多数人并不陌生。但事实上，除了积极预防高血糖，低血糖对人体的危害同样不容小觑。当血糖低于2.8毫摩尔每升时，可出现心悸、乏力、出虚汗和手抖等不适，如果不及时纠正，情况可进一步恶化，甚至引起低血糖昏迷及中枢神经系统受损。

除常见的饥饿性低血糖、糖尿病性低血糖及内分泌性低血糖之外，情绪波动、压力太大等因素，也可能引起交感神经系统兴

奋性异常增高，引起肾上腺素、去甲肾上腺素大量分泌，加速肝糖原、肌糖原的合成，使得血糖在短时间内迅速下降，引起低血糖反应的发生。

值得警惕的是，反复发生的低血糖，也可能是糖代谢紊乱的表现之一，甚至已出现高胰岛素血症等2型糖尿病的早期症状。对有糖尿病家族史、肥胖等高危人群来说，发展为糖尿病的可能性就更高了。

当工作生活紧张、精神压力大时，要及时自我调整。可适当给自己放个假、找朋友聊天倾诉、到郊外游山玩水等，暂时脱离一下让你紧张的“应激原”；工作忙碌时，两餐之间吃点水果或一些高蛋白食物，少喝咖啡、浓茶和酒精饮料提神等。

防“电脑脸”，三小时洗一次

许多人习惯了“上班电脑办公，回家上网放松”的生活。但电脑其实是一把“温柔的刀”，让人提前偷偷变老。南京市中西医结合医院皮肤科副主任杜长明提醒，只要在一些小细节上多花些精力，就能轻松告别“电脑脸”。

杜长明说，电脑静电会吸附空中飘浮的尘埃，增加人们的接触几率。如果不及时清理，这些颗粒尘埃会藏在毛孔里，产生“静电吸尘”效应。因此，使用电脑约3小时后洗把脸，用清水在脸上拍

打、擦洗即可，有条件的話，可在下班前用刺激性小的洁面乳做彻底清洗。对经常面对电脑的上班族，普通的洗脸清洗效果有限，应每周做一次深层的清洁面膜。

除了清洁面部，还要清洁屏幕。开机前，用细绒布把屏幕擦一遍，减少灰尘附着和飘散到空气中的几率。电脑辐射易导致皮肤发干，办公桌上不妨放一瓶爽肤水、保湿喷雾等，经常给脸补补水，防止细纹产生。

牙疼，试试用冰块揉虎口

牙疼不是病，疼起真要命。相信很多人都受过牙疼的困扰。北京中医药大学针灸学院副院长李志刚介绍，用冰块揉虎口可以止牙疼。

李志刚说，中医一直有“面口合谷收”的说法，意思是缓解面部、口部疾病可以按摩合谷穴（俗称虎口）。一般来说，日常生活中常见的牙疼多为热症引起，同时伴有口舌生疮、大便秘结、小便短黄等症状。用冰块在虎口处按揉，

冰块的寒气能缓解身体的虚热，达到降火去痛的目的。冰块大小要以虎口的长短为准，按揉时用冰块的棱角按压虎口，如果冰块比较锋利，应该先用布把冰块包起来，以防伤手。

值得提醒的是，并非所有牙疼都由虚热导致，有些老年人牙疼是寒证导致的，伴有怕冷、手脚凉、喜欢喝热水等表现。这类人牙疼时就不宜用冰块，而应直接用手按压虎口或者用艾灸治疗。

饭后拍手臂能养心

医生常告诫心脏病患者，不要暴饮暴食，否则会增加心脏负担，甚至导致心脏病发作。所以，吃完饭除了养胃也要注意养心。

人的身体有两条与心脏有关的经络，分别是心经和心包经。心主神明，心经和神智有关；心还主血脉，主要与心包经有关。中医认为，心包是心脏的护卫，能“替主挡邪”，凡是心血管方面的问题，要从心包经入手解决。

心包经的走向是从心脏出发，经腋窝，沿手臂内侧的正中线到达指尖，途中有天池、极泉、内关、劳宫等穴位。位于腋窝顶点的极泉穴和手腕内侧的内关穴，都是心脏急救穴。心绞痛或心梗发作时，弹拨极泉穴，有增加心脏供

血的效果；按揉内关穴，也能起到保护心脏的作用。

人吃完饭以后，血液多往胃肠流动，这时心脏会处于相对缺血的状态，如果再吃得过饱过撑，心脏缺血就会更加明显。

饭后半小时左右，如果适当地刺激心包经，可增加心脏供血，有效地保护心脏。具体方法是，用一只手沿对侧心包经的路径，从中指尖向上沿途按揉，内关、极泉等穴重点按揉。如果觉得按揉比较麻烦，沿心包经拍打也能获得同样的效果。

心痛、心悸、胸痛是中老年人的常见症状，这个方法，不但适用于患心脏病的老人，对所有老人来说都是很好的养生妙招。

炒菠菜苋菜先焯一下

吃菠菜或者苋菜时，常觉得嘴里有点发涩。其实，这是其中含有草酸的缘故。

草酸在蔬菜中普遍存在。一般来说，有点涩味的蔬果，比如菠菜、苋菜、马齿苋、茭白、猕猴桃、蓝莓等都含有比较多的草酸。如经常把草酸含量高的食物与豆腐、豆腐干、牛奶等含钙量高的食物一起吃，就会生成不易被吸收的草酸钙，可能导致尿路结石。

要想安全地吃有涩味的蔬菜，一个很好的办法就是用水焯后再烹调。研究显示，菠菜、苋菜等蔬菜，只需沸水焯一下就可去除40至70%的草酸。

北京《生命时报》

儿童缺铁，脾气不好

台湾一项研究发现，儿童缺铁性贫血与抑郁症、躁郁症、多动症和自闭症等精神障碍有关联。

该研究分析了台湾全民保险数据库中近1.5万名儿童和青少年的数据。结果发现，血液含铁量偏低的孩子罹患躁郁症的几率高5.8倍，抑郁症风险增加2.34倍，多动症风险增加1.67倍，自闭症风险增加3.08倍。

研究负责人白亚梅（音译）表示，新研究结果虽尚未证实儿童缺铁会导致精神障碍，但的确表明，精神障碍患儿最好抽血查一下铁元素。铁对儿童大脑发育至关重要，还会影响到大脑对血清素、正肾上腺素和多巴胺的调节。这些化学物质直接影响到情绪、思想和感知。白亚梅建议，已查明缺铁的精神疾病患儿，医生应先给予补铁治疗，然后再判断抗抑郁药等治疗是否有必要。

美国福克斯新闻网