

梅雨季节如何养生 衣食住行全攻略

本报综合报道

日前,各大网站发布消息,预告本月的晴天数只有10天,显然,一年一度的“梅雨季节”到了。梅雨季里空气湿度大、气温高、衣物等容易发霉,因此这段期间内的养生非常重要,连绵多雨的梅雨季过后,天气开始由太平洋副热带高压主导,就正式进入炎热的夏季。那么梅雨季节该如何养生呢?

A 保持家居衣物干燥

梅雨季节空气湿度大,真菌很活跃,皮肤癣容易在身体各部位蔓延,涉水、淋雨、流汗后应及时沐浴、更衣,保持干爽。少穿又厚又紧的牛仔褲或紧身褲,尽量穿棉质内衣。

还要注意保持家居衣物通风干燥,衣服要常洗常换,如果衣服晒不到太阳,不妨用烘干机、吹风机等弄干衣物。可用樟脑丸、防霉饼、竹炭、

木炭制品等防霉、除湿用品,降低衣橱、鞋子里面的湿度。

梅雨天更加要注意保持鞋子干爽,如果有多双鞋子应当换着穿,让鞋子通风透气。即使再热,记得晚间睡觉铺条小毯子,搭上薄被子,以免着凉。若使用空调,出门前先关空调,开窗适应室外温度,再换薄衣出行。

B 预防食物霉变

梅雨季节多阴雨天气,空气闷热、潮湿。这种环境下,食物极易发生霉变,食用后会引引起急、慢性中毒。霉变产生的毒素常见的有黄曲霉毒素、青霉类毒素和镰刀菌毒素。一般清洗、烧煮等方法,无法彻底清除霉菌毒素,即使煮熟煮透也会发生食物中毒。因此,一旦发现食物外观或味道异常,应立即停止食用,并及时丢弃。

可以使用干燥保存的方法防止食物霉变。干香菇、木耳、笋干等干货一定要密封保存,防止受潮,或者在容器内放置干燥剂;米、面等粮食制品,应储存在通风干燥处,可大幅降低霉菌产毒量。蛋糕、牛奶、肉、蛋等易腐败变质的食物,一定要及时冷藏。在低温条件下,霉菌繁殖速度会减慢。在0℃-4℃的冷藏条件下,肉类食品可保存20天。

C 保持室内通风

梅雨季节多雨,但也不要天天关门关窗,空气不流通会导致螨虫等细菌的滋生。在有风的情况下,要适当开门开窗,保持室内通风。

可以使用空调抽湿,但不能长时

间开着,不利于空气的新鲜。可将吸湿盒用于局部除湿,如放在壁柜、衣柜、鞋柜内。不宜用水或者潮湿拖把拖地,如果地板不慎被雨水打湿,应及时用棉布吸干。



D 饮食祛湿是关键

要多吃清淡祛暑、清热解毒的食物,如利水祛湿类食物:黄豆、绿豆、冬瓜等;清热祛暑类食物:西瓜、丝瓜、黄瓜、芹菜等;清热利湿的食物:茭白、竹笋、荸荠等;健脾利湿的食物:蚕豆、赤豆、青鱼、鲫鱼等。

在这样的季节,可以采用食疗祛湿,比如多吃一些薏米粥,也可以用

黑豆、赤豆、绿豆自制“三豆汤”,有清热、解暑、利湿的功能。

儿童要少吃厚腻甘甜的食物,特别要限制冷饮摄入,尤其是冰箱内取出的食物不要立即食用。对于喜欢喝冰啤酒的人来说,要注意适度、适可而止,最好的夏日饮品当数白开水、淡茶水。

E 平时注意多锻炼

梅雨时节气压较低,人体血液内的含氧量相对较低,体质不好的人就会觉得有些憋闷。对于原来就有高血压、心脏病或哮喘病的人来说,这种感觉更加明显。因此,在梅雨季节里,要注意适当运动。

运动后会感觉神清气爽,精力

充沛。虽然经常下雨,外出锻炼不方便,可以选择少乘电梯,多走楼梯;在家做瑜伽,在办公室里工作一段时间后 can 起身活动或慢走。在锻炼时间上也要掌握,不必过早,可选择傍晚时分段进行锻炼。

健康小知识

鱼刺卡喉别再吞饭、喝醋了 这些土办法危险又没用!

近日,杭州的张大伯在吃晚餐时,被鱼刺卡住了喉咙,于是照着土方法,吞了两口米饭,感觉鱼刺也跟着下去了,于是就没当回事。

过了2小时,张大伯突然觉得胸闷、喘不过气。到医院,没有心脏疾病的张大伯竟然查出了心脏压塞。而且,他觉得胸口越来越痛,浑身冒汗、脸色惨白,话也说不出。后经历两次手术和半个月的精心治疗,张大伯才恢复健康。

被鱼刺卡住之后,老百姓“习以为常”的土方法有很多:大口吞米饭、大口喝醋、大口喝水等。其实,这些方法既危险又没用,但还是有

很多人不知道,或者即使知道了却心存侥幸,觉得试试看也无妨?千万别这么做了!

大口吞米饭或者馒头,会把位置很浅的鱼刺推到更深。这样一来,可能会伤到咽喉食道黏膜,还可能刮破食道内血管,破裂出血。食道下段旁边是气管和主动脉,一旦扎破大动脉血管引起大出血,后果更不堪设想。

此外,对于极其细小的鱼刺,醋酸可能有一定软化作用,但并没有那么强效。况且,像张大伯那样的大鱼刺,连胃酸也可能消化不了,随着胃肠蠕动,还有可能划伤肠胃。

那么遇到鱼刺卡喉应该怎么做呢?

1、如果可以看到鱼刺的位置,可以用勺子柄压住舌头,用筷子或镊子轻轻取出;

2、或者试着用力咳嗽,有时候,细小的鱼刺会跟着气流冲出来;还可以用手指催吐,把鱼刺吐出,但千万别胡乱地把鱼刺咽下去。

3如果连吞口水都能感到疼痛,甚至脖子和胸部都疼痛,那么不要拖了,立即去医院就诊。

(通讯员 张 剑)

一个西瓜=6碗米饭? 看过来,真相在这里!

本报记者 金万君

时下正是吃西瓜的好时节,从闷热的室外回到屋里,吹着空调,吃着西瓜,简直就是炎炎夏日里最清凉的慰藉。西瓜甘甜又多汁,甚至有人干脆拿西瓜来代替正餐,认为西瓜是水果,代替正餐可以减肥。

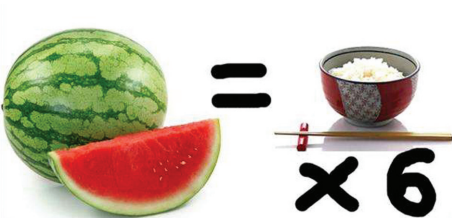
不过网上却流传一种说法,吃一个西瓜相当于6碗米饭下肚!西瓜的热量真如传言中那么高吗?西瓜到底是减肥佳品还是发胖元凶?

根据中国食物成份表数据,100克大米的能量是347大卡,做成米饭能量减半。邵逸夫医院营养科医生吴梦佳介绍,100克西瓜的可食用部分是26大卡的能量。按此计算,650克西瓜(大约四分之一个西瓜)的能量约为169大卡,跟100克米饭的能量差不多。

也就是说,半个中等大小西瓜的能量约等于一碗稍多的米饭。这样看来,网上所说的一个西瓜就等同于6碗米饭的说法有些言过其实。

但吴梦佳也指出,想靠吃西瓜减肥是不科学的,相反更容易感到饥饿,长期食用会引起免疫力下降。

吴梦佳说,像西瓜这类水果最大的营养价值是可以补充水分,或通过



糖分来补充能量。而主食像大米、面粉,所含的是人类所需要的能量物质,像碳水化合物、蛋白质、B族维生素等,对于人类身体营养素密度来说,还是主食类食物比较适合。

此外,由于西瓜含水量高,相比较荔枝、葡萄等水果来说,单位重量内的西瓜糖分并不算太高。可也正是由于西瓜水分大,水在体内的代谢速度非常快,所以只吃西瓜就更容易感到饥饿。如果原本想用西瓜代替晚餐,结果却因为饿得快多吃了一碗米饭,反倒得不偿失。

吴梦佳还表示,如果一餐只吃西瓜,就会缺少蛋白质、B族维生素等的摄入,长期这样食用,会引起身体免疫力下降。所以建议大家吃西瓜,或者吃其它水果,摄入量一般保持在200到350克左右,不宜过多。

