



伴随夏日来临，人们常常会因高温而引起这样或那样的不适。北京佑安医院佑安康乐家园的专家们针对夏季特点，为大家带来了实用的养生保健小常识，简单易学，帮您安稳度夏。

热浪来袭

夏季饮食宜多吃点“苦”

□本报记者 唐诗

饮食清补 多吃点“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物包括：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、桑葚、蛤蜊、青鱼、鲫鱼、大麦粉等。祛暑利湿、清热解毒的食物：蚕豆、黄豆、生萝卜、茄子、芹菜、菜瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、

健脾利胃。比如苦瓜，取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓢可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。

应当注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

补充微量元素 赶走倦怠

夏天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物。

新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾；茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮

茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

人体夏季大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。同时，高温季节最好每天能补充维生素B₁、维生素B₂各2毫克，钙1克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。所以，在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

起居应有度 午睡要科学

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因为夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，人易受风寒侵

袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

炎热夏季，人们白天夜里都开着空调，室内外温差可以达到十几度，加上大量食用冰品冷饮，容易患上“空调病”。因此，也要注意居住环境不要过于潮湿，不要过多吃冰冻及凉食，夜间空调的温度不要开得太低，最好在26度以上，不要在露天及阴冷的地方过夜。

出游做好防晒 运动动静结合

夏季出游，做好防晒，同时不要忘记补充水分。因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤健康。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。

浅色衣服可避热 科学饮水补水

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

水在人体内起着至关重要的作用，维持着人体正常的生理功能，是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分。夏季失水会比较多，身体要随时保持水分和补充水分，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。夏季可以喝多点水，而且是温水比较好，每天可以喝七八杯白开水。另外，矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

【健康红绿灯】

绿灯

番茄熟吃更健康



研究人员用生番茄和炒熟的番茄进行实验，研究番茄红素如何充分发挥抗氧化作用。结果发现，炒熟的番茄酱中番茄红素的含量更高，在消化过程中存活率较大，易被吸收。熟番茄中的大量番茄红素可使罗伊氏乳杆菌活性提高，促进其功效的发挥。

胃口不好吃点生姜



总感觉吃啥都没胃口？不妨吃点生姜吧！中国中医科学院研究生院教授杨力指出，民间有句谚语“饭不香，吃生姜”，生姜中含有姜辣素，能增强血液循环、刺激胃液分泌，起到促进消化、健胃、增进食欲的作用。

红灯

不吃早餐易结石



人在早晨空腹时，胆囊内胆汁经过一夜的贮存，其中胆固醇的饱和度较高。在正常吃早餐的情况下，由于胆囊收缩，使胆固醇随着胆汁排出。如果不吃早餐，由于空腹时间过长，胆囊内胆汁贮存时间过久，导致胆汁中的胆固醇过饱和，进而引起胆固醇沉积，逐渐形成结石。

姿势不对易长胖



一项研究表明，一些不良体态也会成为发胖的原因。驼背时后背蜷缩起来，肩膀向前伸，导致腹部肌肉松弛，更容易聚集脂肪而长出“小肚子”。常跷二郎腿或歪坐着，盆骨会逐渐变歪，使肩膀、后背、双腿的线条倾斜，导致淋巴代谢变慢，血液流动受阻，引发便秘、下肢浮肿等症。



刷牙前 牙膏 该不该蘸水?

刷了那么多年牙，每天总是挤上牙膏，蘸一下水再入嘴，但却有人说刷牙前牙膏蘸水等于白刷，这是怎么回事呢？那么刷牙前，到底牙膏要不要蘸水呢？

很多人都觉得牙膏蘸水以后，刷牙容易起很多泡沫，会让人觉得已经刷了很长时间的牙，但其实牙齿并没有真正刷干净，同时牙刷不蘸水，才能将清洁成分发挥到最大。其实这种说法是不成立的，因为一般的清洁型牙膏，刷牙前蘸不蘸水影响都不大，即使不蘸水，口腔里还是有口水的。

有一些概念牙膏，最好就不要在蘸水后使用。因为这类牙膏

都含有大量的活性成分，遇水就会被稀释掉，所以干刷是最好的，如果蘸水的话，就算天天刷还是牙黄口臭，没有任何效果。所以你买的是概念牙膏的话，就不适合在刷牙前蘸水了，因为概念牙膏遇水后活性成分反而会快速释放，建议干刷。

还有一个问题，那就是好多人刷牙都喜欢用冷水，这是不正确的刷牙打开方式。35℃左右的温水接近体温，是一种良性的口腔保护剂，用这样的水漱口，会使人产生一种清爽、舒服的口感。

(耀文)

丰台工商“四项举措” 打好“打传打非”攻坚战

为贯彻落实今年中央经济工作会议和政府工作报告关于加强整治网络传销突出问题的精神，丰台工商始终将打击网络传销、非法集资等涉众性经济违法行为作为防范和化解重大风险、维护社会和谐稳定的重要政治任务，多层次、多举措，扎实开展防范和打击传销工作：

一是坚持党建统领，延伸宣传触角。以在职党员“双报到”工作为契机，成立“打击传销志愿服务队”，在党员干部中开展“我是义务宣传员”活动，发动已回社区报到的在职党员成为打击防范传销的宣传员、劝导员。

二是加强部门协作，不断提升防控能力。坚持“政府吹哨、部门报到”，通过完善“行业主管+市场监管+公检法”的打防工作体系，形成部门协同共治的工作格局，提升防控和打击力度。

三是坚持“打防”并举，重在预防。前移监管关口，将预防控制作为源头上减少和消除传

销、非法集资的治本之策。针对重点点位、重点区域、重点人群开展宣传活动。在交通枢纽通过LED显示和悬挂宣传标语，在商务楼宇集中地区设立宣传点，联合首都经济贸易大学法学院开设“安全教育公开课”，切实提高群众自我保护和风险防范意识。

四是广泛发动群众，推动实现社会共治。通过开展“无传销社区(村)”的创建工作，发动社会力量挤压传销活动生存空间，形成全社会共治的治理格局。(郭蕊)

