

出汗是最天然的保养品

4招教你出一身健康汗

□ 解读

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓，一股股汗臭味也不免尴尬，因此人们想出了各种招数避免出汗：长时间待在空调房里，过量、频繁使用止汗露，出汗后立即冲凉……

其实，汗腺是人体自带的“空调”。很多人夏天被感冒、皮肤病、失眠等困扰，却没想到，正是出汗少让这些毛病找上门来。小编综合国外多项研究并采访专家，教你出对一身防病健康汗。

□据《健康时报》



不运动、吹空调妨碍出汗

如今，很多人一到夏天就“拒绝”出汗。专家表示，不爱运动和常开空调是阻碍现代人“健康出汗”的两大主因。

世界卫生组织曾有调查显示，缺乏活动是引起一些慢性疾病和死亡的重要原因。全世界的局部缺血性心脏病、肥胖症和某些癌症患者中，有15%~20%是由缺乏运动引起的。运动不足者的心血管疾病发病率是正常人的2.5倍，而目前世界上有60%的成年人运动不足。不运动，自然与“出汗”失之交臂。

专家指出，冬冷夏热是自然规律，养生最重要的就是顺应四时，每天待在空调房里，恰恰是放弃了出汗这种人体天然的保养。

吃睡不香都和不出汗有关

出汗的首要功能，就是充当体温调节器的角色。如果时常待在空调房中，就会导致不知冷热、免疫力下降，比其他人更容易感冒。

其次，出汗还有一个重要作用，就是润肤美容。

再次，出汗促进消化睡眠。不出汗、气血运行慢了会影响消化，导致人吃不香；而神经活动也会因此受到影响，导致人晚上睡不香。

最后，汗液的成分99%以上都是水，剩下的不到1%为尿素、氨、乳酸等。排汗的同时也会排出一些代谢废弃物。经常让自己出汗，可以从一定程度上缓解肾脏的代谢负担。

4招让你主动出身“健康汗”

长期使用空调、缺乏运动，让现代人的毛孔变得越来越迟钝。对于不爱出汗或没有时间运动的人来说，怎样才能多主动出汗呢？专家们建议，不妨在生活中试试以下几招：

1. 运动前喝热水、热粥，让毛孔蓄势待发，再锻炼一段时间，汗出透了，一通百通。
2. 巧用生姜促出汗。可以坚持喝点生姜水，比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等，促进排汗。
3. 静止一小时。每天定时关掉空调，静静地坐一个小时，培养身体主动出汗的能力。
4. 每天晒15分钟左右太阳，并做一些简单的舒展运动，能使身体能量逐渐被激活。

□ 美食



咖喱蔬菜鱼丸煲

原料：洋葱、胡萝卜、鱼丸、西兰花、苹果、樱桃各30克、盐、白糖、咖喱各适量

做法：①将洋葱、胡萝卜、苹果分别去皮、洗净切块；西兰花、樱桃分别洗净，再将西兰花切小朵。②油锅烧热，倒入洋葱、胡萝卜，调入咖喱，翻炒至熟。③加水烧沸，放入鱼丸、西兰花、苹果块和樱桃，熟后加盐、白糖调味。

功效：此煲营养丰富，为准妈妈提供充足的维生素，能提高准妈妈的免疫力。

□据《生命时报》

□ 释疑

食物长虫咋办？别怕！正常吃



正值樱桃、杨梅季，不少人反映洗这些水果的时候看到了虫子，就不敢吃了，其实也没那么可怕。

杨梅、樱桃有虫子？对人体无害！杨梅、樱桃等水果里的虫是果蝇及其幼虫，幼虫生来就是吃果肉的，以水果的营养为生，不会携带传染病菌，一般对人体无害。而且，人体胃液的酸度可以杀死果蝇幼虫，就算吃进去，这些幼虫也会被当成蛋白质消化掉，不会在人体内生存或繁殖。还不放心的话，可以用盐水泡，这样虫子就会跑出来。

□据《健康时报》

蔬菜泡太久可能更脏 3~5分钟就够了

市场买回来的蔬菜需要清洗，而为了清洗得更干净、更彻底，浸泡一会儿也是需要的。但浸泡的时间过长不仅不会提高清洗效果，相反还会造成一些营养素的流失。

农药主要有两类，一类是水溶性的，一类是脂溶性的。一般用水清洗只能去掉水溶性的农药残留，而脂溶性的农药残留不会被水洗去。

所以并不是浸泡时间越长就越好，3~5分钟就够了，蔬菜长时间浸泡在水里的时候，水溶性的有机氯和有机磷等农药就会溶解在水里，并形成一定的浓度，蔬菜长时间浸泡后，又会在菜叶表面留下一些农药。如果长时间浸泡，不仅不会提高清洗效果，还会使水溶性的营养素流失。

□据《生命时报》

□ 解读

气色差是吃出来的

对人到中年的女人来说，“黄脸”是杀伤力最大的词之一。当面色不再红润、皮肤开始松弛的时候，多数人首先想到的是求助于各种护肤品，其实，“黄脸”有可能是因为吃得不对。铁摄入不足导致贫血。血红素中的铁离子承担了为细胞供应氧气的重任。如果没有足够的铁，血液循环的质量会下降，皮肤便不能红润动人。一个身材正常的健康女性，每天需要吃50克牛羊肉、瘦猪肉等红肉，鸡心、鸡胗等动物内脏也是低脂的补铁食物。烹调方式可以选择蒸、煮、焖等，不放或少放烹调油。素食者要吃大量富含维生素C的蔬菜来帮助植物性铁的吸收，还可以吃富含铁的瓜子、榛子、芝麻等坚果。

□据《健康时报》

□ 前沿

孩子磨牙，可能是受了欺负

据英国广播公司报道，青少年磨牙可能是因为在学校被欺负了。

美国《口腔修复学杂志》对巴西300名13~15岁的青少年进行调查后发现，曾在学校被言语欺凌的孩子，患夜间磨牙症的几率是其他孩子的4倍。来自口腔健康基金会的奈杰尔·卡特博士认为，这是洞察孩子心理状态的重要方式，也是家长辨别孩子被霸凌的一个重要信号。

□据《生命时报》

美研究证实：

每周骑车半小时少得很多病

近日，刊登在《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出，经常骑自行车的人，患心血管疾病风险较低。

《循环》的文章说，研究人员调查了4.5万名丹麦成年人，结果发现：在20年的追踪调查中，经常骑自行车的人，心脏病发作风险降低了11%~18%；每周只需要骑半小时自行车就能够帮助机体抵御冠状动脉疾病；在头5年跟踪期间经常骑自行车的人，相比随后15年不骑自行车的人，患心脏病风险降低25%。

□据中新社

□ 提醒

3个习惯比吸烟还致命



吸烟会加速皮肤老化，增加患高血压和癌症的风险，可谓百害而无一利。但有些坏习惯对身体的危害比吸烟还大。

1. 常吃肉。美国《细胞》杂志刊文称，相比不太吃肉的，常吃肉的人患癌风险增高4倍，寿命更短。这与烟民死于癌症的几率几乎相同。
2. 长时间看电视。澳大利亚昆士兰大学调查显示，吸1支烟会减少约11分钟的寿命，但即使是不吸烟的人，过了25岁，每看1小时电视，寿命会缩短约21.8分钟。这是因为久坐会提高患癌症和心脏疾病的风险。
3. 常喝碳酸饮料。美国一项健康调查显示，一天喝约一杯(237毫升)碳酸饮料，会使免疫细胞老化约2年；每天喝两杯半(592毫升)，端粒(染色体末端的重复序列)会老化约5年，与吸烟效果相同。

□据《生命时报》