

三招助你 简单判断是否“湿重”

□ 解读

三伏天即将到来,专家提醒说,这个时节健脾祛湿正当令。专家指出,如果体内湿气太多,脾就需要不停地工作,久累易伤成脾虚。脾胃虚弱反过来又易至水湿运化不利堆积在体内,生成内湿,内湿外湿交困加重脾虚,如果不及时干预,可形成恶性循环。 □ 据《广州日报》

那么,如何才能判断自己是否“湿重”呢?专家支招可从以下三方面入手:

- 1.留意晨起感觉:平时正常睡眠的情况下,如果早晨起床觉得特别疲劳,头昏重、打不起精神来,胃、腹胀,没胃口,可能有内湿困阻。
- 2.观察排便情况:如果排泄物黏稠,或排便不爽、次数增多,可能内湿重。
- 3.饭后漱口看舌苔:如果舌苔厚腻,舌边有齿痕,也提示体内湿重。

薏米、赤小豆、茯苓助祛湿

提到祛湿,大家对薏米情有独钟。专家说,薏米性凉,味甘、淡,入脾、肺、肾经,具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效,使用时将薏米炒制到发黄,可以减少它的寒性,让它的性味更平和。此外,赤小豆、茯苓,也都是日常生活中药食同源的祛湿佳品。茯苓性味平和,四季可用,具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神的功效,可助调治脾虚、失眠、心悸、水肿等证。赤小豆性平,味甘、酸,可利湿消肿、清热退黄。

专家推荐下面几款健脾祛湿食疗汤,感兴趣的读者不妨一试:

1.冬瓜薏米猪骨汤



原料:猪大骨、冬瓜各500克,薏米100克,茯苓50克,姜一小块,红枣数颗,枸杞一小把,盐少许。

做法:将薏米、茯苓、红枣、枸杞、姜(切片)放入砂锅,以冷水浸泡10~20分钟;猪大骨洗净入砂锅加足量水大火煮开,撇去浮沫,转小火煲两小时后加入冬瓜再煲半小时,加少许盐调味即可。

2.淮山赤小豆鲫鱼汤



原料:鲫鱼两条,新鲜淮山一根,赤小豆50克,姜一小块,盐少许。

做法:赤小豆浸泡半天;起油锅将洗净的鲫鱼和姜片煎至微黄备用;赤小豆放入砂锅中加适量水,大火煮沸后加入煎过的鲫鱼,大火煲沸再转小火煲半小时再加入淮山,再煲半小时,加适量盐即可。

□ 释疑



香皂真的是杀菌小能手吗? 最简单但却很有效

据《纽约时报》报道,关于香皂、肥皂的杀菌性是长久以来受到外界关注的一项研究主题。早在1965年,科学家们就做了一项严谨的研究,通过一系列实验证明香皂不会传染病菌,勤洗手可以有效阻止细菌的传播。

在实验中科研人员故意用大约50亿个细菌污染手部,而且都是诸如葡萄球菌和大肠杆菌等的致病细菌。然后,科学家们用同一块香皂洗手。系列实验后的结果显示,细菌并没有转移到第二个使用者,以及后面的多位实验者手上。由此便得出结论:“即使是被多人使用,公用香皂,甚至是放在渗透能力差的粗糙托盘上的香皂,细菌存活量不会对健康构成危害”。此外,最近有研究表明,即使在像埃博拉病毒这样的严重传染病爆发期间,香皂也能阻止感染。 □ 据《环球时报》

□ 提醒

睡前玩手机白天犯困 澳专家:你或患上“社交性时差”



你有没有以下症状?晚上爱玩手机,第二天醒来后会莫名烦躁,白天犯困,周末补觉后还是感觉睡不够。据澳洲网报道,若有以上症状,那很可能你也患上了“社交性时差”。

据澳最新研究显示,三分之一澳民众因在睡前玩手机或平板电脑,出现类似倒时差的症状。专家警告说,低质量的睡眠已经对澳民众的健康产生了严重影响。

据阿德莱德大学睡眠专家亚当斯针对将近1000名澳民众进行调查显示,在不包含夜班人员和轮班工作者的情况下,有超三分之一的澳民众深受“社交性时差”所苦,在这个情况下工作的人们通常更可能感冒,工作表现也会比较差。亚当斯将这份研究刊登在期刊《睡眠医学》上。

亚当斯说,“患有社交性时差的人们比正常人更加不易发现自己生病的征兆,他们只是觉得身体不舒服,经常感到疲惫,但还是会坚持去上班”,“不管是哪种方式,已经是时候让我们考虑这类雇员(在这种状态下)开车、操作危险机械或传播传染性疾病的后果了。”

睡眠健康基金会对此建议,缺乏睡眠的人睡前不要玩平板电脑或者手机,晚上稍微早睡一点,早上晚起一点,以此补充睡眠,而不是一次性赖床很久来补充睡眠。

□ 据中新社

□ 新说

高温天 大脑可能会变迟钝

美国哈佛大学一项研究显示,高温关联大脑认知受损,即便是健康的年轻人,大脑也可能在高温天变迟钝。

研究人员2016年夏季招募44名住宿舍的大学生志愿者,一半志愿者宿舍内有中央空调,一半没有。研究人员借助可穿戴设备监测志愿者的活动量和睡眠情况,测量宿舍温度、二氧化碳浓度、湿度和噪声水平。另外,研究人员让志愿者每天早晨用智能手机做两项测试,一项为两位数加减法,以评估认知速度和工作记忆;另一项为识别屏幕上单词字体的颜色,以评估大脑专注力和反应速度。持续12天的研究期间,第六至第十天出现高温。

与住在空调宿舍内的大学生相比,无空调宿舍的学生对字体颜色反应时间长13%,加减法计算得分低13%。这项研究显示,高温不仅影响老年人、儿童,也会影响身体强壮的年轻人。 □ 据中新社

□ 前沿

冷冻甜玉米含大量李氏杆菌 在欧洲已致9人死亡



据英国《华闻周刊》报道,欧洲食品安全管理局官员近日警告说,冷冻甜玉米可能在欧洲造成9人死亡,其中包括2名英国人。

实验室测试表明,在整个欧洲大陆,冷冻蔬菜中含有大量的李氏杆菌。欧洲食品标准局已经敦促人们无论如何都应该在吃之前确保把所有的冷冻蔬菜都煮熟。

自2015年以来,英国已有近12例李氏杆菌病(以流感样症状开始)病例被记录在案。奥地利、丹麦、芬兰和瑞典也遭到了含有李氏杆菌的冷冻蔬菜的袭击,共有47例感染病例。 □ 据中新社

□ 常识

生熟分开、烧熟煮透 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”。

1.保持清洁。除了餐前便后洗手,做饭前和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。

2.生熟分开。这里的“熟”指切完了能直接吃的东西,比如拌黄瓜、酱牛肉;“生”是指切完了还要经过加热处理的。

3.烧熟煮透。烧熟煮透的原则是煮开10~15分钟,如果是大块的肉,时间还需要长一点。

4.保持安全温度。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。所以冰箱里拿出来的食物也需要彻底加热再吃。

5.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《生命时报》