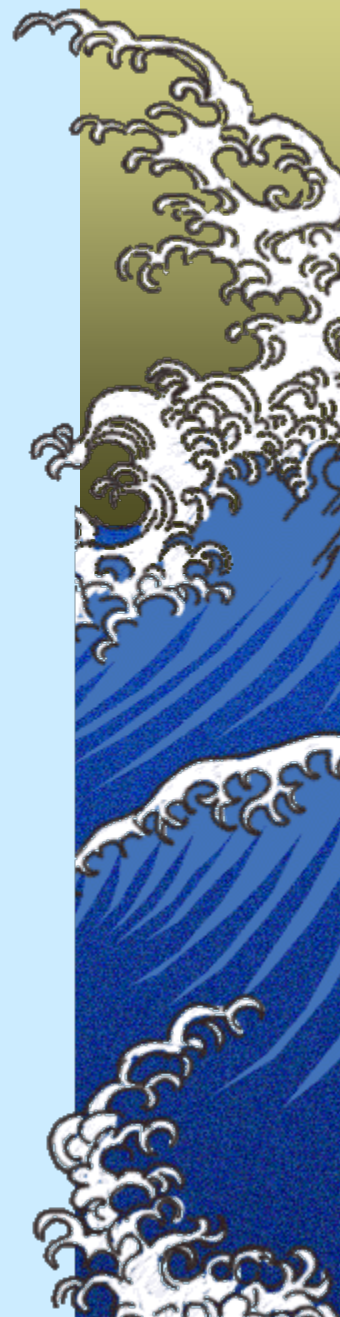


夏季保健知识



目录



一、夏季养生与保健

1. 饮食
2. 夏季疾病
3. 防晒护肤
4. 旅游

二、夏季防暑降温

1. 夏季防暑误区
2. 夏季常备防暑药
3. 防暑降温知识
4. 凉爽夏日的防暑降温粥

三、孕妇夏季护理

四、生活小贴士



夏季生活的十个“最佳”



1. 最佳调味品——食醋：

-醋夏炎热出汗多，多吃点醋，能提升胃酸浓度，帮助消化和吸收，增进食欲。

-醋还有很强的克制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。

-夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，不久会解除疲劳，保持充沛的精力。

2. 最佳蔬菜——苦味菜：

、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振百合等都是佳品，可供选择。

3. 最佳汤肴——番茄汤：

夏令多喝番茄汤既可取得养料，又能补足水分，一举两得，番茄汤（烧好待冷却后再喝），所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功能，最适合于男子。



4、最佳肉食——鸭肉：

奥妙：鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，尤其适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。

- 鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；
- 鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；
- 鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；
- 鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

5. 最佳饮料——热茶：

茶叶中富含钾元素（每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克，红茶24.1毫克），既解渴又解乏。据英国教授的试验表白，热茶的降温能力大大超出冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。





6、最佳营养素——维生素E：

维生素可让你平安度夏，“最佳”桂冠非维生素E莫属。

夏天三大危险：

- 1) 强烈的日照
- 2) 臭氧
- 3) 疲劳

维生素E在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多，夏天可多安排一点。必要时也可酌服维生素E的药丸，每天15-60毫克足矣。

7、最佳运动——游泳：

游泳不但锻炼人体的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，尤其对血管有益，被誉为“血管体操”。另外，因为在水中消耗的热量要明显高于陆地，故游泳还能削减过多的体重，收到健美之效。





8最佳服色——红色：

奥秘：红色可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害，预防皮肤老化 甚至癌变，而其他服色（涉及白色）此种功能较弱。

面料：当以混纺的T恤衫为佳，其最佳混合百分比为33%的棉和67%的聚酯。

9. 最佳取凉“设施”——扇子：

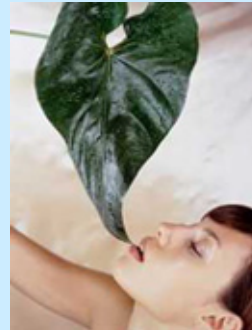
从健身角度看，取凉“设施”是扇子最佳。扇子虽然已是“老古董”了，但其健身效果却是其他任何当代降温设备所无法比拟的。

摇扇能够锻炼肢体：用左手摇扇，还可收到**活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效**

10 最佳保健措施——一起睡定时：

夏季最佳就寝时间是22：00-23：00，最佳起床时间是5：30-6：30。

夏季美容果蔬大全



1. 西红柿

- 每天以西红柿汁一杯加适量鱼肝油饮用，能使脸色红润、身材丰满。
- 经常用西红柿捣汁洗脸，能使皮肤变得洁净，富有光泽。

2. 西瓜

将吃剩的西瓜皮抹擦面部，坚持数天，可使曝晒的皮肤得到良好保养。

3. 丝瓜

用丝瓜汁与等量的蜂蜜调匀抹脸，用清水洗去，有嫩肤去皱之功能。

4. 木瓜

常食木瓜能够瘦身减肥。

5. 黄瓜

黄瓜具有维生素B1、B2和E以及蛋白质、胡萝卜素等多种成份。对干燥、多皱的皮肤有益。黄瓜还具有丙醇二酸，能克制糖类转化为脂肪，有利于减肥。





6. 冬瓜

冬瓜也是减肥佳品，低脂、低钠、利尿，故能阻遏碳水化合物向脂肪转化。冬瓜去皮切片，与适量酒、水同煮烂、滤汁后加白蜜 0.5 公斤熬成膏，常以此膏涂面，可除面部黑斑，使皮肤洁白如玉。

7. 土豆

-切一片生土豆放在眼上，能够去掉眼睛周围的黑晕。

-假如指甲上有色斑，可擦土豆汁，让土豆汁在指甲上过一夜，次日早上洗掉即可。

8. 苦瓜

将鲜苦瓜捣烂拌以适量硼砂涂擦患处，可治汗斑。

9. 香蕉

香蕉一种，蜂蜜一茶匙，柠檬汁约 20 滴，调和成浆。先将面部洗净，毛巾热敷，使毛孔张开，用美容浆擦面部和颈部，十几分钟后用清水洗掉，能够滋润干性皮肤，起护肤作用。



夏日水果营养几多



1 西瓜：

西瓜肉能清热解毒，西瓜皮晒干后入药，亦有一样功能。

性甘寒，进食过量会伤脾助湿，造成腹泻、消化不良等不适，故虚寒、胃弱湿重者，少吃为妙。

2 荔枝：

“一粒荔枝三把火”——荔枝性甘温，多吃会令肝火上升，喉干舌燥，严重的会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适，故此燥热人士少食为佳，若进食过量造成肝火上升，可饮用夏枯草，但亦因为荔枝性温，身体虚寒人士，多吃能滋养心血、补充津液。

3 龙眼

药用价值最高。桂圆肉，能保心安神、养血健脾，对于气血及心脾虚弱的人士，尤为适合。湿重、胃腹胀满，以及感冒的朋友，便应少吃，不然会造成气滞及脾胃不适，以及加重感冒病情。



4 榴莲

补血祛湿

榴莲性质温热，若吃得太多，会令燥火上升，及出现湿毒的症状。想缓解不适，就要饮海带绿豆汤或夏枯草。

-热量及糖分：一百克含一百四十七卡路里。肥胖人士应少吃，糠尿病者更不应该进食。

-含较高钾质，故肾病及心脏病病人，应少吃。

5 芒果

性甘温，可解渴利尿，多吃反而会助湿，故皮肤过敏、内脏溃疡、疔疮肿毒、湿热体质者，皆不宜多吃。

-纤维多，帮助消化，但因糖分较高，所以肥胖及糖尿病者，不宜多吃。

-含较高钾质，水分易流失及加速心率不正常，肾病及心脏病者防止进食。

夏天吃什么蔬菜更加好



一、多吃瓜类蔬菜

共同特点：含水量都在90%以上

冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%，其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等

500可瓜菜=450毫升高质量的水

作用：降低血压、保护血管

二、多吃凉性蔬菜

暑湿之毒 危害：暑湿侵入人体后会造成毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调，食物消化不良。

凉性蔬菜作用：有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。

凉性蔬菜种类：

苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、番茄、茄子、芹菜、菊花脑、生菜、芦笋、豆瓣菜等，





三、多吃“杀菌”蔬菜

夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节

此类蔬菜涉及：

大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。

具有丰富的植物广谱杀菌素，对多种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和克制作用。



夏季保健误区

1. 多喝啤酒能解暑 :多喝会使人感到口干咽燥、全身发烧。

2. 晨练越早越好

在夏季上午6时前，空气中的污染物最不易扩散，是污染的高峰期。另外，日出前，因为没有光合作用，绿色植物周围并没有多少新鲜氧气。

太上午练危害：易患感冒，引起关节疼痛、胃痛等病症

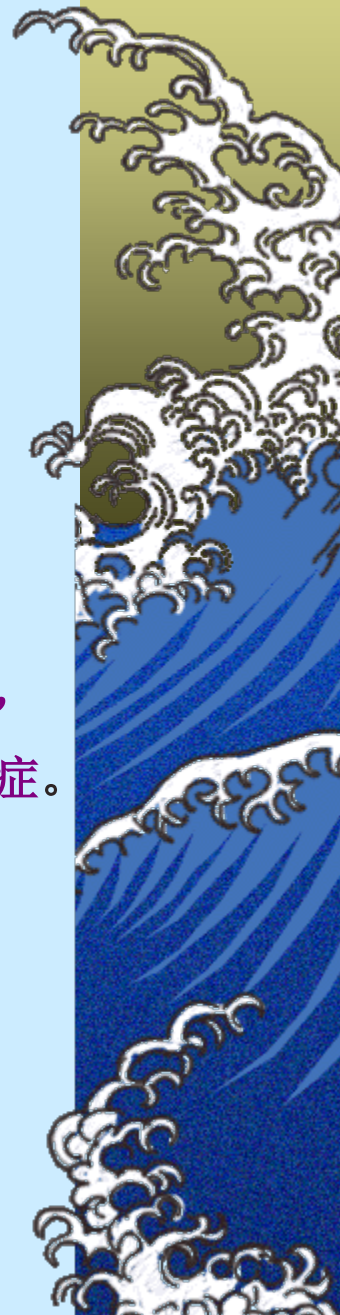
3. 空调要保持恒温状态

不断调整居室温度，能够使人的生理体温调整机制经常处于“紧张状态”，从而提升人的适应能力和自我保护能力，不致于经常患感冒或其他居室病症。

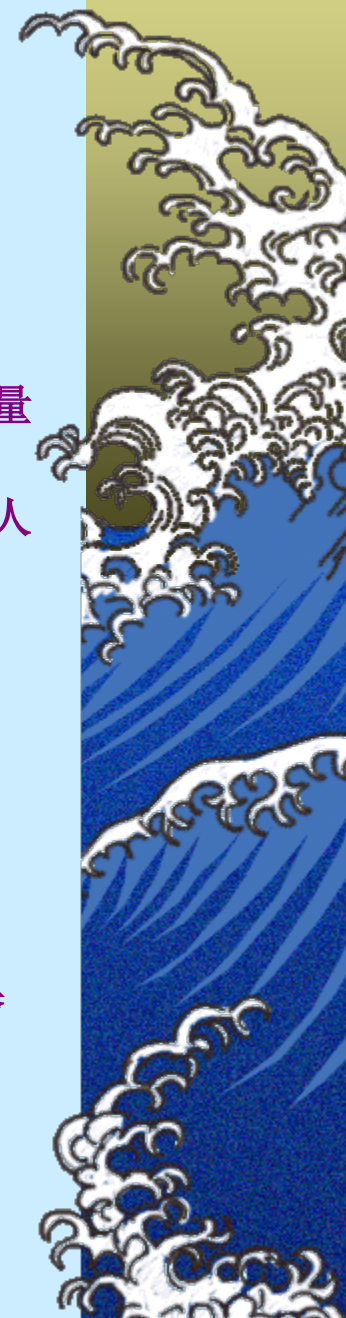
4. 太阳镜颜色越深越能保护眼睛

镜片颜色过深，会严重影响能见度，造成眼睛损伤。

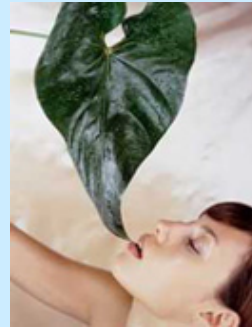
教授提议：最佳选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片，以灰色、绿色为佳。



夏季常见疾病及预防



- ▲ “冬三九、夏三伏”
- ▲ 主要疾病有：中暑、热中风、肩周炎、水中毒、肠道传染病等
- ▲ 一、中暑
- ▲ 夏季最常见的病症之一，原因：人在高温环境中，体温调整失去平衡，肌体大量蓄热，水盐代谢紊乱。
- ▲ 应对：轻度中暑，多喝含盐的凉爽饮料，若有头晕恶心呕吐等症状，能够服用人丹或藿香正气水，
- ▲ 重症中暑患者，应抬到阴凉处就地急救，并立即送往医院。
- ▲ 预防：1 在烈日下做好防晒工作
- ▲ 2 确保充分的睡眠
- ▲ 3多洗温水澡帮助体温散发，
- ▲ 4多吃蔬菜瓜果，适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等凉爽饮料，
- ▲ 二、肠道传染病
- ▲ 夏季气温高，食物轻易腐坏变质，而且多种蚊虫的繁殖也快，成为传播疾病的渠道。易发的肠道传染病主要有霍乱、痢疾、甲肝、食物中毒、水中毒等。



- ▲ 主要措施：少吃隔夜隔餐的饭菜；
- ▲ 餐具、食物等要防苍蝇、蚊虫叮咬，做好洗涤消毒工作；
- ▲ 买来的海鲜等水产品一定要煮熟煮透，不可生吃；
- ▲ 不喝生水，防止水污染；
- ▲ 保持室内外环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等；
- ▲ ~~注意个人卫生，常洗手洗澡~~



使用防晒霜的误区



1 按此前肤质选用护肤品

夏季因为油脂分泌的不同，肤质会有所变化，应再做一次肤质检测。

2 SPF值越高防晒效果越好。

SPF——防晒系数

计算：一般黄种人皮肤平均能抵挡阳光15分钟而不被灼伤，SPF15的防晒用具约有225分钟（15分钟*SPF15=225）的防晒时间。

日常护理、外出购物、逛街可选用SPF5—8的防晒用具，

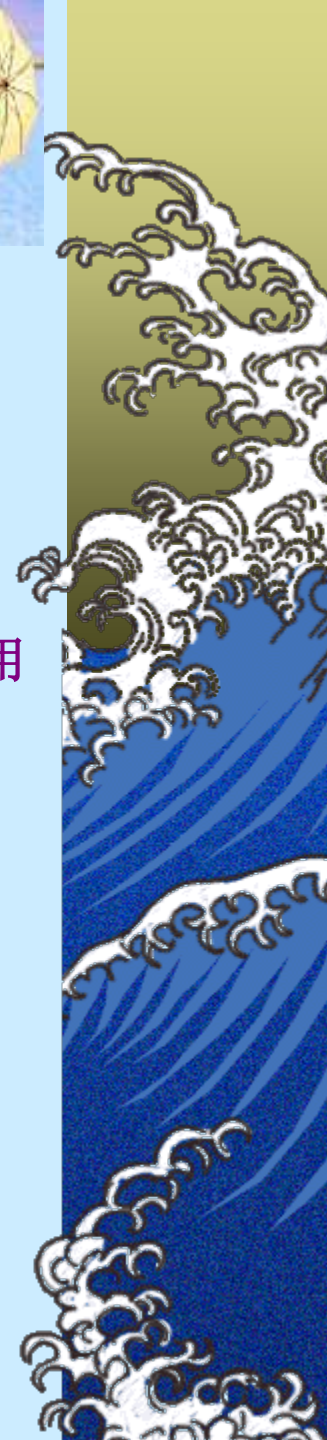
外出游玩时可选用SPF10—15的防晒用具。

游泳或做日光浴时用SPF20—30的防水性防晒用具。

3室内、阴天无需用防晒霜。

即便在室内，在树荫底下，紫外光仍可从四面物体进行折射。就算是阴天，紫外光仍会侵害肌肤。

4 SPF值不能累加涂两层。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/265303014040012022>