

夏季这些好习惯可以提高免疫力

夏季不仅温度高,湿度也较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期,因此,我们在做好防暑降温工作的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。

以下就是夏季女性保健15个好习惯,能够让你提高免疫力。

1、要保证午睡质量:

由于夏季天气的原因,中午艳阳高照,最易使人伤暑,加之夏日夜短,更需要白昼午睡补充,所以夏季养生应该注重午睡,消除疲劳,补充精力。下午的工作效率也会相应提高。另外,午睡约30-40分钟即可,不可太长,过长的午睡反而让人昏沉也影响夜间睡眠。

2、坚持参加体育锻炼:

夏季运动量不宜过大,也不能过于剧烈运动,应以温和运动以少出汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。

对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、自然养生操、太极拳动静相兼,刚柔相济。

3、要按时按量喝水:

饮水应在晨起、两餐之间和睡前,每次200毫升左右,不要等到渴得难受再喝水,缺水会削弱抵抗力。建议每天至少要喝2000c.c.的水,或是摄取体重(公斤)X 30c.c.的水分才足够,多喝水能让人感觉更有活力,还可使口腔和鼻腔内粘膜保持湿润,从而可有效发挥捕捉病菌的功能。

4、要多吃些新鲜蔬菜和水果:

蔬菜水果种类繁多,是人们生

活中重要的营养食品之一,它们色泽鲜艳、味道可口、富含人体所必需的维生素、矿物质和膳食纤维,对人体健康起着特殊的作用。建议每天摄入蔬菜400~500克,最好深色蔬菜占一半,水果200~400克,保证每餐有1~2种蔬菜,每天吃2~3种水果,并注意种类、颜色的搭配。

5、葱、姜、蒜、醋要天天吃:

葱能通阳、发散、去腥膻,姜能暖胃、除腥,蒜有消毒杀菌的作用,醋能降血脂降血压,以及解除各种不适,可谓是不可缺少的天然保健佳品。

在民间流传着许多关于葱、姜、蒜、醋的谚语,如“吃好葱姜蒜,疼痛少一半”“鼻子不通,吃点大葱”“夏天一日三片姜,不劳医生开药方”“只要三瓣蒜,痢疾好一半”“大蒜是个宝,抗癌效果好”“食一点醋,不用上药铺”等说法,意思就是说,正确食用葱、姜、蒜、醋可以防治疾病。

6、忌过饱:

夏天的饮食不能过饱,尤其是晚餐更不应饱食。特别是老人和儿童,他们的消化能力本来就不强,夏季更差,吃得过饱,消化不了,容易使脾胃受损,导致胃病。

7、不可多食甜食和糖:

多食甜食和糖会诱发肥胖等多种疾病,并加速人的衰老进程。任何物质只要摄入过量,便会对我们的身体造成损害,所以日常饮食中不仅要注意低盐、低脂、低油,也不要忘了减少高糖分食物的摄入,

切勿让“甜蜜的负担”毁了我们的身体。

8、牛奶、酸奶及豆浆要天天喝、交替喝:

牛奶中的酪蛋白和卵清蛋白可增强呼吸道和内脏器官抗感染的能力,防止病毒和细菌粘到呼吸道上。酸奶能刺激机体产生γ-干扰素,提高自然杀伤细胞活性,促进抗体产生。豆浆及奶类是饮品里的极品,能补钙、强身。

9、选食超级食物可强壮身心:

超级食物有杏仁、黑巧克力、花生、坚果类、黑芝麻、黄豆、菠菜、木耳、海带、芹菜、玉米、马铃薯等,同时要远离垃圾食品,如烧烤等食品。

10、要常吃排毒食物:

毒素的累积会让我们生病,体内毒素需常排。常吃海带、西红柿、胡萝卜、绿豆、地瓜、南瓜、黑木耳、新鲜水果汁等八种食物,可让你百毒不侵。

11、洗冷水澡:

一项研究发现,连续60天每天早晨洗30秒的冷水澡可以把病假天数减少30%。建议从温水开始,再逐渐转为微温,最后才是冷水;先从手脚等肢体部位开始冲水,让身体慢慢适应水温之后,再逐渐往躯干的部分冲洗,以免一下子从头部或是胸口的位置冲冷水,给身体过大的刺激。尤其是年纪偏长的朋友,血管可能不像年轻时那么健康有弹性,突然的刺激容易造成血管爆裂,甚至心肌梗塞,需要特别

注意。

*** 7种情况不建议洗冷水澡 ***

- 高血压(Hypertension)
- 心血管疾病
- 免疫系统疾病
- 发烧
- 刚结束激烈运动:当刚运动完全身都是汗水时,身体体温很高,且血管处于扩张状态,如果这时洗冷水澡,冷水会刺激血管,造成血管急速收缩,可能会使血管爆裂或心肌梗塞。

● 过度劳累和压力:热水比冷水更更使身体放松、解除压力和劳累,就像很多人泡完温泉,会有洗尽全身疲惫、焕然一新的感觉,因此若身体极度疲惫,建议可洗热水澡舒缓疲劳。

● 感冒:已经感冒的朋友,建议不要洗冷水澡,因为免疫系统可能无法承受冷水的刺激;感冒期间建议还是洗热水澡,让身体温度不要剧烈变化,待感冒痊愈后或天气比较温暖时,再考虑洗冷水澡。

12、要常吃富含维生素E、维生素C、硒、酚类的食物:

它们的最重要的功能是可清除体内加速人体衰老的自由基,并能抵制老年斑的生成和使人健康长寿。其中富含维生素E的食物有:植物油、大豆、芝麻、花生、核桃、瓜子仁、谷米等,其中的豆油含量最高;富含维生素C的食物有:红枣、柑桔、辣椒、番茄、猕猴桃等;富含硒的食物有:红豆、蚕豆、绿豆、豌豆、黄豆、花生仁、小麦胚粉、玉

米面、香菜、油菜、菠菜、白菜、桑葚、桂圆、苹果、葡桃和杏等;含酚类的食物有:绿茶、黑巧克力、芝麻等。

13、寒头暖足免吃药:

寒头暖足是古代医家倡导的重要原则。头寒凉能降低体温,低体温可少生病并能延寿,足暖身体健,足凉疾病生。

14、要常静思冥想:

夏季是最容易出汗的季节,并会损伤很多的心气,在注重补水的同时也要做好养心气的工作,比如为自己泡一壶能使人旷神怡的养心茶,或是参加一些自己感兴趣的,来一次消暑避暑的旅行。或者是可以给自己充足的时间做自己喜欢的事情,可使心理得到放松,心理舒畅,身体也就得到了健康的发展。

15、适当的性生活:

这里并非是说拥有性生活活人的免疫力比没有的更好。真正的原因在于,男女双方在一起时,女性分泌一种“催产素荷尔蒙”,它能增强人体的抗疼痛感,从而提高免疫力。

所以很多热恋中的男女精神状态特别好,也很少生病。另外,保持健康的兴趣爱好,比如唱歌、跳舞,也能达到同样的目的。

以上这些女性夏季女性保健15个好习惯,让你提高免疫力。女人要对自己的健康负责,千万不要让不好的习惯影响自己,威胁自己的健康。

抗暑必吃! 对时对味的夏天疗愈食养精选

夏日炎炎,气温日益增高,暑热令人心浮气躁、食欲萎靡而无精打采。每到夏天,你也开始为这些症状所困扰吗?

这就是俗称的「夏日疲劳症候群」,日本甚至有专词「夏バテ」来指称这种因为夏天太热,导致身心疲劳不适的现象。

1. 补心:番茄

依《黄帝内经》中医常言道:「春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾」,夏季重于「心」,也就是所谓的「心通于夏气」。

高温湿热的天气使身体出汗增多,提高新陈代谢且心情浮躁不定,加重心脏的负担,供给劳累的心脏足够的营养是对抗夏日疲倦的重要关键。

番茄富含维生素A、维生素C、钾以外,还有茄红素与类胡萝卜素,不仅能增强免疫力,心脏血管内膜能受到保护,高纤维也有助于降血脂、养护心血管!番茄清爽的酸甜口感,无论经典搭配炒蛋或单吃,都正适合盛夏解腻,是强健身心的养心好食物。

2. 安神:玫瑰

所谓养心当然不能只顾心脏,心神一体两面,养心亦要安神。浮躁的精神是夏日的大魔王,《本草纲目》中有记载:「玫瑰花食之芳香甘美,令人神爽」。性温的玫瑰花茶能行气解郁,适时来一杯玫瑰花茶,让美观又芬芳的玫瑰香安定你焦躁的神经,舒缓紧绷的情绪吧!

3. 益气:香蕉

香蕉非常营养,可补充身体所需的维生素与矿物质,更因为能助脑部制造激素,刺激让人快乐、平

静、提高注意力,故有「快乐水果」的称号。炙热的夏天,香蕉也很适合综合其他水果一起打成果汁,在昏昏没有精神的时候补充香蕉,既能给你均衡的营养,又能让你行气畅心。

4. 健脾胃:莲藕

入夏后莲花朵朵在湖中绽放,莲花除了可以欣赏,其营养价值极高的地下茎:莲藕,宜作夏食用来健脾养胃。莲藕能助益粘膜作用,增强肠胃保护机制,轻松片藕凉拌就能入餐。富有维生素C及单宁等抗氧化成分的莲藕,具有收敛的功效,减轻肠胃疲劳负担。

5. 利消化:竹笋、莴苣

竹笋为当季盛产食材,含蛋白质、维他命及丰富的膳食纤维等营养价值,口味自带甘甜却有低糖、

低脂、低热量的多种优点。《本草纲目拾遗》叙述竹笋「利膈消痰,化热爽胃,解渴利水,疗风邪,止喘嗽。」可说是一吃多功效的健康养生好食材。

莴苣,在《本草纲目》中也有记载:「六苣,并利大小肠,莴菜口感柔顺,同时也十分营养,并有高纤维能帮助消化。切一盘竹笋、烫一盘莴苣,自然甘口无须多加调味便能轻松食补,一甩燥热的烦躁让你身轻如燕!

6. 清热去暑:绿豆、柠檬

绿豆于《本草汇言》记载有「清暑热,静烦热,润燥热,解毒热」的功效,接续上述提到汤品,每到夏天自然不能错过第一甜汤:绿豆汤。清甜凉爽的绿豆汤入口,属于淀粉豆类的绿豆汤一碗就能满足胃口,同时补充蛋白质、镁、钾、膳

食纤维等营养,搭配薏仁效果更佳。

另外,柠檬也是去暑的良方,无论是做成柠檬水或入菜佐料调味,简简单单为夏天增食欲、添清新好口味。柠檬有丰富的维他命C与碱性柠檬酸,养颜美容外又能预防感冒,削皮晒干后还能天然防蚊。

7. 止渴祛湿:冬瓜、西瓜

烈日热晒的夏天当然要大口西瓜,西瓜利尿,在高排汗的酷夏可以凉爽解渴。冬瓜不如其名,和西瓜一样是盛产于夏季的瓜类,同为高水含量的瓜类,除了能补水、补钾外,也有助于去湿气、消水肿哦!冬瓜煮汤口感清爽,搭配排骨炖煮口味更是绝妙,在夏天吃西瓜凉补,再喝点冬瓜汤温补,解一解滯气吧!

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854

盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879

位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业

● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员

● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备