

吃对食物夏天不犯困

事半功倍 的锻炼窍门

炎热的夏季往往是
最容易犯困的季节。天
气越热,越是精神不振、
哈欠连天。那么,如何通
过饮食来赶走夏季疲倦
呢?

吃250~400克谷物类,其
中包括50~150克全谷物
和杂豆以及50~100克薯
类。减肥人群可适量减少
主食摄入量,但不能低于
150克,以保证能量的供
给。

用300~500克蔬菜和
200~350克水果,每天蔬
菜最好保证4~5种、水
果2~3种。另外,黄豆、
绿豆等豆类含钾更为丰
富,夏季可以多喝绿豆
汤,或吃绿豆芽、黄豆芽
拌菜。

中的血红素铁和植物性食
物中的非血红素铁,非血
红素铁需与维生素C搭配
才能吸收。对素食人群来
说,除了吃富含铁质的木
耳、蘑菇、大枣等食物,还
需要吃一些富含维生素C
的食物。非素食者可通
过每天食用40~75克瘦
肉,每周食用2~3次30
克左右的动物肝脏或血
液补充铁元素。

4.充足的水分

夏天多喝水不仅可以
加快新陈代谢,还可以增
加体内血液循环速度,加
速降低体表温度。多喝淡
茶水能为身体提供一定
的钾、镁等矿物质。同时,
茶水中含有一定量的咖
啡因,可以兴奋中枢神经,
对于驱除疲劳有一定效
果。
(据《健康报》)

在运动中,锻炼的时
间、本身的体力、储备的能
量总是有限的,如何让这
三个“有限”形成合力,取
得更好的效果?推荐一种
事半功倍的锻炼窍门,即
“积极性休息”的锻炼方
法。

所谓“积极性休息”就
是在运动的间隙,采用完
全静止的休息方法。而在
“积极性休息”中,则并不
完全中止练习,而是以其
他的方式进行活动,使参
与活动的运动、神经、供
能等系统的相应部分依次
、交替、轮换地进行工作,
从而获得积极性休息的效
果。从广义上来讲,“积极
性休息”涵盖了以下几方
面的做法。

交替轮换法 一是运
动部位的交替轮换。例如
将上、下肢,前、后肌群,
旋内、旋外肌群的练习轮
着做。二是运动方式的交
替轮换,动静结合。例如
在做拉伸练习时,先做静
力性的搁腿、压腿,再做
动力性的踢腿、摆腿。

安排多样化 在每周
的锻炼中,逐日或隔日安
排不同内容的练习。例如
依次安排以有氧为主的
练习,以力量为主的练习,
以柔韧、灵敏为主的练
习等。

重视放松法 主要练
习结束时,不要戛然而止,
要重视放松、整理活动。
例如边慢走或慢跑,边注
意调整呼吸,然后拉伸、
舒展肌肉,同伴之间也可
以相互进行按摩放松等。

水分补充法 锻炼前
应适度饮水,不要等感觉
渴了再补充,活动的间隙
与结束后也要适时补充水
分,含有维生素、单糖的
运动饮料也是一种不错的
选择。
(据《大河报》)

1.主食必须吃

能量最主要的来源
是粮谷物、薯类、豆类食
物等主食。健康人群需要

2.多吃蔬菜和水果

新鲜蔬果是钾的主要
来源。健康人群每天应食

3.吃富含铁的食物

铁可以分为肉类食物

按压这3个穴位赶走空调病

健脾开胃的汤

空调病,在中医理论中被叫做“寒包火”,按压以下穴
位可得到有效缓解:

从风池穴开始,沿着颈椎,分别按压定喘穴、大椎穴。
如此按压几天,患者会逐渐感到鼻子开始通气,不再阻塞,
头部也不再昏昏沉沉,而变得清醒了许多,空调病将会得
到很大的缓解。

材料:番茄150克、土
豆250克、排骨300克、生
姜少许。

做法:番茄洗净切块,
土豆去皮洗净切块备用。

先将排骨放入沸水中焯
30秒后捞出备用,再将土
豆、排骨、生姜放入锅内,
加适量水武火煮沸后文
火煮,待土豆熟至将烂时

放入番茄,煮15分钟后调
味即可。

功效:该汤酸甜可口,
具有健脾开胃的作用,老
少皆宜。(据《光明日报》)

●风池穴

是足少阳胆经的重要穴位,也是胆经与阳维脉的交会
穴。它位于后脑勺下方颈窝的两侧,由颈窝往外约两个拇
指的左右。可用双手食指、中指分别按住风池穴,用力按
压至稍感酸胀,或刮至有发热感,具有清利头目、通阳散寒
的作用。

姜茶是夏季的最佳伴侣

中医认为,治病必求
于本,重在防护,顺应天
时,方可养生。

夏季是人类挥洒消
耗、代谢旺盛、排泄毒素、
宣畅气机、彻底打扫的季
节。空调的出现使人造自
然也改变了自然之身:感
觉舒适了但体质下降了,
消耗减少了但脂肪增多了,
出汗减少了但皮肤改变
了,散热减少了但内热淤
滞了。长此以往,人对自
然的适应能力或防御机
制会下降。尤其是体质
较弱,阳气不足的人,最
好不吃生冷食物,如冷
饮、冷粥、凉粉、冰淇淋、
瓜果等;具有暖胃散寒功
能的红茶、姜茶等是伏
天的最佳拍档。



茶对预防和治疗空调病
非常有效:取生姜3至5
片,大约5克左右,用沸
水沏开即可;如果想要
生姜的效力发挥更强,
可在沸水中煎煮5分钟,
趁热喝下生姜茶。只有
喝热姜茶才能驱散体内
寒气,帮助身体出汗,有
效排毒。

喝生姜茶的时间最
好在每天上下班回家

后,以祛除一整天的寒
气,有助于身体在夜间调
养、恢复。

生姜熬粥也可以,取
大米50克,洗净后加水熬
粥,快熟时加入姜片10
克,煮至米熟即可,趁热
服食。此外,还可以多吃
一些平温性食物,如葱、
蒜、牛蒡、山药、南瓜、
胡萝卜、樱桃等,以增
强肌体免疫力。
(据《每日新报》)

●定喘穴

位于背部,第七颈椎棘突下,旁开0.5寸。对缓解支气
管哮喘、百日咳有一定的功效。

●大椎穴

位于第七颈椎下面的凹陷处。艾灸或刮刮大椎穴,能
缓解感冒、气管炎、肺炎等上呼吸道感染。(据《大河报》)

女性年轻时多运动 可以缓解以后身高下降症状

美国有关研究人员发现,如果女性在青少年时期每周
至少进行3次剧烈运动,可以缓解以后生活中的身高下降
症状。剧烈运动有利于提高年轻时的骨峰值,能预防今后
的脊柱骨折和其他骨折。
(据《大河报》)

小腹和脚底受凉也会腹泻

近日,呼市多家医院肠
道门诊和急诊科接诊了不
少因为淋雨受凉而致频繁
腹泻的患者。医生指出,小
腹和脚底受凉很容易引起
腹泻。此外,近期持续高温
长期在空调间里呆着受
凉而致腹泻的病人也在增
多。

受雨水侵袭和高温天
空调贪凉,很多人赤脚穿
凉鞋,甚至赤膊不穿上衣,
医生提醒,发生腹泻

小腹和脚底最易受凉而
致腹泻,甚至还会出现呕
吐、发热,严重的可能会
导致脱水、甚至肾功能衰
竭。医生建议下雨天衣服
要保暖,小腹、脚底等部
位要重点防范。出门不要
赤脚穿凉鞋,在家也要穿
好上衣。不要喝太冰的饮
料,温度和人体相近的最
适宜。

等症,不能自己随便服
用抗生素。因为造成腹
泻的病因有很多,针对不
同的病因要采取不同的
治疗方法。正确的方法是
,在腹泻过程中,可适当
喝点口服补液盐防止脱
水,饮食方面可以选些容
易消化的食物,比如在医
生的指导下用些药物。
(据《健康报》)

<h3>分类广告</h3> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p>	<h3>声明·公告</h3> <p>广告刊登 热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>	<p>微信办理</p>
<h3>出租转让</h3> <p>出租海东路气象局西 200m路北,适合做汽车修 理,洗车场,室内300m²,院子 1000m²,18047459069</p>	<h3>家政服务</h3> <p>家为先家政 培训月嫂 3338088</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●葡孔飞丢失教练卡,声 明作废。 ●张兴旺(62230119930117 9499)遗失包头轻工职业技 术学院学报到证,声明作废。</p>
<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电瓶 电缆 变压器 各种旧设备库存 积压品 铜、铝 铁等 13134711174</p>	
<h3>急售</h3> <p>金川半山半水小区 107m²复式楼 15048716318</p>	<h3>出租厂房</h3> <p>西二环15000m², 可分租 18647157898 郑先生</p>	
<h3>售</h3> <p>景泰花园一楼带小院, 133m²,有房本 18604886033</p>	<h3>商业出租</h3> <p>国贸对面二层 400m²租金面议 18947108910</p>	