

热门健康谣言一到夏天玩复出

喝烫水能逼出体内陈年寒毒,大量出汗能排出体内毒素,防晒会引发人体严重缺钙……每年一入夏,一些热门谣言就准时“复出”,活跃在中老年朋友的朋友圈和各大网络平台,影响人们的正常生活和身体健康。这一次,在集中辟谣同时,专家们还分享了很多实用的夏日养生方法。

谣言1 空心菜是“万毒之王”

在网上,空心菜有很多“罪名”——“万毒之王”“重金属菜”“抽筋菜”……此前,有权威机构检测显示,我国市面上的空心菜重金属含量均在正常范围内。重金属超标的农产品几乎不可能上市。

有人说空心菜是抽筋菜,这种说法可能是来源于空心菜、菠菜等这些叶菜含有较高的草酸,而草酸会与钙结合形成草酸钙沉淀,进而可能影响钙吸收。不过,正常人很少会发生这种现象。如果空心菜在烹调时先焯一下,就可去掉95%的草酸。

谣言2 喝烫水可逼出体内寒气

网上有文章称,很多人冬天之所以怕冷、脚凉,是因为三伏天不注意保养导致的。只要坚持喝热水,就能把深入骨髓的寒气逼出来。多喝热水的养生法本身没错,但冬天畏寒怕

冷并非完全是三伏天疏忽养生造成的。体质寒凉除了和生活习惯有关外,还与疾病损伤、年纪增长肾阳不足有关。

喝热水能逼出多年寒气的理论,中医里并未见记载。夏季养生的重点不是把寒气逼出去,而是要养护体内阳气,祛除心火、湿气。一般而言,很多人在夏天心火会比较旺盛,容易出现口舌生疮、心烦、失眠等不适。这时,可用竹叶5克或莲子心2~3克泡水喝。需注意的是,竹叶、莲子心的寒性大,不能喝太多,以免伤到脾胃。此外,

还可在早饭后用山楂、陈皮、薏仁泡水喝,有助于消食化湿。

谣言3 夏喝羊肉汤不用医生开药方

关于夏季进补,朋友圈热传着一则养生帖——《伏天一碗羊肉汤,不用神医开药方》,称三伏天吃羊

肉、喝羊汤可“以热制热、发汗排毒”。其实,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致大便干燥、上火。就算是阳虚体质者(表现为疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色苍白、少气懒言等),夏季也不要大补。喜欢喝汤的人,平时可以喝点性质平和的汤饮,如苦瓜猪肉汤、玉米猪肚汤等。

苦瓜猪肉汤 取苦瓜半根、猪瘦肉适量,香油、

食用油适量。苦瓜洗净、去核,猪瘦肉切成片状,加适量清水,烧开后先将苦瓜放入水中滚一下,再放猪瘦肉,等肉熟了加调味品即可。

玉米猪肚汤 取玉米3根、白果50克、猪肚1个、生姜3片。玉米洗净,连衣、须切段状;白果去壳、去衣、洗净;猪肚洗净。将食材与生姜一起放进瓦煲内,加入清水3000毫升(约12碗),大火煲沸后改小火,煲2个半小时,调入适量食盐和油便可。

谣言4 无籽水果含大量激素

夏季是很多水果集中上市的时节。有人称,无籽西瓜、无籽葡萄等是用避孕药处理而来的,里面含有大量激素,经常食用对人体有害。此外,还有人称,西瓜瓤又红又甜,是因为打了针。

以无籽西瓜为例,它是通过自然的二倍体西瓜与经过诱变产生的四倍体的西瓜杂交后形成的。它的染色体是三倍体,本身不具备繁殖能力,自然没有种子。因此,西瓜是否为人工育种,与产生有毒有害物质没有必然联系。另外,直接在西瓜上打针是不可行的。针眼儿会给西瓜增添伤口,形成细菌通道,西瓜很快会坏掉。另外,西瓜瓤非常脆弱,如果在西瓜中打入色素、甜味剂,根本无法保证其在西瓜瓤中均匀扩散。

谣言5 早晚一碗绿豆汤解暑又养生

夏日炎炎,不少主妇会熬一大锅绿豆汤或沏上一壶菊花茶给家人当水喝。绿豆性寒,具有清热解毒、消暑止渴的功效,但手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人最好不要过多饮用,尤其是老人、儿童等脾胃虚寒的人要少喝,以免损伤脾胃,出现腹胀、腹泻等症状。

菊花茶也不宜天天喝。虚寒体质的人若长期大量饮用菊花茶,会使体质越来越虚寒,导致免疫力降低。此外,有些人也不宜常喝凉茶。凉茶虽然成分不一,但主要是由金银花、黄芩、荷叶、藿香等组成,属寒性。对平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲,喝凉茶可能会加重状况,导致胃疼、腹痛甚至腹泻。

谣言6 绝大多数小龙虾重金属超标

有传闻说,小龙虾喜爱吃臭水沟里的腐食,体内有很多寄生虫。其实,小龙虾并不喜欢在脏水中生活,只是它的适应能力强,即便生活在污水中也能生存。此外,小龙虾真正喜欢的食物主要是小鱼、虾、浮游生物等。

部分省市的抽样调查结果显示,绝大多数市售的小龙虾中的铅、汞、砷等重金属、农兽药残留含量均在安全范围内。如果还

是担心的话,建议不要吃虾头和虾黄,小龙虾体内的重金属大多集中在鳃和内脏中,只吃尾部的话,更是大可放心。

小龙虾的确可能携带寄生虫,但只要不生吃小龙虾,不吃虾头,烹饪小龙虾时用100℃高温烧煮10分钟以上,基本上就可以有效预防寄生虫疾病。要提醒的是,死掉的小龙虾尽量不要吃。小龙虾体内蛋白质构成中含有大量组氨酸,小龙虾死后,组氨酸会迅速转化成有毒物质组胺,烧熟后也很难消除,对人体有较大危害。

谣言7 防晒太仔细会导致缺钙

网上流传着“涂了防晒霜会导致缺钙”的说法。他们的理论是,晒太阳能够促进维生素D的生成,而维生素D能促进钙的吸收。此外,还有文章称,防晒霜、防晒剂含有一些有害成分,可导致内分泌紊乱,会引起性早熟、肿瘤等。

实际上,外出活动时,人们除了面部裸露在外,还有手、胳膊、腿等部位或多或少会暴露在阳光下。哪怕阳光只是散射而非直射,只需要几分钟的时间,就足够这些部位的皮肤合成人体日常所需的维生素D了。此外,通常防晒剂是有时效的,其防晒效果随时间延长而逐渐降低,因此即便将所有裸露的部位都涂抹了防晒剂,也无需担心会导致维生素

D缺乏。

确实,防晒剂中会添加某些具有干扰激素水平作用的成分,但是添加量非常少。凡是经过相关监管部门认定的合格产品,正常使用时皆无需担心安全性。

谣言8 大量出汗能排出体内毒素

“冬练三九、夏练三伏”是不少中老年人运动的口头语。他们表示,很多养生提醒里都说了:“让汗出透了才舒服,才能达到健身效果。”

其实,在夏季出汗多、消耗大的状况下,健身者更要注意把握运动的度,以免消耗过多。夏季要适当出汗,但并非要运动到大汗淋漓才好,事实上,这样很容易造成身体脱水。同时,夏季运动后人的体温明显升高,加上高温天气影响,很容易中暑,所以一般人应避免进行极限运动和无氧运动,最好采用有氧匀速运动,包括步行、游泳、举哑铃等。一般来说,夏季运动应选择早晨或傍晚,运动时长以30分钟到1小时为宜。

此外,还有人认为,雨后凉爽,很适合锻炼。其实,雨后锻炼感觉是很舒服,但是空气中相对湿度较大,湿邪很容易侵入人体,尤其在锻炼后大汗淋漓、毛孔大开的时候,更应防止湿邪入侵。

(据《武汉晚报》《科技日报》《中国食品报》)

倏忽温风至 因循小暑来

从每年公历的7月7日或8日开始,太阳到达黄经105°时为小暑。小暑是夏天的第五个节气,表示夏季正式开始。从字义上来讲,“暑”即“热”,说明小暑时气候炎热。此时天气虽然很热,但还不到最热的时候,所以叫作“小暑”。小暑分三候:一候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷。小暑节气的气候特点是天气炎热,降雨增多。而防暑是夏日里人们永远需要重复的话题。露天工作者和老人、婴儿、病人是最需要注意防暑的。要多喝茶水、绿豆汤,多食清淡食物,勤洗澡、勤换衣,保障充足的睡眠,外出采取防晒措施,活动不要过量,避开中午时段活动,注意劳逸结合,避免疲劳驾驶,注意收听气象部门发布的“高温预警”“紫外线指数”等预报。

文/梁志文

黄瓜猕猴桃汁清热解渴

材料:黄瓜200克、猕猴桃30克、凉开水200毫升、蜂蜜两小匙。

做法:黄瓜洗净去籽,留皮切成小块,猕猴桃去皮切块,一起放入榨汁机,加入凉开水搅拌,倒出加入适量蜂蜜即可。于餐前一小时饮用。

功效:黄瓜性凉味甘,能入脾胃经,清热解毒、利水,可治疗身热、烦渴、咽喉肿痛。猕猴桃性寒味酸甘,能入肾和胃经,解热止渴。

(据《大河健康报》)

鼻子病变也会引起头疼

头疼是生活中最常见的不适症状之一。引起头疼的原因有很多,有些头疼的祸根并不是大脑疾病所致。常见的原因包括脑血管病(如脑梗塞、脑出血)、脑肿瘤、颈椎病、心血管病、鼻窦炎等。鼻窦炎为什么会引起头疼?

患了鼻窦炎后,患者会出现鼻塞、流脓性鼻涕、鼻黏膜肿胀。脓性分泌物、细菌毒素和黏膜肿胀会刺激和压迫神经末梢,从而导致头疼。少数伴过敏、哮喘、阿司匹林不耐受等特异体质的患者,疾病常反复发作。

但在药物、手术治疗下,大多数鼻窦炎病人可以治愈。

得了鼻窦炎,可以到医院的耳鼻咽喉头颈外科就诊,请医生解除鼻腔鼻窦通气引流障碍,控制感染;鼻腔局部使用皮质类固醇激素鼻喷剂,如辅

舒良、内舒拿、布地奈德等,有助于减轻鼻腔黏膜水肿;使用海盐水清洗鼻腔局部,局部热敷、红外线照射等;使用排脓药物吉诺通、沐舒坦等;使用抗组胺药或激素,如爱赛平鼻喷剂。(据《北京晚报》)

