

天热乏力 提神你需要维生素B族

入夏以来天气炎热,你是否感觉到四肢乏力、昏昏欲睡,一工作就想睡觉,饭吃到一半就困了?其实夏季犯困很正常,毕竟古人曾说:春乏秋困夏打盹。入夏之后,气温升高,天气变得炎热,人的身体不能承受高温负荷,身体各项器官也开始变得比往常更容易疲惫。这些是外界因素对我们身体造成的影响。其实,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与我们体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为我们的身体提供能量。因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。

(据《北京青年报》)

■链接 腰果/花生拌菠菜

食材:剥壳后的腰果/花生 30—50克,菠菜 200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

做法:如果是生的腰果/花生,可

以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

步骤:将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

营养点评:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B1含量较高,对于我们补充维生素B族很有帮助;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。

杂粮饭团

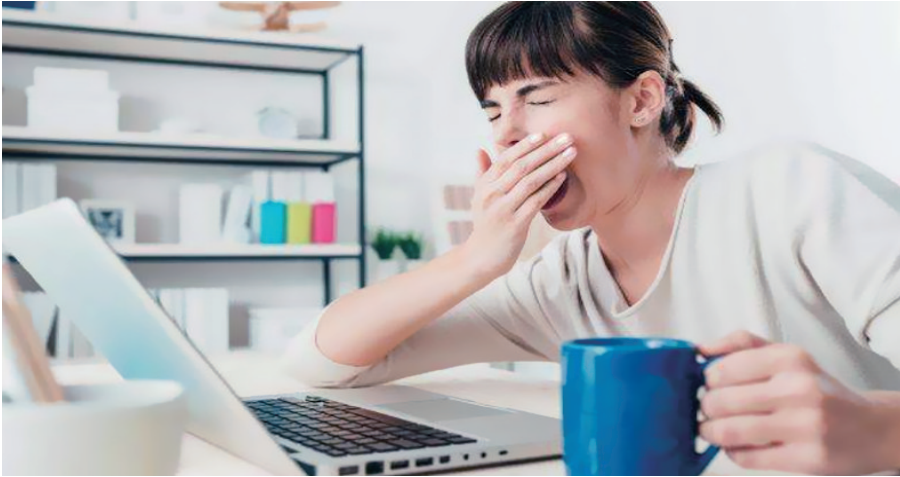
食材:小麦、玉米、高粱、荞麦、

(据《北京青年报》)

小米总计 80克,大米 50克,胡萝卜 100克,黄瓜 100克,鸡蛋 1个,生菜 2片左右。

做法:将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前 2 小时泡软;加入米饭,一起下锅蒸(鸡蛋可以与米饭一起蒸熟);胡萝卜、黄瓜切丝/切丁;米饭蒸熟,盛出放在专用饭团模具或生菜叶上;米饭铺平,放胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋;将生菜叶裹成团,用刀对半切开,即可食用。

营养点评:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族,爽脆的黄瓜、胡萝卜丝可以增加口感的立体性,鸡蛋补充蛋白质。如果觉得饭团口味偏淡,也可自己调一个酱醋汁。



睡眠不足也会影响人际交往

近期,瑞典乌普萨拉大学研究小组在《睡眠的自然与科学》杂志发表的一项研究表明,睡眠不足还会影响社交能力和人际交往,给人留下不好印象。

研究小组招募 45 名年轻受试者体验一周多的开夜车和 8 小时的睡眠经历,并于次日早上让受试者佩戴视线跟踪传感器,观察具有各种表情(快乐、愤怒、恐惧、中立)的面部图像,对受试者的感受以及认

知进行分析和研究。

结果发现,熬夜和开夜车之后,无论所见面部表情如何,凝视时间都会减少 6.3%—10.6%,阅读各种情绪需要更多时间,准确阅读面部表情的能力下降,并会做出一些错误的判断。长此以往,可导致对他人的误解和误判,影响到人际交往,出现厌烦情绪,以致社交会变得越来越不愉快。

(据《中国妇女报》)

磕碰烫伤怎样才能少留疤?

我们在生活中总会遇到磕碰或烫伤,比如夏天穿得少,不小心摔倒容易磕破腿;在家做饭,也可能被热油烫一下。这时候,伤口会不会留疤?怎样才能少留疤呢?

可以参考两个原则,一是如果损伤到真皮层,就是伤口有点深,有个深坑的感觉才会留疤,仅仅表面搓破点皮肯定不会留疤;二是好得越快越顺利,越不容易留疤,因

为皮肤很快长好了,没有出现纤维增生,而炎症好得慢,几个月不好,基本是要么烂,要么疤。

损伤到什么程度,我们难以控制,我们能做的就是做好消炎,让皮肤干净,自己快点长好,清创,碘伏外涂,必要时口服抗生素都很有必要。消炎清创比祛疤膏要重要,祛疤膏有时效果并不好。

(据《健康时报》)

夏季养生别忽略这个部位

夏季天气炎热,人体出汗较多,细菌繁殖快,是脚部疾病的高发期。因此,夏季做好脚部卫生及护理,不仅可以养护双脚,还能起到预防脚部疾病的作用。夏季如何做好脚部养护?

鞋要合适

夏季选择合适鞋子的一个重要标准就是好的透气性。当然,还要充分考虑穿鞋时个人的舒适感。夏天透气性好的鞋子有无带低帮轻便鞋、草底帆布鞋、凉鞋等。此外,穿短袜子可减少出汗,切不可光脚穿跑鞋。

经常给脚部透气

脚步长期处于潮湿的环境中会引发多种疾病。这是因为脚部出汗潮湿时会使皮肤的毛孔打开,此时等同于给各种细菌敞开了大门,极易导致足疣和脚气等脚部病症。

给脚部补水

脚部卫生护理并不需要采取一套专门的日常护理措施,只要正确地给脚部补水即可。一般手部适



用的品质优良的护手霜同样可用于脚部。但需注意适度补水,补水不充分会加速脚部干燥,但若过度,则会引起潮湿和出汗。

做好脚部清洁

除了勤换鞋袜,良好的生活习惯也非常重要。除足部真菌感染外,大部分脚臭是足部的细菌造成的。最好每天至少用肥皂洗脚一次,或用温热水、淡盐水泡脚 10—15 分钟,降低足部附着的菌落量。还可辅以杀菌剂,例如酒精、硫磺药水等,但需在医生的指导下进行。剧烈运动之后,也应及时用温水洗脚。

温水泡脚

很多人到了夏天,就常用凉水冲脚,再加上贪凉,吃很多寒凉食物,直吹电扇、空调等,寒邪和夏季的湿气容易一起郁积于体内,如果不及时祛除,等到秋冬时节,就容易引起胃痛、腹泻、四肢关节酸痛等一系列病症。坚持温水泡脚有助于祛除暑湿,若能再与全身调理相配合,便可以防止秋燥伤阴、伤肺,促进血液循环。

按摩脚底

所谓“春夏养阳”,夏季养脚对助长阳气很重要。按摩脚底有利于助长阳气,尤其是按摩足三里穴可以补中益气。按摩涌泉穴,也有助于养生。(据《经济日报》)