

# 五个时间

## 喝蜂蜜水最有效

### 早晨 一杯蜂蜜水清肠排毒

经常早晨喝蜂蜜水的朋友会发现,基本每天都会去厕所排便一次,非常规律,会形成一种习惯,这样每天排毒非常及时。清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。

蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短的时间内给人体补充能量,消除人体疲劳和饥饿。早晨喝蜂蜜,可以快速补充体能,让一天有充足的精神。

**做法:**每天早晨起来后,空腹喝一杯凉开水或一点温的开水冲泡一勺即可。

**健康提示:**空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水冲泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。



### 午后 一杯蜂蜜水补充能量

每天下午3、4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既让混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。

同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用,使机体补充更多营养物质。

**做法:**下午茶时间,为自己准备一杯蜂蜜牛奶或者蜂蜜茶饮。

### 饭前 一杯蜂蜜水抑制胃酸

蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。

如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃粘膜的刺激。

**做法:**进食前0.5—1小时的时候,食用半杯蜂蜜水。

### 睡前 一杯蜂蜜水安神助眠

中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。

蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮你舒缓情绪,提高睡眠质量。

**做法:**睡觉前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。

### 餐后 一杯蜂蜜水助消化

蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促进胃酸正常分泌,缩短排便时间,消除大餐后的积食。

**做法:**餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。

## 薯类也是维C高手



说起土豆、红薯、木薯等薯类食物的营养,多数人想到的是膳食纤维,

很少有人知道,其实它们还是维生素C的良好来源。

《中国食物成分表》中的数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,木薯为35毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部分的叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。

从保留率上来讲,烹饪过程中,食物中的维C会因水浸、受热、氧化等因素而产生不同程度的损失。而薯类食物富含淀粉,可以保护其中的维C。有数据显示,菠菜水煮1分钟后维C保存率为75%。而土豆带皮水煮40分钟后保存率为87%,蒸40分钟后保存率为91%,红薯的结果基本相同。但土豆去皮切丝油炸6~8分钟,维C保留率为54%,油炸仅为38.5%。

为了保护维C,薯类最好的吃法是洗净后带皮蒸煮。烹炒土豆时不要切太细太小,切后不要再用清水冲洗,以免维C通过切口大量流失。因维C在酸性条件下稳定,烹调土豆时最好加点醋。另外,烹调时不宜过早加盐,否则维C也容易被氧化。

## 防晒3妙招

### 晒后不用热水洗脸

如果在外边晒了一天,再用热水洗脸,就如同被热水灼伤。只有凉水才能令毛孔收缩,令肌肤冷却下来,达到消热退红的作用。而使用了热水,会让毛细血管扩张、充血,出现片片潮红甚至长出晒斑。

### 最好不吃感光蔬菜

如果是比较容易长斑的皮肤,盛夏季节最好不要吃“感光”蔬菜。芹菜、香菜、白萝卜等属于“感光”蔬菜,这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。这个季节反而应该多吃一些抑制色素沉淀、让皮肤变白暂的蔬果,例如猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、卷心菜等。

### 穿彩色T恤挡阳光

衣服的防晒能力首先取决于衣服的材质,其次是色泽,比如,棉质衣服的SPF值大约为15—40;聚酯浅色衣服的SPF值大约为7—10;针织浅色衣服的SPF值大约为4—9。一件彩色的棉质T恤,它对紫外线的过滤效果要比白色的好。

## 伏案工作者的自我保健

### 合理营养与平衡膳食

大脑“充电”靠营养。平时应多吃些富含蛋白质的食物,如瘦肉、鸡蛋、虾、海鱼、豆制品、牛奶等,还要多吃些深色的新鲜蔬菜、水果,适当吃些粗粮,少吃含脂肪多的食物。为保护视力还宜多吃些胡萝卜、菠菜、核桃、芝麻、红枣、枸杞等食物。一日三餐比例要恰当,还是那句老话:早饭要吃饱,午饭要吃好,晚饭要吃少。睡前不吃油腻宵夜。

### 适量参加体育锻炼

适量参加户外体育锻炼能促进大脑功能,启发思维,应选择适合自己年龄、体力特点的运动项目,如步行、跑步、做操、打拳、骑自行车、打球、游泳等,并多晒太阳,只要坚持不懈,持之以恒,定能收到“储蓄健康”的效果。如长期不锻炼,易患颈椎病、腰痛、动脉硬化、高血压、糖

尿病、冠心病、肥胖、便秘、神经衰弱等病症。已有研究证明,工间操活动能有效地缓解肌肉紧张,是防止职业病的最好方法。

### 生活规律与劳逸结合

早晨按时起床,留出锻炼身体时间。如果没有时间上的保证,坚持锻炼就是一句空话。每天有午睡片刻的习惯,但不宜伏案午休,否则易患颈椎病。如果长期睡眠紊乱,在外部环境因素的作用下,组织细胞在分裂过程中最易发生癌性突变。如果长期“硬熬”,透支健康,积劳成疾,最终必将失去健康。双休日彻底放松,好好休息,真正做到劳逸结合。

### 慎用电脑与加强防护

操作电脑的办公室,一定要注意保持良好的通风和适宜的光线,眼睛和荧屏的距离要适当,操作1小时需休息片刻,可以远眺,仰视蓝绿树,

以调节眼部肌肉。操作电脑时要尽量使腰部伸直,保持良好姿势,休息时应做做腰部后伸的活动,以避免腰痛的出现。为防止荧屏辐射污染,工作后应注意洗手、洗脸。

### 学会自我心理保护

在充满激烈竞争的社会里,对于伏案工作的职业人群来说,需要保持积极的心态,增强应对压力的能力。要善于察觉自身的压力,把自己的目标和要求锁定在力所能及的范围内。学会掌握心理平衡,学会自我心理保护,不断给心灵减负,避免“工作狂”状态的产生。心理保护关键在于自控能力,保持冷静,三思而后行。协调好人际关系,合理宣泄不良情绪,避免情绪的大起大落,将不良情绪引向平衡的彼岸。须知金钱是养老的,地位是暂时的,荣誉是过去的,只有健康是自己的。

## 孩子穿小鞋 受伤的不仅是脚



儿童由于生长发育快,脚的大小变化也较快,因此鞋子更换的频率自然也比成人高。有些家长为了省钱或是由于工作太忙而不能及时给孩子选购合适的鞋子,就让孩子将就就将就,但孩子穿小鞋,受伤不仅脚。首先,穿小鞋容易导致甲沟炎。儿童的脚趾本来就幼嫩,再加上孩子天性活泼好动,过小的鞋子会使趾甲和附近的软组织反复摩擦,造成甲沟隐损伤,一旦孩子免疫力低下,就会发生甲沟炎。其次,常穿小鞋会造成畸形足。人的脚发育虽然可以被鞋所约束,但是一定会引引起脚部畸形。再次,常穿小鞋影响食欲。日本医学专家认为,让孩子穿太小太紧的鞋,会妨碍周身的血液循环和新陈代谢,影响孩子的食欲,使其出现厌食或挑食,从而影响生长发育。传统医学也认为,人的食欲好坏与脚有很大的关系。因此发现孩子胃口不太好时,不妨检查一下孩子脚上的鞋是不是合适。