

## 夏天不吃苦, 来年有罪受? 夏季吃苦瓜, 或许能收获这3个“甜头”

“特别能吃苦”, 往往多数人都只能做到前四个字。

但作为仲夏的开端, 随着气温逐渐攀升, 人体在炎炎夏日里也容易出现倦怠烦闷之感, 因而往往出现“苦夏”这一说。

作为“吃瓜大国”的子民们, 炎炎夏日, 没有食欲是一件无法忍受的事。

夏季的餐桌上, 自然也需要一道清爽的苦味食物, 从而“以苦攻苦”, 清凉解暑, SLAY全场。

而苦瓜, 就是其中的代表。

苦瓜, 到底有什么营养价值?

第一, 清热解毒、补肾健脾

早在中医记载, 苦瓜就有清热解暑、补肾健脾、吸干明目等功效, 对于中暑发热、结膜炎等病都有一定的功效。

而对于有上火表现的人来说, 不妨烹饪苦瓜吃, 因为苦瓜可以祛除心中烦热, 排除代谢的毒素, 特别是用凉拌的方式, 能够有效保留苦瓜当中所含有的维生素。

第二, 美容养颜

炎热的夏季, 随着气温升高, 出汗量较多, 油脂分泌非常旺盛, 所以很多人往往有长痘长痤疮的问题。

苦瓜含有更丰富的营养元素以及为两议案属, 其中维生素C含量更是柑橘的两倍, 能够促进皮肤的新陈代谢, 促使皮肤细腻光滑有弹性。

第三, 保证血脂的稳定

很多人存在高油脂饮食的习惯, 进而导致血管当中囤积较多脂类物质。

如果没有及时降血脂, 轻则出现血管狭窄, 硬化所引起的头晕乏力症状, 严重的话甚至还会堵塞血管, 诱发严重的心梗脑梗的疾病。

为了防范于未然, 平日里需要多测血脂, 如果有了升高的迹象, 首先从饮食入手, 多用吃苦瓜烹饪食物或者泡水喝。

因为苦瓜中富含膳食纤维, 可以吸附肠道中囤积的胆固醇和脂肪, 同时还富含黄酮

类物质, 而黄酮类物质的主要作用就是抗氧化, 清除自由基, 在疏通血管方面有非常不错的效果。

当然, 苦瓜的作用除了以上作用之外, 还包括辅助减肥, 因为苦瓜当中有非常多的多肽类物质以及高能清脂素, 可以迅速的清除人体血液当中的血脂, 进而达到促进减肥的效果。

苦瓜, 能否降血糖?

要知道, 苦瓜中不光有较多的碳水化合物, 还存在蛋白质、维生素以及氨基酸, 有助于增强人体的抗病能力。

除此之外, 相关的实验发现, 苦瓜的提取物中含有一种类似于胰岛素的物质, 它的主要作用就是辅助降血糖。

但问题是, 这种也仅仅是经过实验进行提取物, 是需要经过有机醇提取、丙酮沉淀、沉淀物水稀释、透析收集上清液、盐析、离子交换层析和纯化等复杂工程。

而日常所吃的苦瓜, 基本上都无法发挥

苦瓜“植物胰岛素”的降糖作用。

本身而言, 苦瓜水分多, 碳水较少, 升糖指数较低, 还有人体所必须的膳食纤维、多种维生素以及微量元素, 是糖尿病患者的理想食物。

不过这些优势, 同样也集中在大多数蔬菜上, 丝瓜、冬瓜、黄瓜等同样也存在。

作为生活中最为常见的食物之一, 苦瓜看起来平平无奇, 但它的实用价值却很高, 但若作为降血糖治疗方法, 恐怕实在难以承担。

本身而言, 作为夏季餐桌上的老面孔, 苦瓜简直就是食物界的“百搭之王”, 无论是凉拌, 还是热汤, 又或者清炒, 几乎没有不能与之组成CP。

就好比简单一盘苦瓜炒鸡蛋, 被蛋液紧紧包裹的苦瓜, 热油下锅后, 油汁混着蛋液裹在苦瓜表层, 让本就顺滑爽脆的苦瓜更加鲜滑。这样一盘菜, 实在轻而易举拯救炎炎夏日没啥食欲的你。

## 孩子身上的这种脓包, 千万不可挤破!

夏季天气炎热, 宝宝出汗多, 如果清洗不够及时, 细菌就会乘虚而入, 造成许多的疾病, 其中之一就是皮肤表面的疖肿。

有的家长认为疖肿化了脓, 一定要把脓挤出来, 事实上这样做是有风险的, 甚至会危及生命! 现在已进入盛夏了, 所以家长一定要警惕这种疾病找上宝宝!

什么是疖肿?

疖肿是致病菌经毛囊或汗腺侵入而引起的单个毛囊及所属皮脂腺的急性化脓性感染。

疖肿多发生在人体受压部位和油脂分泌旺盛、毛囊和皮脂腺丰富之处, 常见于头、面、颈、背、腋下、臀部及会阴部等, 以夏、秋季多发。疖肿的病程1~2周; 痈可为疖的

反复发作, 病程较长, 2~4周。

疖初起时为米粒大小的疼痛性红色丘疹, 触之疼痛。后渐扩大成半球形暗红色结节, 中央隆起、有硬结, 自觉有灼痛和压痛, 数日后中央形成脓点, 以后发展为坏死性脓栓。但于化脓时变软, 破溃出脓或形成溃疡, 若除去脓栓, 排出血性脓液, 可逐渐消肿愈合。

如果疖继续发展可引起全身症状, 如畏寒、发热、食欲不振、全身不适感。

为什么孩子会得疖肿?

1. 卫生习惯差。皮肤长期不清洁或者清洁不干净; 身上有伤口, 细菌便会趁机侵入毛囊, 从而诱发疖肿。

2. 高温环境。长期处于高温环境, 大量

出汗, 如果没有及时换洗衣服, 就会给细菌滋生创造条件, 造成细菌感染, 从而诱发疖肿。

3. 免疫力低。当人体免疫功能低下时, 皮肤擦伤、溃疡、糜烂时, 均有利于细菌侵入及繁殖。

4. 本身有皮肤病。如痤疮、湿疹等皮肤病, 造成皮肤屏障受损, 对细菌抵抗能力弱, 导致细菌侵入而得疖肿。

为什么不能挤破疖肿?

疖肿最好不好挤破, 最大的原因就是会导致感染或者病变位置扩散, 如果我们在没有消毒或者没有清理卫生的情况下挤破疖肿, 会出现局部的皮肤感染, 导致化脓, 甚至导致疤痕、面积扩大等情况。



如疖长在上唇周围和鼻部(危险三角区)应注意, 不要随便挤压或热敷, 以免引发颅内感染, 造成生命危险。

## 40岁是“长寿黄金期”? 不想人到中年百病生, 坚持做好这5件事

古人常说: 善于养生者, 养心、形、骨。

尤其是对于进入40岁的中年人, 随着年龄的增长, 身体上的问题会开始慢慢显现出来。

到了40岁以后, 身体机能逐渐衰退, 面临更年期, 细胞活力下降, 胶原蛋白流失, 皮肤松弛, 皱纹出现, 衰老的逐渐临近。

也正因如此, 告别了年轻无极限的潇洒, 咱们也开始端起了保温杯, 泡上了枸杞茶。

40岁是“养寿黄金期”?

从40岁开始, 就要格外注意身体健康, 称之为“养寿黄金期”。

而日常生活中, 咱们更需要坚持五个习惯, 增强体质, 延长寿命。

第一, 控制体重

肥胖不仅可能引起高血脂、高血压、糖尿病等疾病, 还会增加腰痛和脊柱的负荷, 增加引起肌肉疲劳、韧带劳损、腰痛、坐骨神经痛、椎管狭窄和脊椎滑脱的概率, 甚至影响男性性功能。

为了健康, 中年人要注意控制体重, 肥

胖者建议减肥。

第二, 戒烟护肺, 减少酒精摄入

吸烟有害健康, 尤其是对肺。

男性吸烟者肺癌发病率为17.2%, 不吸烟者仅为1.3%, 建议及时戒烟, 同时远离二手烟环境, 减少长时间暴露在烟草环境中。

长期吸烟会造成人的肺功能, 甚至引发肺癌, 而长期酗酒可能导致肝癌。然而, 如果不抽烟不喝酒, 可能会活得更久。

第三, 适当运动保护关节

研究表明, 适度的运动可以预防关节疾病的发生。游泳是个不错的选择, 每周可以游泳2~3次, 每次1小时以内。游泳前要注意热身, 防止运动损伤。

此外, 研究发现, 增加肌肉锻炼可以保护关节。股四头肌力量增加20%~50%, 膝关节骨质疏松的风险就会降低20%~30%。

比如深蹲和太极可以增强股四头肌和髌外展肌, 经常锻炼可以保护膝关节和髌关节。经常运动可以促进血液循环, 提高免疫力。

第四, 注意饮食

少吃腌制的食物, 油炸的食物, 发霉的食物。

腌制食品含盐量高, 容易增加肝肾负担, 容易导致高血压、高尿酸等健康问题, 油炸食品不仅容易上火, 而且脂肪含量和热量也很高。

吃多了会发胖, 可能会导致“三高”。霉变的食物含有大量黄曲霉素, 容易中毒, 可能致癌。

注意营养均衡, 选择营养丰富且热量较低的食物, 建议用富含不饱和脂肪酸的植物油来代替动物油炒菜。

同时考虑到人体逐渐衰老, 钙流失较多, 因此还需建议合理增加蛋白质的摄入, 从而保护骨关节, 减少骨质疏松等疾病的出现。

第五, 保持充足的睡眠

当今社会, 生活节奏加快, 大多数人的睡眠质量较差。经常熬夜会增加身体器官的负荷, 导致器官衰退, 影响人的健康, 甚至缩短寿命。

无论多忙, 都要给自己的睡眠安排一个

合理的时间。尽量早睡早起, 睡眠充足。

第六, 保持心情愉悦

长期抑郁会导致饮食不良, 影响睡眠质量, 导致身体器官衰退, 心态差是影响人寿命的重要因素。

学会合理释放压力以及不良情绪, 避免长时间处于抑郁状态, 同时保持心态平和, 避免情绪波动较大。

当然, 除了做好这些, 定期体检也是一件很重要的事情。

随着经济、医疗水平的提高, 我们更需要充分利用这些机会, 给自己身体全面的检查, 及时了解血压、血糖、血脂等指标, 减少慢性疾病以及肿瘤疾病的发生。

每个人都想成为“百岁”寿星, 除了一些不可改变的遗传因素之外, 个人生活和饮食习惯是分不开的。

所以, 管理好自己的健康是相当重要的, 需要大家在日常生活中不断学习和探索。

## 女子脱发严重结果3个月不洗头: 天天洗头, 真的会容易导致脱发吗?

洗头, 这几乎如同刷牙、上厕所一样, 都是日常生活中再简单不过的一件事。

然而, 正因为这种再正常不过的小事, 很多人也对其表示深深地误解, 甚至还闹出了不少笑话。

女子怕秃头3个月不洗头, 结果悲剧了!

近日, 来自广东深圳的盖女士, 由于自己脱发比较严重, 后又因听说一个月不洗头不梳头, 就能长出很多头发。

于是盖女士就照做起来, 连续三个月不洗头不梳头, 果然长出了一些碎发, 但由于长时间没有清理, 盖女士原先的头发已经严重打结了, 无法解开。

她只好前往理发店求助, 理发店表示由于打结严重, 需要用最好的药物, 而且还需要好几个人一起帮她修, 因此费用也高达好几千, 若不想掏出那么高的费用, 建议直接将长发剪短。

实际上, 天天洗头并不会掉发

洗头并不会让头发掉得更多, 只是让那些原本就要快掉的头发离开头皮罢了。

一般而言, 正常人每天都会掉落100根左右的头发, 如果掉发的根数在这范围以下, 那么只是正常生理现象, 并非掉发。

若长期不洗头, 皮脂腺分泌的油脂和其他杂物还会堵塞毛囊, 进而影响毛囊正常生发, 反而更容易脱发。

因此, 真正导致脱发的并不是洗头, 而是错误的洗发方式, 以及错误的产品使用。

洗头过程中, 还应注意哪些事项?

1. 水温

温水洗头是最为健康的, 一般情况下, 建议大家使用40度左右的温水进行头发清洗。在天气炎热时, 千万不要为了节省时间而选择直接用冷水洗头, 尤其是在大量排汗以后, 此时用冷水洗头很可能会对大脑、血管以及神经形成过度刺激。

2. 洗头方法

很多人都认为只要在洗头时有使用洗

头膏, 那么就算是完成清洁任务, 这种想法其实是非常不科学的。

想要到达最好的清洁效果, 一定要掌握正确的洗头方法。

首先, 需用温水将头发彻底打湿。随后, 将适量的洗头膏倒于掌心, 并在掌心揉搓出泡沫后再抹到头发上。最后, 用指腹或手掌轻轻地对头发以及头皮进行按压清洁。

千万不要用指甲过度用力地抓挠头皮, 这是很容易导致头皮受伤从而引发感染的。

3. 洗头频率

洗头频率需要根据天气状况和发质类型共同决定。

当天气较热, 出汗量较大时, 洗头频率需要适当提高。当天气较冷, 出汗量较少时, 洗头频率则可相应降低。

一般情况下, 对于油性发质的朋友来说, 应当选择1~2天洗一次头。如果过长时间不洗头的话, 会导致油脂分泌过多, 对毛囊产生阻塞。

对于干性发质的朋友来说, 则建议3~4天洗一次头。如果洗头频率过于频繁的话, 发质可能会更加干枯毛躁。

4. 及时吹干

很多人都觉得只有长头发的女性才需要在洗完头发后及时将头发吹干, 如果天气较热或头发较短的话, 则可以选择自然晾干。

这种观点其实是非常不可取的, 因为及时吹干头发除了可以预防感冒以外, 更重要的是避免头皮在长时间的湿润状态下滋生细菌。无论头发长短, 也无论天气是否寒冷, 都是应当及时吹干头发的。

洗头虽看似只是一件小事, 但对于头发状态和身体健康的影响都是相当大的。

另外, 无论是早上洗头还是晚上洗头, 都没什么坏处, 只要自己什么时候方便就什么时候洗即可。

毕竟, 洗头最重要的只是清爽, 头发干净了, 心情也就变美了。