

中医支招三伏天健康减重： 顺势祛湿调理体质

7月16日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“三伏天的中医养生”专题发布会,介绍中医养生保健方法的基本知识和练习注意事项。针对大众关心的三伏天健康减重问题,广东省中医院主任医师、副院长杨志敏指出,三伏天确实是适合减重,但前提是“顺势祛湿”,而不是单纯靠节食爆汗来硬减。健康的三伏天减重,从三个方面入手:

第一,要管住嘴。尽量减少油腻的、

甜腻食物的摄入,同时也避免过量的摄入生冷的饮料,因为寒凉会损伤脾胃,让运化功能更差。可以适当选择一些薏米、赤小豆、扁豆、冬瓜、山药这样的健脾祛湿的食材,用薏米赤小豆来煮水喝。

第二,选对运动。三伏天还是要坚持运动,但是要以“微汗”为度,年轻一点的可以快走,年龄大一点可以选择八段锦、太极拳,每次可以坚持30-40分钟左右就可以了,反对大汗淋漓这样的状态。

第三,借助中医的外治方法。可以选

择艾灸,艾灸的穴位推荐第一个就是足三里,第二个是腹部的中脘穴,还有关元穴,能帮助我们温阳健脾、运化水湿,另外一个方法是睡前用温水泡脚,让身体微微汗出,这样也能帮助身体排出去湿气。

杨志敏表示,总的来说,三伏天的减重不是“饿出来的”,也不是“汗流出来的”,而是“调出来的”,借助天时把身体里面的湿浊清理了,体重自然也会降下来。湿热一去,人不光能瘦,更重要的是会感觉更清爽。

来源:中国新闻网

以为能吃,其实可能“有毒”

专家提示这几种食物要注意

日常生活中,已经发霉的面包、发芽的土豆甚至长毛的水果……为了不浪费,很多人洗一洗、切一切就继续吃,殊不知有些食物一旦变质,很可能会引发食物中毒,再节俭也不能吃!今天,我们整理了几种看似没坏但有很多安全隐患的食物。

1.有哈喇味儿甚至发苦的坚果

不少人家都有坚果,尤其是逢年过节,更是会囤很多。但坚果热量高,每次也吃不了多少,所以很容易就会被剩下。

坚果如果储存不当,轻则容易氧化产生哈喇味儿,不仅影响口感和营养,氧化分解的产物刺激胃肠道而引起胃肠炎;重则容易受黄曲霉菌污染,产生黄曲霉毒素。这种毒素是世界卫生组织认证的一类致癌物,毒性是砒霜的68倍,且耐高温,280℃以下很难被破坏。

如果是苦杏仁,毒就更加“立竿见影”。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸,吃上20~60粒就会中毒。

预防建议:不要有苦味的坚果,坚果如果吃出了哈喇味儿、苦味,需立即丢弃,并漱口。花生、瓜子、核桃等霉变风险较高,建议购买小包装并密封,放置在避光阴凉的地方保存。

2.泡时间长的木耳

总有人认为木耳泡久了,肉质更厚实好吃。但其实,如果泡得太久,很容易出现米酵菌酸中毒。

这是因为,米酵菌酸是由椰毒伯克氏菌产生的耐热毒素,这种菌喜欢在温暖的环境中繁殖,产毒最佳温度是26℃,所以夏季是中毒高发季。由于无臭、无味,所以即使被污染了也看不出来。米酵菌酸主要损害肝脏、肾脏和神经系统,不存在安全剂量,摄入1毫克就可能致命,致死率在40%以上。

在以往发生中毒的案例中,泡发时间大多超过1天,如果控制在几个小时内,一

般不容易产生米酵菌酸。根据比较试验,散装木耳更容易携带产生毒素的椰毒伯克氏菌。在25℃以上的环境中泡发,米酵菌酸产生的速度快。

预防建议:选择正规的包装木耳,在泡发前清洗干净。泡发时间控制在4小时内,温度尽量在25℃以内(最好冷藏泡发)。在泡发过程中可以换1~2次水,如发现发黏或有异味及时扔掉。如果需要过夜,尽快放到冰箱中密封并冷藏,第二天尽早食用。

3.发芽的土豆

土豆能存放,不少人经常一买一大兜。但是放久了,发芽了,又舍不得扔,觉得挖掉芽吃没什么。

但实际上,发芽的土豆里含有龙葵素。龙葵素是一种天然毒素,正常情况下,土豆中龙葵素的含量很低,含量一般为5mg/100g~10mg/100g,但一旦土豆发芽、变绿,龙葵素含量就会急剧上升。在芽眼四周和变绿部位,含量极高,每100g可达500mg,因此食用是非常危险的。

人一旦误食,轻则可能出现咽喉灼热、恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠炎症状;重则可能导致呼吸困难、昏迷,甚至死亡。如果一次吃进50g已变青发芽的马铃薯(约含200mg龙葵素)就可发生龙葵素中毒。

预防建议:在购买土豆时,尽量挑选表皮光滑、颜色正常的。储存土豆时,最好将其放在阴凉、干燥、通风的地方(不超过10℃),避免阳光直射,这样可以延缓土豆发芽的速度。土豆发芽或者表皮变绿,最好就别再吃了。除了发芽的土豆,没成熟的青番茄也含有龙葵素,也不建议食用。

4.发苦的瓜果

瓜果发苦时,很多人可能会以“苦味败火”不舍得扔。

但是这些本身不苦的葫芦科瓜类(瓠瓜、丝瓜、西葫芦、黄瓜等)变苦,是因为产



生了苦味的葫芦素。葫芦素是一种热稳定性较强的毒素,即使高温烹饪也难以分解,这种毒素会攻击神经系统,让人头晕、呕吐、腹痛,甚至器官衰竭。湖南等多个省市的疾控中心,均在各家的官方网站上提醒民众,要注意苦味瓜导致中毒。

预防建议:挑选瓜果时,要观察表皮是否有异常斑点或腐烂痕迹,选择表皮完整无磕碰的。一旦发现不该苦的瓜果发苦,务必果断丢弃,不要抱侥幸心理。

5.部分腐烂、发霉的蔬果

腐烂的蔬菜和水果,有人觉得去掉烂的部分就没事了。其实即使去除腐烂部位,健康部分也可能已被细菌和霉菌污染,产生亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。

比如腐烂的生姜会产生毒性很强的黄樟素,即使是食用了少量,也可能引起肝细胞中毒和变性,损害肝脏功能。

除了毒素外,腐烂的蔬菜更容易产生亚硝酸盐。有实验发现,发霉的蔬菜中亚硝酸盐含量是未发霉时的2倍。长期吃这种菜,亚硝酸盐会影响血液的氧气运输,出现皮肤、嘴巴变蓝,出现贫血等问题。

预防建议:蔬菜应现买现吃,避免长时间存放。一旦发现蔬菜部分腐烂,最好就整个丢掉,不要抱侥幸心理食用剩余部分。

来源:科普中国