



热茶和冰水哪个更解暑? 答案让人意外



夏至后,湿气大量从地上往空中蒸腾。同时,火辣辣的太阳一个劲儿地照着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑,成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里,全身凉透。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会对自己产生诸多伤害。为什么呢?首先,人喝进去的大量冰镇饮料,需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内,导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,会增加中暑的风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。此外,吃得过凉还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。所以,想用一杯冰水来打败暑热是行不通的!

天气越是热,越应该喝茶,尤其是热茶,这才是真正的解暑法宝。这又是为什么呢?喝热茶,能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶,那就来杯常温温水。茶水中的咖啡因等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味,本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。所以,在解暑功效上,热茶完胜冰水!

茶叶的品种有很多,一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春花、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉,夏季饮用,可清热解暑。而且,绿茶大都是以新叶为原料,制作步骤也相对简单,没有经过发酵,使其天然物质得到了很好保留,香味清新淡雅。

推荐几款解暑汤水



■三豆汤

功效:健脾祛湿 利水消肿

三豆即赤小豆、绿豆和黑豆。绿豆是夏季清热解暑的常用食材,家里应该常备。赤小豆能够利水消肿,改善水潴留。黑豆虽没有解暑功能,但黑豆的营养价值要高于绿豆和赤豆,可用来均衡营养。煮三豆汤前,要先将豆子泡几个小时,用小火慢熬至三种豆都熟烂,然后饮用。容易胀气的人请勿饮用。



■罗汉果山楂茶

功效:化痰止咳 消食健胃

取罗汉果1/4个、山楂15克。将罗汉果稍弄碎,和山楂一起放入锅内,加适量清水,煮30分钟,去渣留水饮用。可随个人口味调整罗汉果和山楂的用量配比。山楂的酸搭配罗汉果的甘,酸甘化阴,能缓解夏季炎热引起的口渴多饮的症状。有胃肠道炎症者慎用。



■百香果青柠茶

功效:生津健脾 滋阴补肾

准备百香果1颗,小青柠檬2颗,薄荷5克,蜂蜜适量。干薄荷加入开水,静置15分钟后去渣取汁,放凉后取500毫升备用。百香果切开取果肉,青柠洗净后对半切开,均放入薄荷水中。此饮品口味偏酸,可根据个人口味添加适量蜂蜜调味,即可代茶适量饮用。



■海带绿豆汤

功效:利尿消肿 清热解毒

准备海带200克,绿豆200克,陈皮1块,冰糖适量。将绿豆洗净,海带泡水,冲洗掉过多的盐分,然后切丝备用。绿豆在砂锅里煲15分钟后,倒入海带丝,然后放入老陈皮。开中小火煲,水需要加多一点,煮到绿豆开花后,放入适量冰糖,就可以品尝了。



■马蹄雪梨桂花粥

功效:清心润肺 开胃消滞

马蹄100克,雪梨1个,桂花2克,大米适量。马蹄洗净去皮拍裂,略捣碎。雪梨去皮,去心,切小粒。大米洗净,浸泡30分钟。锅内放入适量清水,煮沸后加上料煲至粥成,最后加入桂花焖泡几分钟即可。适用于夏季烦热、口舌生疮、口干小便短黄者,尤其适用于湿热体质、阴虚体质或反复口腔溃疡的人群。

据重庆日报

荔枝吃多了会得“荔枝病”是真的吗?

夏天到了,又是一年荔枝成熟季。想当年,杨贵妃“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,堪回首,苏轼“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”……关于荔枝,历史上曾留下一段又一段佳话。荔枝味美,但是你知道吗?如此诱人的水果,却也有着致病风险——“荔枝病”。

什么是“荔枝病”?

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,去医院就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状。”沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

“荔枝病”也叫“低血糖急性脑炎综合征”,发病人群以4~11岁的儿童较为多见。“荔枝病”一旦发生,会导致人体出现低血糖现象,甚至可能引发低血糖性脑病。症状轻的人会出现头晕乏力、心悸气促、面色苍白、口渴饥饿等症状。重者会四肢厥冷、脉搏细数、血压下降、呼吸困难、意识模糊、瞳孔缩小、突发昏厥,甚至引发荔枝性脑病,肝损伤肿大乃至休克,如果不及及时救治,可在数小时之内危及生命。

荔枝如何引起低血糖?

李涵介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。尤其是空腹时,体内血糖水平本来就低,若多食荔枝,就更是雪上加霜。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。此外,儿童因为体内激素调节能力尚未发育完全,灭活胰岛素能力不足,且果糖酶含量也不够高,所以更容易得“荔枝病”。

不过,也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。因此,儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群,不建议食用荔枝。

怎样才能避免“荔枝病”?

李涵提示,出现“荔枝病”的症状也不要恐慌,病情较轻的人,可通过喝一点糖水或吃几块糖果来缓解;如果病情较重,则需要及时到医院,通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。我们平时如何避免得荔枝病呢?李涵给出了3点建议:

- 1.避免空腹食用。
- 2.避免过量食用。按照《中国居民膳食指南》建议,成年人每天吃200克~300克水果较为适宜。按一个荔枝20克计算,正常成年人一次最多吃10~15颗,幼儿、体弱食量小者每次不超过5颗。
- 3.部分疾病患者慎食。患有扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘的病人都要避免进食鲜荔枝,尤其是糖尿病患者,最好避免食用。

李涵提醒大家,如果不小得了“荔枝病”,仅有头晕、乏力等较轻的症状,应立即平卧,同时服用葡萄糖水或白糖水;若出现抽搐、虚脱、休克等严重症状,应立即送医院治疗。

据新华社、澎湃新闻等

中国体育彩票排列3

第23174期开奖公告

本期开奖号码:8 2 9

中国体育彩票排列5

第23174期开奖公告

本期开奖号码:8 2 9 6 7

中国体育彩票超级大乐透

第23075期开奖公告

本期开奖号码:07 17 20 23 32+05 11

重庆市体育彩票管理中心

2023年7月3日