

夏季出汗多该不该多吃盐

天气越来越热,许多人本身就是特别爱出汗的体质,天气一热出汗就更多。那么出汗多,该不该多吃点盐呢?

专家回答:出汗的过程中,人体损失的不仅有水,而

且有“盐”。这个“盐”指的是多种水溶性矿物质,包括钠、钾等,和我们平常吃的“盐”——食盐是不完全等同的。除非是高温作业劳动者或室外高强度运动员,出汗达

到全身衣服全湿透的程度,血液中盐浓度降低,甚至可能导致肌肉痉挛,体内盐分严重不足,才应提前通过运动饮料或淡盐水等补充。对于一般人群,在适宜环境下,不需要刻

意多吃盐。

更值得注意的是,有的出汗多的人,一到夏天就全身没劲没精神,这很可能是缺了钾盐。所有豆类都是钾的丰富来源。所以,这类人可以多喝

绿豆汤或红豆粥,吃点炖芸豆、炒豇豆等。出汗多的人还应该多吃一些夏天应季的新鲜瓜果蔬菜,尤其是深色绿叶蔬菜,除了富含钾盐,还能够提供丰富的钙盐和维生素K。

乐读怡性



比比谁的车牛



看看我萌不萌



这个可是高水平



别人大学的食堂就是好



技术型青年吃西瓜

售票员

一个女售票员和她丈夫一起乘凉,过了一会儿,两个人一起往家里走,女的先进门,顺手就把门关上了,丈夫在外面大吼:“开门,我还在外面呢!”她妻子在里面叫道:“吵什么吵!等下一班车吧!”

算命

算命先生:“喂,你怎么算了命不给钱?”

顾客:“怎么,你难道没有算出我一分钱也没有吗?”

磨面

一新兵战士刚到部队不久,一次去磨房磨玉米,因路不熟便问一老汉,老汉指明道路。几日后,新兵又接到任务再去磨房,偏他记忆不好又在老地方迷了路,正巧又碰到了上次的老汉,遂再问路,老汉大惊:“同志,你还没找到啊?”

电灯泡

一个男人对一个女人说:“你是我黑暗中的电灯泡。”说完便抱住那个女人。女人推开他说:“别碰我,小心触电。”

理发

某人去理发馆理发,一位年轻的女理发员见他土里土气,不到10分钟就给他理完了。

这人对着镜子看了看,问道:“多少钱?”“三毛。”这人拿出一张五角钱的票子,对着镜子,指着参差不齐的头发说:“别找了,请您再给我推两毛钱的吧。”

买布

妻子买了一块纯白色的布料准备做晚礼服,她欢天喜地地拿给正在读书的丈夫看,并温柔地问道:“你喜欢这块布料吗?”丈夫漫不经心地答道:“很好,我们的床单实在太旧了!”

喝酒

某人一日在酒场上不胜酒力,迷迷糊糊中误入女厕,在隔间呕吐,此时一女士如厕小解,此人闻其小便声,误以为有人在倒啤酒,怒道:“我早就说过不喝了,谁又在倒?”女士闻言吓了一跳,遂憋住小便,欲待此人走了以后再解,未曾想竟憋出一个屁来,此人闻之大怒,用手重重拍着隔板,大声斥责道:“我说过不喝了不喝了,谁又开了一瓶?谁开谁喝!”

换位

今天和老婆互换身份,我做妈妈她当爸爸。宝贝儿子傍晚补习班回来进门就叫:“妈妈我回来了。”我穿个围裙从厨房出来,面带微笑:“BB回来啦?你爸爸出去了等会儿回来。”等老婆回来的时候儿子哭着向老婆跑去:“妈妈,爸爸他疯了,疯了……”

养生宝典

三伏天到来 教你调养过三伏

三伏天,气温持续升高,同时湿度加大,闷热难耐,人体的体温调节、水盐代谢及消化、循环、神经、内分泌等都会有明显改变,大家应适时调整饮食起居习惯,从5个方面科学养生,安然度过酷暑。

精神调养

炎热的天气容易让人浮躁烦闷,脾气也比往常火爆,因此酷暑时节应注重精神调养,多听舒缓音乐,多看色泽明快、视野宽阔的风景,尽量让自己平心静气,保持心情顺畅。

起居调养

炎炎夏日,午休不可少。世界杯开赛以来,有球迷因为熬夜看球猝死,这给不少“夜猫子”敲了一记健康警钟。如果不得已要“挑灯夜战”,次日午餐后一定要及时补觉。此外,夏季进行室外工作和活动,应随身携带一些十滴水、藿香正气水等清凉解暑物品,以防不慎中暑。蚊虫叮咬是夏季一大烦恼,防蚊灭蚊最关键的措施就是消除室内外环境中的积水,保持居室内外清洁卫生。

运动调养

夏季人体新陈代谢旺盛,能耗量大,不宜进行过于剧烈的运动。锻炼项目应以散步、慢跑、

太极拳、广播操等有氧运动为好,并且选择在清晨或傍晚天气较凉爽时,在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方进行。运动过程中及运动结束后可多饮淡盐开水、绿豆汤,禁饮用大量冷饮,以免胃肠道痉挛。

饮食调养

夏季饮食宜清淡,多吃温热熟食,少吃冷饮生食。最好选择小米粥、莲子羹、芝麻糊等清淡、易消化的流质食物。夏季食物容易腐败变质,要特别警惕肠道传染病的发生。饮食要注意清洁卫生,勤洗手、吃熟食、喝开水。做好的食物在常温下放置超过两小时,应放入冰箱冷藏,再食用前一定要热透。尽可能减少户外的集体就餐。

旅游调养

外出旅游,特别是到山区旅游要格外小心,注意随时收听天气预报,听从当地政府的雨情预警。如果遇到紧急情况,要及时撤离到安全地带。

小动作帮你赶走头昏脑涨

坐办公室的人,常常会出现头昏脑涨、双眼酸痛等症状,这是因为活动量不够、血液流通不畅、脑部供血不足造成的。现推荐几种适宜上班族锻炼的方法,帮大家改善一下。

咬牙切齿

可拉动头部肌肉,促进头部血液循环进而起到清醒大脑,增强记忆力的功效,反复紧咬牙齿,又能促进口水分泌,口水中含有腮腺素,而腮腺素有延缓衰老的作用。

摇头晃脑

脑袋由颈部支撑,颈部的作用不容小觑,颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成,摇头晃脑可使这些组织得到活动。

抓耳挠腮

人体各器官均有神经末梢聚集在耳朵上,拉引、按摩耳朵能通过神经末梢对各器官进行刺激,调理人体脏腑机理,

(本报文图由邢昊冉杨亚博整理)

使肌体得以改善,达到强身健体的作用。同时,人的面部也有丰富的毛细血管和淋巴,有10根供血充足的动脉,有高度警觉的几条神经,有34个穴位,摩擦面部等于刺激穴位,按摩经络,也可以促进血液循环,促进新陈代谢,使人心情愉快,头脑清醒。

高抬腿脚

将两腿高高跷起放在办公桌上数分钟。

伸伸懒腰

上班族活动的机会少,常常一坐就是一两个小时,这时不妨伸个懒腰,这虽是一个普通的动作,却会给你的健康带来意想不到的效果。