

夏季晨跑 开启美好的一天

夏季晨跑，一方面躲过了强烈的阳光，一方面又锻炼了身体，还调节了心情和精神状态，以更加昂扬的姿态开启美好的一天。

A 夏季晨跑好处多多

早起锻炼精神百倍。一大早进行晨间活动首先有助于让脑神经活络起来，少年儿童可刺激分泌更多的生长激素配合骨骼发育。另外，早睡早起更利于皮质醇对糖原的代谢，促进脂肪分解。运动初期会有些疲倦感，这是身体在适应的过程，坚持下去就会发现运动不仅带来身体上的改变，更带来了精神方面的提升。

改掉睡懒觉的坏习惯。晨跑可以帮你改掉睡懒觉的坏习惯，让一天的时间更充裕。通过晨跑来调节一天的饮食、作息时间，可以让生活越来越规律，身体越来越健康。

消耗更多脂肪。早上进行一定时间的慢跑或者其他有氧训练，可以在肌糖原消耗后调动更多脂肪给身体供能，持续燃烧卡路里，加快新陈代谢，从而有效达到减脂效果。

舒压解郁。晨跑除了有助于降低血压及提高人体的心肺功能，还可以清空思绪，舒缓工作压力，使身心平和、安静。



实用宝典

B 夏季晨跑注意事项

不宜在阳光强烈时跑步。当晨跑遇到强烈阳光时，最好选择在阴凉处跑步，因为夏季阳光的紫外线较强，会导致皮肤不同程度灼伤。若遇到室外温度高于30℃的特殊情况时，最好不要出去跑步，否则，为了散热，人体会排出大量水分调节温度，加速身体的脱水速度，还会导致心率升高过快、钠和镁的流失，以及运动后肌肉疼痛、抽筋。

一定要注重装备。夏日晨跑需要准备一套排汗、快干的运动装，避免出汗后衣服贴在身上造成不适感，同时还需要一双透气散热的运动跑鞋。

不宜空腹晨跑。空腹进行跑步时，人体内的能量主要来自脂肪分解，这时人体血液中游离脂肪酸浓度显著增高。这些游离脂肪酸是心肌活动的能

量来源，而蓄积过多又易降低心肌活动能力，可能导致心律失常甚至休克。因此在晨跑前最好先吃少量含碳水化合物的食物，增加水分及基础供能，如一碗清淡的燕麦粥搭配一颗白煮鸡蛋。

晨跑前做热身运动。晨跑前做一些简单的热身运动如压压腿、下蹲，避免受伤风险。锻炼前不做热身运动，易引起肌肉、韧带拉伤或关节扭伤。

晨跑前后适量饮水。晨跑前后适量饮水，通过肠胃吸收，增加血容量，可以减少在运动中发病的机会。同时，刚跑完不宜大量喝水，容易给血液循环系统、消化系统特别是心脏增加负担，同时还会导致汗液分泌增多，体内的盐分进一步流失。

晨跑后不宜马上冲凉。天气炎热，运动后体内产热骤增，体温升高，皮肤毛细血管处于扩张状态。如果刚停止跑步就冲凉水澡，会导致体表开放的毛孔关闭，造成机体脏器功能紊乱，还会引起肌肉风湿病。

晨跑后饮食注意。晨跑后不要食用甜食或糖水，吃甜食容易消耗体内的维生素B1，会感到疲倦、食欲不振，影响体力恢复。跑步后最好多吃含维生素B1的食物，如新鲜蔬菜、动物肝脏、蛋类等。

据《大众卫生报》

健康生活

喝冰啤酒真能消暑？

随着热浪来袭，很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤酒能带来一时之快，但要注意以下这些禁忌。

首先，喝冰啤真的能消暑吗？其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成，而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之，啤酒性属湿热，饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱，诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此，“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象，并不能从根本上达到降暑的效果。

那么，冰镇啤酒的最佳温度是多少？为了追求清凉的口感，很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度，其实这并不会破坏啤酒本身的醇香口感，还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃~10℃之间，如果温度过低，啤酒中的蛋白质会分解，其营养成分会遭到破坏。同时，啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是，啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减、十二指肠内压升高，严重时可能会诱发肠胃疾病，甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外，很多人都喜欢边吃烧烤边喝冰啤酒，但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品，然而这些和啤酒都含有较高的嘌呤，嘌呤在体内代谢后会形成尿酸，而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此，如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外，烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质，而饮用啤酒会使消化道的血管扩张，溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白，加速人体吸收这些致癌物质，从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒，每天应该不超过500毫升，在饮用冰啤酒时，可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

据人民网

生活妙招

厨房去污小妙招



厨房中油烟和水汽比较大，往往不好清洁。其实，生活中有着很多巧除油污的方法。

针对地面上的油污一般是很难去除干净的，那么应该在前一天晚上弄点草木灰用水调成糊状，然后均匀铺在地面，次日早晨将铺的灰弄掉，再用清水反复冲洗，地面便可焕然一新。如果地面上油污较多，在拖把上倒上些许醋也是可以去掉的。

厨房窗户的纱窗被油泥脏住后很难清洗。一种方法是先用笤帚扫去表面的灰尘，再用15克洗洁精加水500毫升，搅拌均匀后用旧牙刷或棕刷蘸之在纱窗上轻刷一两遍，然后再用抹布两面揩抹，即可除去油污。

玻璃上的油污可用碱性去污粉擦拭，然后再用氢氧化钠或稀氨水溶液涂在玻璃上，过半小时再用布擦拭，玻璃就变得光洁明亮。

煤气、液化气灶具上的油污，不妨用黏稠的米汤涂在灶具上，待干燥后，米汤结痂，会把油污粘在一起，只需用铁片轻刮，油污就会随米汤结痂一起除去了。

而木质的器具等如果沾上油污，可以在清水中加入适量的食醋来进行擦拭。

据《茂名晚报》

教你一招

灭蚊灯值不值得买

近几年，灭蚊灯逐渐成为夏日灭蚊产品中的利器。目前较为常见的灭蚊灯主要是紫外线灭蚊灯，它使用的是UV光谱中的长波紫外线，而灭蚊灯之所以能够灭蚊，是利用了蚊虫的生活习性——趋光性。

大多数昆虫的视网膜对长波紫外线非常敏感，如果长波紫外线的波长范围正好处于315纳米至400纳米之间，就能吸引大量的蚊虫。灭蚊灯正是试图利用这一点，通过释放光束和其他化学物质引诱蚊虫。理想情况下，当蚊虫看到灭蚊灯发出的灯光后，会不断向光源靠近，随后会被灭蚊灯的扇叶气流吸入灯

内，并且灯内的负压装置会释放高压电流，从而将蚊虫消灭。

但研究证实，灭蚊灯的灭蚊效果并不理想。在一些灭蚊灯消灭的昆虫中，只有极少数是蚊子，并且其中包括一大部分不吸血的雄蚊。

蚊子虽然具有一定的趋光性，但不同蚊子对不同波长光的敏感性不同，因此只有同一种波长光的驱蚊灯很难吸引所有类型的蚊子。

另外，由于紫外线灭蚊灯必须在没有任何光线的环境下才能吸引蚊子，而通常室内会有其他光线干扰，因此也会影响灭蚊灯的引诱效果。

长期使用灭蚊灯对我们的身体也会产生一定的危害。被灭蚊灯发出的紫外线长时间照射，会导致皮肤变黑、变粗糙以及产生其他潜在伤害等，因此如有特殊需求，要慎重使用紫外线灭蚊灯。

除使用紫外线灭蚊灯，我们还可以采用其他的防蚊方法，如安装防蚊纱窗或蚊帐，使用蚊香、灭蚊片、驱蚊水等驱蚊产品。此外还应注意，在蚊子较多的时候，如傍晚，要少在绿色植物较多的凉亭、绿化带以及水池、湖泊等容易滋生蚊子的地方停留。

据人民网

油焖大虾

食材：鲜虾500克，姜1小块，大蒜2瓣，大葱、黄酒、生抽、老抽、盐各适量。

做法：

1. 剪掉虾须、虾枪（虾头上扎手的硬尖）和虾脚后洗净，充分沥干水分备用。大蒜去皮后切成蒜末，大葱切成片，姜去皮后切丝。

2. 锅中倒入油，加热至七成热



时，放入葱片、蒜末、姜丝爆出香味。

3. 倒入虾翻炒20秒，调入生抽、老抽、黄酒、盐，翻炒均匀后加盖，用中火焖至虾身变成红色。

4. 打开盖子，继续翻炒半分钟，收干汤汁即可。

提醒：

加入黄酒迅速搅拌后，马上盖盖子，在焖制过程中，不要总揭开盖子，否则黄酒很容易挥发。

晚综