

未伏热养祛寒湿，您得做这三件事！

未伏已至，虽然天气依旧炎热，但此时正是养生的关键时期。在末伏热养祛寒湿，迎接秋季的到来，您得做这三件事！北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼给出三个小妙招，帮助您变瘦、变美、变健康。

第一件事：喝热茶

饮用温热的茶水，在补充水分的同时，还可以促进气血流通。如果在茶叶中增加一些祛湿的药材，能起到驱寒化湿的作用。

未伏茶饮方

(1) 荷叶减肥茶

主要原料：山楂6g、薏仁6g、橘皮3g、荷叶9g

制作方法：将原料放到纱布包或

药袋内，扎紧，沸水冲泡10分钟，煮开效果更佳。

用法用量：代茶饮，可趁温热频服。

如果不慎进食过多寒凉食物而导致胃部不适，可以选择姜枣茶来驱寒暖胃，进行补救。

(2) 姜枣茶

主要原料：生姜3g、大枣5g

制作方法：将原料放到纱布包或药袋内，扎紧，沸水冲泡10分钟，煮开效果更佳。

用法用量：代茶饮，可趁温热频服。

第二件事：吃热食

未伏的天气仍是炎热，在食物的

选择上可以适当用一些具有清热作用的食材，如：冬瓜、马蹄、百合、薏仁等，但烹调时应尽量避免冰镇、加冰块等方式，最好通过煮汤的方式，既简单、方便、易上手，还能养生、保健、促健康。

未伏食疗方

薏苡仁冬瓜汤

主要原料：冬瓜300g、薏仁20g

制作方法：将冬瓜去皮去瓤，切片备用。生姜切片，葱切段备用。将薏苡仁洗净，置于炖锅内，适量加水，大火煮开，小火继续煮30分钟。加入冬瓜片、葱、姜，转大火煮开，小火继续煮约15分钟，加少量盐调味即可。

用法用量：餐前食用或佐餐食用。

第三件事：用热水

未伏洗澡一定要用稍微热一些的水，尤其是大汗淋漓的时候，千万不能洗凉水澡！除了洗澡之外，每天泡脚也是一个散寒祛湿的好方法。

未伏泡脚方

驱寒足浴方

主要原料：生姜10g、肉桂3g、紫苏梗10g、桂枝10g、鸡血藤5g

制作方法：将上述原料放到纱布包或药袋内扎紧，沸水煮10分钟后，放置合适温度即可。

用法用量：睡前泡脚。

除了以上这几点，有减肥需求的人群还可以适当进行运动，让经脉通畅、气血流通，更有利于身体健康。据央视网

食物发霉，去掉坏的部分，还能不能吃？

最近大家要说最忙的一件事，就是为什么好好的食物就变质了呢？

这其实是这些霉菌有很强的致病性，是众多疾病的根源。目前科学界已知的霉菌毒素有200多种，它们在油脂、糖分等环境里生长繁殖速度惊人。当然，这些霉菌让食物变质后所产生的气味和外观也不尽相同，有的产生淡淡的臭味，有的则产生酸味、酒精味等，这是由于霉菌在破坏食物中的营养素时，不同的营养素被分解后产生的异味。

一定有很多人，觉得水果上就那么一小片长毛了，整个扔掉怪可惜的，把发霉的部分切掉不就可以吃了嘛。

答案是：不可以！

因为变质的食物中，有害菌的数量会急剧增加，常见的有害菌如沙门氏菌、霍乱弧菌，可能会导致严重的消化道疾病，症状从最常见的腹泻、高烧，到更为严重的脱水、昏迷甚至是死亡。

除此之外，变质食物中的真菌和细菌在食物中大肆新陈代谢后，会产生一些对人体有害的毒素，最常见的就是黄曲霉素，是目前公认的最强致癌物质之一。

还有的人本着节约不浪费的初衷，常常会将生的变质食物做处理后再食用，但其实食物变质后，仅仅通过简单的

烹调处理不能改变其危害人体的本性。比如黄曲霉毒素，一般烹调加热温度很难破坏，只有加热到280℃以上时它才能发生裂解而被完全破坏。

那么，在我们日常生活里，除了刚才提到的水果、土豆、红薯外，还有哪些食物容易发霉变质呢？

1. 生姜

腐烂的生姜会产生黄章素，霉变和有腐烂部位的生姜均不能食用。

2. 坚果仁

坚果的种类很多，比如核桃、榛子、松子、杏仁、桃仁、腰果、开心果等，存放不当或时间过久就会变质，产生黄曲霉毒素。

3. 咸鱼干

如果咸鱼干体表出现一些红色黏滑物质，这说明食物已经变质，是微生物在鱼体上繁殖的结果。这种微生物属嗜盐菌类，在腌制过程中菌体随食盐一起被带到鱼体中，一旦条件适宜，它们就会迅速生长，随着微生物的继续繁殖，整个鱼体表面将覆盖一层红色黏膜，并使鱼有一种难闻的特殊气味。

4. 粮食

粮食中的比如颜色变成黄绿色，看起来还毛茸茸的，表面也会出现破损、干瘪的情况。这种食物之所以不能食用，

也是因为其中含有致癌物质黄曲霉毒素的原因。

5. 甘蔗

甘蔗发霉后会产生一种神经毒素，损害人的中枢神经系统和消化系统。人吃了后，可能会引起中毒，一般会在2-8小时内发病。初期中毒症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，有的会出现排黑色大便；病情严重者，会出现神经系统中毒症状，例如：头痛、头晕、吞咽困难、牙关紧闭、大小便失禁、抽搐等。此时若不及时处理，患者可能会发展至昏迷不醒、变成植物人，甚至死亡。

当然，除了上述这些，还有我们经常食用的肉类、豆制品、花生、面包、蛋糕、米饭、馒头等，在夏季高温环境下一旦受潮且放置过久，就极易发生霉变，切勿存在侥幸心理，将霉变部分切除后继续食用，因为霉菌产生的细胞毒素会在食物里扩散，扩散的范围跟食物的质地、含水量、霉变的严重程度有关，我们单靠一双肉眼无法估计扩散的范围有多大。

另外，即使高温加热也杀不死霉菌和毒素。在我们的认知里，高温加热的确能够杀菌、消毒，但是对于变质产生的霉菌和毒素就不一定有效了，所以食物一旦发霉变质最好整个丢弃。

据中国肉类协会微信公众号

夜宵怎么吃才更健康

吃夜宵是餐饮业重要的消费场景之一，夜宵怎么吃才更健康？经营者和消费者应该注意哪些事项？

首先，筑牢食品安全底线。夜宵最具代表性的两类食物，一个是凉菜，一个是烧烤，都是食源性疾病的高发品种。高温高湿，微生物很容易繁殖，尤其是熟肉制品、豆制品风险较高。凉菜最好现吃现做，或者放在冷藏设施中，且要注意避免交叉污染。如果卤肉、豆干、豆腐丝等表面发黏，建议不要食用。烧烤容易出问题的大多是肉类和水产，尤其是生蚝、毛蚶等贝类。它们属于滤食性动物，容易富集水中的致病微生物，比如副溶血性弧菌、诺如病毒等，导致急性肠胃炎。消费者不要贪图鲜嫩口感，一定要烤熟烤透再吃。近几年南方沿海地区的特色“生腌”迅速走红，但生食水产有较大风险。腌制剂包括白酒并不能确保杀灭致病微生物，特别是不能用淡水水产做“生腌”，存在寄生虫感染风险。

其次，夜间餐饮消费还应兼顾营养健康。最好是能有规划地安排夜宵。比如晚上约好去吃夜宵，可以考虑在午餐和晚餐时适当吃得清淡一点。吃夜宵时也要适度自控，不要暴饮暴食。

最后，挑选夜宵要提前做功课，最好先到店里看一看整体环境卫生状况。

据人民网

智齿又发炎了，拔还是不拔？

你是不是听说过拔智齿可以瘦脸，曾经也想通过矫正牙齿，拔除智齿来个大变身。但经历过长智齿的人都知道，瘦不瘦脸是其次，能把安身于口腔中的智齿这个恶魔连根拔除，比什么都来得重要。不过也有人说，智齿是智慧之根，拔掉会变傻的。这么说来，智齿究竟拔还是不拔呢？

“智”之根源

据传，在古代有一位君王，少年即位，已近成年时发现又开始长牙，疼痛难忍，甚觉怪异，于是就问群臣是吉是凶。一大臣急上前谄媚曰：“此乃智人之相也！”

至此，智齿之说就传开了。实际上，智齿往往是在人成年之后才长出来，即刚好是个人心智比较成熟的阶段，故得“智齿”之名。

智齿，拔还是不拔

拔智齿不会变傻，从解剖和生理的角度来说，拔掉它也没有瘦脸的功效。一般

来说，有如下情形时，才会考虑连根拔掉它。

1. 龋齿。也就是通常所说的蛀牙。从一侧的门牙开始数，数到第八颗就是智齿本齿了。如果智齿蛀牙较严重，建议将其拔除。

2. 出现冠周炎。智齿的萌生过程总是反反复复发炎，让人又肿又痛，严重时连嘴都张不开，这就是传说中的智齿冠周炎。为了避免持续经受这种痛，还是在炎症消退后早早拔了吧。

3. 清洁不易，侵犯“邻居”。智齿是人类的第三磨牙，由于咱们口腔留给它的萌生空间相当不足，所以它常常去挤占邻牙

(也就是第二磨牙)的位置，倒在人家身上，造成清洁不易。如果它躺的时间一长，可能会造成自己和“邻居”同归于尽，不如早日拔除了。

4. 没有对牙形成咬合关系。牙齿要有咬合关系，需要形成CP组合。虽然严格来说，我们应该有4颗智齿，但智齿这家伙比较任性，什么时候出现都随它高兴，如果它的CP一直没有萌出或者已经拔除，单身的智齿就没有与之相抗衡的对咬牙，可能会发生智齿过度萌发伸长的情况，影响咬合，此时就应该拔掉它。

5. 正畸需要。在矫正牙齿时，为了让一口白牙队形整齐，保证正畸效果，通常会考虑拔除智齿或一些不太重要的牙。有时，造成口腔内牙齿不整齐的原因，或许正是智齿挤压了它们的生长空间，这时就更应该拔除了。

6. 引起其他病变。智齿阻生还可能引发牙源性囊肿或肿瘤，这时它就更不是个

好家伙了，更加需要拔除。

拔智齿，需要注意这些

1. 首先第一条，先做好心理准备。拔智齿毕竟要经历敲牙（实际是在敲头）之痛，而且拔除之后，还会经历一段肿胀期，因此一定要做好心理准备，放松心情，以消除自己的紧张情绪。

2. 女生避开生理期。拔牙过程会有出血的情况，建议避开生理期。

3. 拔牙前向医生介绍自己的健康情况，比如有无高血压、心脏病史等。此时医生或许也有一些问题，咱们一定要认真回答，以确保自身健康情况符合拔牙指征，避免导致不良后果。

4. 拔牙之后一段时间，不能吃需要费劲咀嚼的食物。避免在咀嚼过程中对创面造成伤害，影响愈合。

5. 刚拔牙不要刷牙和漱口。以免触碰到伤口，将凝结的血块冲走。据央视