

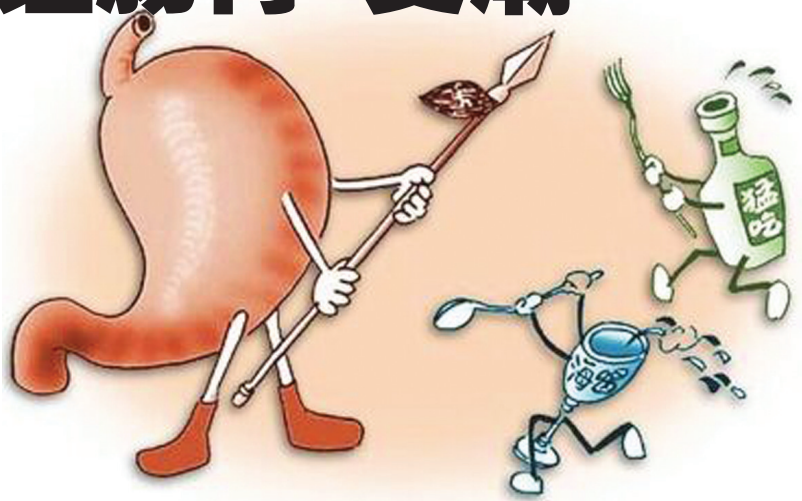
夏季雷雨天的养生之道—— 哮喘患者减少出行 别让肠胃“受潮”

□本报记者 毛锦怡

“

连日来,时有发生雷雨天气给生活带来诸多不便的同时,一些疾病也乘势兴风作浪。养生专家提醒:湿热的雷雨天要学会保护自己,日常饮食也好还是出行都需谨慎防范,以免惹病伤身,尤其要注意防寒,夏天防寒比防暑更重要。

”



A 雷雨天容易引发哮喘

科研人员通过观察发现,雷雨天哮喘患者来医院的频率会增加15%。对此,体质养生师刘娟解释,梅雨季节,温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长,

再加上雷雨天气气压低,空气中漂浮的过敏原浓度就会明显升高。

专家建议,哮喘患者雷雨前尽量减少户外活动。当然,这不是指就紧闭门窗,反而

应该适时打开窗户,让自然风加速空气室内流通或者通过空调、除湿器保持室内空间的干度。若家里发现有发霉的墙壁或柜橱,应及时清理。

B 合理饮食别让肠胃“受潮”

“这潮湿闷热的天,感觉整个人都发霉了……”自从进入黄梅天,这是听到的最多的吐槽。刘娟提醒,近段时间,不要只是直观的感受湿热,还要多关心自己的肠胃健康。气压多变、潮湿闷热,人体的植物神经和内分泌系统的调节功能都会受到影响,引起胃酸分泌不正常,容易出

现肠胃炎。

上周五,家住城西银泰附近的张艳就因为3岁的女儿突然肚子疼痛难忍,凌晨3点跑杭州市儿童医院看急诊。急诊医生诊断后告知是受凉引起的胃痉挛。细问,原来当天晚上张女士家空调温度开得太低,女儿腹部受凉才会出现此症状。急诊

医生提醒,近段时间,天气闷热难耐,要注意调整室内温度,尤其是晚上空调不要开得太低,建议26℃以上。另外,肠胃本来就不好的人群,不管老少,避免受凉是首要,日常还要适当吃些祛湿的食物,像薏仁、扁豆、冬管,熬汤、煲粥,都是不错的选择。

C 护好人体三部位 和湿气说拜拜

雷雨天,保护好颈部、腰部、足部尤为重要。中医保健按摩师晓晓解释说,脚底是人体所有身体器官的反射区,天气热,人体全身毛孔处于开放状态,若经常淌水,湿气会通过足部进入体内。建议淌水后用生姜水泡泡脚,驱寒杀菌。对于女性来说,淋雨后,衣服会贴在身上,不及时换下来,或经常这样,容易让肚子受凉而造成女性宫寒,导致月经不调、手脚冰凉等。颈部则是湿气入侵的重灾区。尤其是夏天,吹空调、冲冷水澡都会诱发颈椎病,若淋雨了,一定要马上擦干。

另外,需要提醒的是,老人、小孩,体质较弱人群进出空调房记得穿件长袖或坎肩,让这个夏天防寒工作更到位。

健康百科

既驱蚊又止痒 几元钱的薄荷叶有大用处

说起薄荷,大家肯定都不会陌生,在平时的生活中,都吃过凉凉的薄荷糖,用过薄荷牙膏刷牙,打盹时用清凉油……这些都是添加了薄荷成分。薄荷是世界上三大香料之一,也是常见的药食两用的草本植物,买盆薄荷,即可观赏又可食用,而且还能驱蚊止痒。

1、当驱蚊良药

天然的驱蚊良药。薄荷草散发出来的天然香味对驱赶蚊子有一定的作用;而且,一旦被蚊子咬了,摘两片叶子捣汁涂抹皮肤,也能止痒消肿。薄荷醇能刺激皮肤神经末梢感受器,先产生凉的感觉,继而有轻微的灼热感,缓慢地透入皮内,引起长时间的充血,而达到治疗作用。

2、能降低体温

少量薄荷能兴奋中枢神经,使周围毛细血管扩张而散热;并促进汗腺分泌而发汗。因此有降低体温的作用。

3、有抗炎功效

薄荷所含的8种儿茶鞣酚酸是有效的抗炎剂,因此很多消炎的药膏都会加入薄荷成分。

4、清凉润喉

薄荷能增加呼吸道黏液的分泌,能减少泡沫痰,使呼吸道的有效通气量增大,

因此润喉糖都有薄荷成分。

5、有健胃作用

实验表明薄荷对胃溃疡有治疗作用,同时还有保肝作用。如果夏日胃口不佳,试试喝点薄荷茶,让胃部冰凉一下吧。

6、清新去异味

它有其独特的清新的薄荷香,所以常用于制作料理或甜点,以去除鱼及羊肉腥味,或搭配水果及甜点,用以提味,也可做成消炎消肿的润肤水。

7、提高睡眠质量

夏天用晒干的薄荷叶做枕头,清新解暑,便于入睡。适合小孩和失眠的人以及老人在夏天使用。

8、美容美体

天然的护肤品。用新鲜的薄荷叶捣汁涂抹皮肤,不仅清凉舒服,还能使皮肤光滑无比;泡薄荷叶洗头,还能去头屑,使头皮更健康。

夏季谨防“毒从口入” 加强自身防护

夏季来临,鱼虾、烤串、凉面、沙拉在带给人们美味的同时,也带来了安全隐患。营养师提醒:公众应该学会识别有毒食物,防止夏季中毒发生。

细菌性食物中毒 天气闷热潮湿,细菌易滋生繁殖,致病菌在屠宰、运输、贮藏、销售畜肉的过程中污染食品,若贮存温度过高,致病菌将大量繁殖并产生毒素,被污染的食品如未经烧熟煮透,或被食品从业人员、食品加工工具再次污染,都会造成细菌性食物中毒的发生。对于预防这类食物中毒的措施重点在于加强对食品从业人员和公众的卫生宣教,避免生食肉类、海鲜食品;剩饭剩菜要低温冷藏,再次食用时要热熟热透。

霉菌性食物中毒 小麦的赤霉病变和节菱孢霉菌造成的霉变甘蔗中毒连年发生,一般在麦收或甘蔗收割后,因贮存时间过长或贮存条件发生改变,导致霉菌大量繁殖。该类中毒的表现除一般的胃肠

道症状外,霉菌毒素还会引起抽搐、步态不稳、语言障碍、呼吸衰竭等症状。

寄生虫及虫卵造成的食物中毒 旋毛虫污染生肉或熟肉制品引起旋毛虫病,猪带绦虫的囊虫通过猪肉引起猪绦虫病,肝吸虫污染淡水螺、淡水鱼引起肝吸虫病。对于这种中毒,应加强食品卫生监督管理,严禁未经检疫或不合格的肉类上市,对公众进行卫生宣教,不生吃猪牛狗及其他动物肉,烹调时煮熟炒透,将虫卵杀死,砧板和刀具要生熟分开,经常清洗消毒。

病毒性食物中毒 这类食物中毒可通过粪一口途径在人与人之间传播,如甲型肝炎病毒污染水、贝类、凉菜等引起甲肝,轮状病毒污染沙拉、水果引起急性胃肠炎,诺瓦病毒污染水、贝壳类、沙拉引起急性胃肠炎,脊髓灰质炎病毒通过水、日常食物引起脊髓灰质炎等,其预防措施主要是切断传播途径,勤洗手,加强个人卫生防护。

夏天茶饮清热解暑

夏季到来,由于炎热的天气,人体出汗也较多了,心火也比较重,给大家介绍两款款适合夏天喝的茶,清热解暑,又具增添营养之效。

西瓜皮凉茶

夏天是吃西瓜的好时候,不要以为只有里面可以吃的囊是宝,其实西瓜皮也是宝,吃完西瓜后,将西瓜皮洗干净切成碎

块,然后再将它放在锅里加水煮上半小时,这款凉茶具有去暑解毒和利尿效果。

大麦茶

大麦茶的抗氧化效果可以消除体内过多的活性氧,对于预防癌症、脑中风和心肌梗塞等都有不错的效果,所以爱吸烟的男生夏天不妨饮用大麦茶,保健效果不错。