

梅雨季节巧养生 衣食住行有讲究

□本报记者 毛锦怡

“

6月中旬,省气象台宣布浙江正式入梅。黄梅天,高温高湿且闷热,有人调侃是一年最糟心的天气。的确,这段时间,食物易霉变、衣服晒不干。另外,梅雨期也是“细菌性食物中毒”的多发期。面对这些情况,养生专家及中医师提醒,保持良好心态,合理健身,别让心情跟着“发霉”,饮食上祛湿是关键,注意调理脾胃,多吃新鲜的蔬菜,不要过食生冷、油腻的食物。

”

健康百科

巧察手指知健康

手指与指甲的形状、大小、颜色能反映一个人的健康基本状况。手指与指甲的变化在一定程度上反映着器官内在变化,预示着身体健康状况不佳或某种疾病发生。

手指与指甲的颜色变化

指端与指甲呈青紫色:是身体缺氧的表现,说明有血液循环障碍或呼吸障碍,常见于心脏和肺部疾病、中毒所致身体缺氧。

指甲变黄:长期吸烟者可使手指及指甲发黄,如不吸烟,所有指甲全部发黄,可能是营养不良或疾病表现之一,如维生素E缺乏、胡萝卜血症、肝脏和肾脏疾病等。

异常斑点和条纹:白点可能有肠道寄生虫,俗称虫斑。也可能是微量元素缺乏;黑点可见于营养不良、缺钙、真菌感染等。

指甲上有黑色条纹:如短时出现并很快会消失的话,常是劳累过度,若一直存在,可能是体内器官的慢性病变表现。

吃三类蔬菜健康度夏

天气越来越热,除了开空调、少出门,你还有什么“度夏秘诀”呢? 不防多吃点这三类蔬菜。

第一类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究显示,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水

A 勤通风 保持家居衣物干燥

“湿度大,那我就关紧门窗……”自从进入梅雨期,家住拱墅区拱北小区的吴阳春就天天紧闭门窗,不透一点儿风,一进屋子,潮湿闷热,还时不时的散发一股霉味。吴老伯的做法不是个例。中国新时代健康产业集团体质养生师刘娟提醒:这样的做法是绝对的误区,空气不流通更容易导致螨虫滋生,近期,首先要做

B 拒绝霉变食物 饮食祛湿是关键

梅雨季节,空气闷热、潮湿,食品容易腐败变质,各种致病微生物易于滋生繁殖。这种环境下,食物极易发生霉变,食用后会引起急、慢性中毒。省中医院内科主任医师周涛介绍道:霉变产生的毒素常见的有黄曲霉毒素、青霉类毒素和镰刀菌毒素。一般清洗、烧煮等方法,无法清除霉菌毒素。因此,若发现食物外观或味道异常,应停止食用,并及时丢弃。特别是像鱼虾类海产品、冰箱中取

C 劳逸结合 调整锻炼方式和场所

梅雨时节气压较低,人体血液内的含氧量相对较低,体质不好的人就会觉得有些憋闷。原来就有高血压、心脏病或哮喘病的人来说,这种憋闷感更明显。对此,刘娟建议,梅雨季节,要注意调整运动方式,适当锻炼。尤其是老年

的是保持家居衣物干燥,勤通风,有一个好的居住环境,心情才会愉悦。建议开窗通风的时间在早上10点以后,遇到晴好天,要及时晾晒衣物、被子。

梅雨季节,因高温和多雨,昆虫繁殖加快,肌肤敏感的人若遭受蚊虫、螨虫等叮咬,会产生过敏反应,导致各种不同的皮肤病,其中最常见的是丘疹性荨麻

出的肉蛋豆制品等食物,一定要彻底加热后才能食用;家中存放一段时间的腌腊鱼肉、酱卤肉制品,花生大米等,一旦发现长霉,不能食用,更不能去除菌落霉斑后继续食用。

高温高湿的盛夏,“湿”与“热”结合,形成“湿热“,内湿气重就会让人觉得困乏、四肢无力、食欲不振等,严重者还会诱发一些常见疾病。比如急性肠胃炎、痤疮、皮炎、湿疹等。在这样的季节,可

人、有心脑血管疾病的人,在梅雨季节应尽可能少出门,外出锻炼的场所也应尽量移至室内。同时,这类人群饮食要清淡、早睡早起、劳逸结合多饮水。老年心脑血管病患者要遵照医嘱按时服药。

疹。尤其是第一次发荨麻疹的幼儿,很多家长会误以为孩子被蚊虫叮咬。

对此,省儿童医院皮肤科副主任医师万明顺提醒,抵挡虫子的“进攻”,重点是保持居室清洁,平时作好防护。当皮肤损害不严重时,可以外抹炉甘石洗剂或者皮炎平、无极膏等。如果皮肤损害比较严重,应该去医院诊治,以免耽误病情。

以采用食疗祛湿,比如:多吃一些薏米粥,也可以用黑豆、赤豆、绿豆自制“三豆汤”,黑豆补肾益精,赤豆利尿消肿,绿豆清热解暑,三豆合起来运用,可以起到清热、解暑、利湿的功能。

要注意的是,儿童少吃甜食,特别要限制冷饮摄入,尤其是冰箱内取出的食物不要立即食用。对于喜欢喝冰啤酒的人来说,要注意适度、适可而止,最好的夏日饮品当数白开水、淡茶水。

另外,梅雨期,真菌很活跃,皮肤癣容易在身体各部位蔓延,运动或流汗后应立即沐浴、更衣,保持干爽。少穿又厚又紧的牛仔裤或紧身裤,尽量穿棉质内衣。涉水、淋雨、出汗后应及时将身体擦干并换下汗湿的衣服。

更年期女性谨防骨质疏松

全球有近三分之一50岁以上的女性受到骨质疏松症的威胁,但大部分女性在更年期后并没有重视对骨质疏松症的预防,约有75%患骨质疏松症的绝经后妇女没有及时治疗。女性进入更年期后,体内雌激素水平明显下降,引发内分泌紊乱,会导致一系列身体不适症状。同时,雌激素的减少降低了钙的吸收率和利用率,能使骨质密度下降加快,所以更年期后的女性较常人更易得骨质疏松。

疼痛是骨质疏松症患者最常见的症状。一般来说,患者白天疼痛较轻,夜间和清晨醒来时会加重,弯腰、肌肉运动、咳嗽、大用力时也会加重。此外,骨折是骨质疏松症最常见和严重的并发症,患者在轻度的外伤或正常日常活动中都

有可能发生骨折,医学上称为脆性骨折。补充钙剂是目前预防骨质疏松的基本措施,绝经后女性和老年妇女每天应当摄入1000毫克钙。如果无法从饮食中得到足够的钙和维生素D,也可以适量服用钙剂,补充维生素D。日常饮食中还应控制肉类和盐的摄入量,不吸烟、不饮酒,少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料,也有益于骨骼健康。

在户外接受适量的日光照射有利于钙的吸收。运动能使全身和骨骼的血液循环明显加快,促进新陈代谢。肌肉的收缩和舒张对骨骼有直接刺激作用。因此,每天保证一定的户外运动量,能阻止并减缓骨质疏松的进程。跑步、打拳、游泳及球类运动等都是不错的选择。(白悠)



分和营养。

第二类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解暑,排毒通便。

第三类是大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜。夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、香葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。(王红丹)