

杭州已正式入夏,该如何养生?

饮食清淡平稳情绪 心血管疾病患者注意及时为心脏“消暑”

本报记者 毛锦怡

近日,杭城已进入气象学意义上的夏季。瞬间飙升的温度给人闷热潮湿之感,让许多人不适应或心情烦躁。对此,浙江省中医院内科主任医师金涛提醒:进入夏季,人们要科学地调整生活方式。除了要保护阳气,不让它过于旺盛的同时,也要注意滋阴调息、养护心脏。尤其是老年人、体虚者及慢性病人群在夏季更要注意,否则受到环境、饮食习惯、生活作息等诸多因素的影响,很容易引发心绞痛乃至心梗。心血管疾病患者在炎热的夏季还要特别注意保护心脏,及时给心脏“消暑”。

A | 饮食起居要科学 后脑防晒很重要

炎炎夏日,注意补水很重要,金涛提醒道,千万不要等渴了才喝水,尤其是心血管疾病患者更要引起重视。建议每天饮水量不少于1500毫升,也可以常喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等,既可补充水分,又能清热解暑,少喝含咖啡因的饮料。

起居方面,早晨不宜过早起床,午睡不可少,但不宜过长。夏天人们习惯晚睡,但要保证一定的睡眠时间,尤其是老年人。卧室最好采用遮光较好的窗帘,以免天亮得太早影响休息。中午小睡一会,有助于放松身心,恢复精力。午睡尽量在午餐后15-30分钟,以卧姿为宜。

“夏天饮食要科学。”金涛说,“炎炎夏日,人的消化功能会减退,食欲下降,建议饮食清淡,多吃新鲜蔬菜、

水果、黑木耳、豆制品、瘦肉、鱼类不能少,保证蛋白质的摄入。”

还要注意防晒,尤其是后脑的防晒。金涛强调道,皮肤的防晒人们都会注意,但后脑的防晒很多人不知道。后脑是全身阳气最盛的部位,若后脑经常受太阳曝晒等于体内不断聚焦阳气,阳气过盛容易出现中暑症状。所以出门应做到后脑的防晒,尤其是老年人和小朋友,夏天出门在外,应携带防晒帽或阳伞。

夏季养心也很重要。天气炎热,人们很容易产生烦躁情绪,此时心理养生不容忽视,保持平和的心态及愉悦的心情,有益于降低交感神经的兴奋性,减缓新陈代谢从而减轻燥热感。抑郁烦躁时,不妨听舒缓音乐,以保持良好的情绪。



B | 心血管疾病患者 要注意保护心脏

进入夏季后,气温会节节攀升,心血管疾病患者要特别注意保护心脏,及时给心脏“消暑”。因为气温变化是心脑血管的“劲敌”。研究显示,35摄氏度以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率会明显上升,每年的七八月份是心脑血管疾病发作的一个高峰。

金涛建议心脑血管疾病的患者,生活中不要有“猛回头”的动作,以免意外发生;若当天空气闷热、湿度较大时,室内最好开启空调,但温度不要太低,与室外的温差以8摄氏度为宜;隔几个小时要开窗通风换气,调节室内的温度和

湿度。

心血管疾病患者夏季在饮食上不宜过咸。金涛说:“每日食盐量要不超过6克,食盐过多会使血压升高易诱发心绞痛,更重要的是,心血管疾病患者要特别注意饮食卫生,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。”

另外,心血管疾病人群夏季晨练不宜过早。相关研究证实,70%-80%的心脑血管病猝死发生在上午4-10点。建议有心脑血管病史的人应尽量避开早间时段锻炼,炎热天气下减少不必要的外出,尤其要少去人多的地方。

肥胖趋于低龄化 两个公式可自我评估是否超重

5月11日是世界防治肥胖日,肥胖已被世界卫生组织确定为十大慢性疾病之一。目前,中国约有2亿超重人群,肥胖者过亿,而且这个数字还在不断被刷新。与肥胖伴随的是越来越多的代谢性疾病,世界卫生组织已经将肥胖确定为十大慢性疾病之一,它也是当今社会仅次于吸烟的致死原因。



酷爱洋快餐的他被称“小胖子”

18岁的男孩小凯,因为从小爱喝可乐、吃汉堡等高热量食物,1.75米的身高,体重已经达到了256斤。担心孩子的身体健康,这两天,在妈妈高女士的陪伴下,小凯来到杭州余杭一院减重门诊做了检查。营养科医生冯幸燕说,小凯的BMI身体质量指数已经超过41,属于严重肥胖,需要进行减重。

肥胖容易引起“三高”、心血管疾病、腰痛和关节痛、尿失禁、睡眠呼吸暂停综合征、静脉曲张、多囊卵巢综合征等疾病。如今肥胖日渐趋于低龄化,青少年和儿童已逐渐成为肥胖的主要成员之一。冯幸燕表示,因为儿童肥胖,男孩发育过早、骨骺闭合过早导致身高不长;女孩例假提前、自卑,成年后发生代谢性疾病和心血管疾病的危险概率也成倍增加。

儿童肥胖症的发生,通常不是由

单一因素引起的,主要包括饮食因素、运动因素、遗传因素和社会因素。运动量的减少、遗传等综合因素影响,导致肥胖的发生率大幅度上升。

两个公式可自我评估理想体重

平时,余杭一院的减重门诊常会有许多“微胖界”姑娘来咨询,冯幸燕都会推荐两个公式,让她们在家简单评估,理性减肥。

国际上衡量人体胖瘦程度的公认指标是BMI(身体质量指数),BMI=体重(kg)/身高的平方(m²)。BMI在18.5-24之间为体重正常,在25-30之间是超重,在30-35之间为肥胖,大于35就是重度肥胖。

冯幸燕医生还推荐了另外一个公式,可以测算出理想体重,即成年人的理想体重=身高-105,“实际体重若超理想体重10%为超重,提醒你要及时阻止目前不正常的生活和饮食习惯,超过20%就是肥胖,必须采

取一定措施。”

腰围也是判断肥胖的标准之一。冯幸燕说,一般成年女性不应超过80厘米,男性不超过85厘米,“腰围过大易引起向心性肥胖,也是心血管疾病的危害因素之一。”

减重秘诀在于管住嘴、迈开腿

减重是一种科学的治疗,需要长期保持能量的摄入,加强运动锻炼,改变静坐不动的生活方式,必要时也可在医生的指导下配合治疗。只有这样,才能使体重得到稳定有效的控制。

“减重秘诀在于管住嘴、迈开腿。”冯幸燕说,“最重要的是进行饮食控制。”对于已经肥胖的人群,建议选择一种适合自己的方法,进行规范的减重干预管理,尽量把体重控制在标准范围之内,有利于疾病的预防和发展。

(通讯员 柴悦颖 黄洁菁)