

气温上升 夏意渐浓

初夏养生:去热、驱躁、保证睡眠是关键

本报综合报道

初夏时节,随着新陈代谢加快,人们更容易烦躁不安,倦怠懒散,体质虚弱者尤其是孩子和老人,稍不注意更有可能感染疾病,损害健康。因此,从现在开始就应该学会防暑降温,合理安排作息时间,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,度过美好夏天。

多喝水、少喝饮料

初夏,天气较干燥,人体每天的进水量应达到2000至2400毫升。由于早上人体血液浓度非常高,容易形成血栓,所以早上起床后第一件事就应该喝一杯水。一天水分的补充和



保持也是很重要的,保持体内足够的水分可以清洗肠道,预防上火。不宜用饮料代替水,汽水、果汁、可乐等饮

料中,含有较多的糖精及电解质,这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲。

注意预防菌痢和口疮

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其

次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

这个时节人易上火,所以口疮患

者会陡然增多。发生口疮的诱因除了干燥的气候,焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口疮药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。

小心脾胃受损

很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题,其中的原因,一方面是由于入夏后人体胃口变差,消化功能随天气受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,刺激肠胃,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分

泌,导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水

和无机盐。在食物中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、绿豆等,这些都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃得太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

保证睡眠充足

夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳。因此,保持充足的睡眠对于促进身体健康、提高工作、学习效率具有重要

的意义。

首先应做到起居有律;其次应注意卧室通风、凉爽;第三要保持平静的心境,力求“心静自然凉”;第四要

有适当的午睡时间,夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,也是预防中暑的有力措施。

吃饭太快 危害不仅仅是发胖这么简单

本报综合报道

吃饭太快容易胖,这是我们早就耳熟能详的观点。可是你或许不知道,吃得快还会给你带来其他更严重的健康隐患,增加肥胖风险只是其中的一小部分,与之相随的是心血管疾病、慢性胃病、甚至是食道癌。



吃饭快更易患肠胃疾病

首先,吃饭太快可能导致无法找到自己正确的食量,进食量会超出肠胃的承受能力,不仅会损害肠胃功能,也会造成身体发胖。同时,高血糖的患者吃饭太快会有加重病情的危险。

更严重的是,吃饭太快会降低食物摄入的安全性。因为唾液中的酶可以将一些有毒害的物质消解掉,但如果吞咽得太快,唾液就起不到相应的保护作用,易造成消化代谢功能的紊乱。

长期如此甚至可能诱发癌症

我们的食道末端有一块叫食管下括约肌的阀门,在食物需要由食管进入胃部时打开,食物的流入结束后关上,以阻止胃内食物倒流。速度过快的进食和吞咽导致食管下括约肌过于频繁地放松。吞咽结束后,阀门不是每次都能来得及合上,于是就会发生胃酸倒流。

不要忽略胃酸倒流的危害。胃酸倒流可能导致心口灼热,也就是胸部至上腹部的火烧般痛感,甚至可能蔓延至脖子、喉咙、或下颚骨连接点。长期的囫圇吞枣式的进食加大了习惯性胃酸倒流的风险,而后者轻者可能导致食道有灼烧感,重者甚至可能引发食道癌。

吃饭到底该吃多慢

在如今快节奏的生活下,很多人都没有客观条件花大把时间悠闲细嚼慢咽。但也要尽量在二者之间找到平衡点,宁愿少吃也不能快吃。

专家建议,每顿饭的进餐时间至少应该在15分钟以上,特别是早餐,可以改变单一的膳食结构,增加一些蔬菜、水果与粗粮的摄入,这样能增加咀嚼时间。午饭和晚饭,尽量和朋友或者家人一起进餐,这样可以缓解紧张、改变吃饭太快的习惯。此外,每口饭的咀嚼速度也要放慢,尤其是老年人,一口咀嚼20次以上为宜。



健康百科

健脑防病从“头”开始

本报综合报道

据记载,大诗人苏东坡曾经严重脱发,后在名医的指导下,早晚坚持梳头,没多久就长出了新头发。慈溪太后每天命人为她多次梳头,年过7旬,依然满头青丝。的确,梳头不光可以让头发整齐,还可以刺激头部穴位、疏通经络,甚至起到延年益寿的作用。

人的头皮层下面有一个神奇的造发系统,每一层组织不断地吸取营养和氧气来支持头发的生长。梳头时的温和刺激,通过神经反射作用,促进头部血液循环,满足头皮及毛发的血氧需求,加快细胞的新陈代谢,可以使头发变得乌黑光润。

另外据研究表明,梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦,头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应,通过大脑皮层,使头部神经得到舒展和松弛。这有利于中枢神经的调节,加速血液循环,改善和增强对头皮及脑细胞的血氧供应,消除大脑疲劳,增强脑功能,使人思维敏捷,记忆力增强,从而延缓大脑的衰老。坚持梳头对预防感冒、高血压、脑动脉硬化、脑中风、老年性痴呆等病大有裨益。

同时,当头皮受到梳理按摩的刺激后,产生的生物电流,可直透皮肤到达骨髓,解除血管痉挛,血流通畅而疼痛顿失。对肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、高血压头痛、神经衰弱头痛,梳头可起到良好效果。

对于朝九晚五的上班族来说,梳头以早晚各5分钟为宜,其余时间若能坚持,当然更好。但切忌在饱食后梳头发,这样会影响脾胃功能。湿头发也不宜过分梳理,好多人觉得湿发才好梳,殊不知水分会令头发的蛋白质结构松散,发质会比平时更脆弱,这时若大力梳理会对发丝和毛囊造成伤害。

梳头的节奏最好不徐不疾。应由轻到重,由慢到快,这样能更好地点按和刺激头部穴位。要顺着头发生长的方向,分别从头顶和两侧开始,自额头发际梳至颈后发根处,每个部位反复几次,感觉舒服就好。