

雨水增多,湿气越来越重 小满时节,清热祛湿不能太“任性”

见习记者 余敏刚

昨天是二十四节气中的“小满”，进入小满以后，气温明显升高，雨水开始增多，人体普遍会感觉湿气重，严重者甚至会起湿疹。

最近，省中医脾胃病专业委员会副主任朱耀东接诊了好多湿疹患者。他告诉记者：“湿气分为外湿和内湿，常常与水为伴引起的湿气是外湿，久坐、思虑过度、饮食不规律则会导致内湿。”面对这样的季节性问題，朱主任为大家提了几点建议。



健康百科

看懂血稠的身体 4大预警信号

血液粘稠称为高粘稠血症，50岁以上中老年人容易患此病。高粘稠血症的直接危害是引起心、脑、肺、肾等重要脏器的血液供应不足，引起缺血、缺氧，从而导致冠心病、脑梗死、肾衰等疾病的加剧。而且这种病发出的不适信号易被人们忽视。其实，血粘稠度增高是有早期预警的，稍加留意就能察觉出来。

预警1:晨起时头晕但晚饭后清醒。血液粘稠度高的人，早上起床后会感到脑袋发晕，没有力气，更没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。晚饭过后精神状态反而最好，有的人甚至到了半夜都没有困意，这可能是血液粘稠度增高向人体发出的信号。

预警2:午饭后犯困需立即睡觉。正常人吃过午饭后都会有困倦感，但尚可忍受。血液粘稠度高的人通常在午饭后马上就犯困，有的甚至需要立即睡一会儿觉，否则全身不适，整个下午都无精打采。这是因为午饭后血液循环在加速，血液粘稠度高的人大脑血液供应不足。

预警3:下蹲困难胸闷气短。血液粘稠度高的人群以肥胖者居多，这些人下蹲比较困难，有些人甚至无法蹲着干活，否则会感到胸闷气短、呼吸不畅。这是因为血液粘稠度高，下蹲时回到心脏的血液减少，加之过于粘稠，导致血液循环不足，氧气与二氧化碳不能完成交换，从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

预警4:视力正常却视物模糊。有些中老年人检测视力并无异常，但经常会出现短暂时性视物模糊，甚至突然看不清东西。这是因为老年人大多都血液粘稠度偏高，血液流通不顺畅，营养物质和氧气不能及时供给视神经，进而导致视神经和视网膜暂时性缺血、缺氧，医学上称之为阵发性视力模糊。

随着年龄的增长，血液中会出现一些“垃圾”，如果不及时“清除”就会使血液变得粘稠，流通不畅，从而影响健康。因此，要注意以下5点：饮食均衡、运动适度、生活健康、作息规律以及情绪稳定。

(通讯员 杨婉)

(通讯员 莫鹏 陈秀丽)

适当运动,降低湿疹发生率

夏季炎热，人体毛孔舒张，本来就容易出汗，常常表现为动则易汗，这是人体汗出泄热，调节体内阴阳平衡的过程。小满时期湿热气候明显，适当出汗有降低体温、排除湿气的作⤵用。

但出汗除湿应有度，出汗过多反

而容易损伤身体。如果运动时出汗太多，身体会感觉疲劳乏力甚至气短。如果汗出不止，就会出现气随汗脱，人体津液大量脱失，血容量下降，进一步发展为休克、晕厥等急危病症。朱主任认为，夏季运动需要把握好尺度，不宜在高温闷热的环

境下锻炼，运动强度也不宜过大，不能片面追求多出汗、多除湿的运动效果。

如果出现头晕、心慌等身体不适，要马上停止运动，以免发生意外。出汗后还应及时补充水分，喝适量淡盐水以补充身体钠盐丢失。

注意补充水分,饮食要合理

小满期间天气炎热，雨水较多，湿热之气较重，人们常感疲倦易困、食欲欠佳，特别是饮冷喝冰后胃肠消化功能更差，容易出现腹痛腹泻症状。

夏季饮食宜注重补水，体内湿气

过重的人一般不会感觉口渴，因为体内脏水过多，阻碍了水的利用和吸收。不口渴不代表不需要补充水分，恰恰说明身体津液水平很低，这时多喝水有助于体内水平衡。

饮食则要多吃水分充足的食物，

多吃瓜果蔬菜。例如：西瓜、菜瓜、香瓜、西兰花、菜花、包菜、黄瓜、西红柿等等。夏季饮食注重清热解火，不吃辛辣和过寒食物。以生津止渴为原则，加大人体的食欲感，补充足够的营养，满足身体对养分的需求。

勤换洗衣服,预防皮肤病

小满时节出汗较多，皮肤潮湿，蚊子、螨虫及细菌等蚊虫微生物活跃，容易引发湿疹、体癣、疮疖等各类皮肤病。中医认为，此类皮肤病的病

病；二是胃肠有积热，内不得疏泻，外不得透达，邪气郁于皮毛腠理之间而致病。因此，勤洗换衣、保持皮肤清洁是预防上述皮肤病的主要措施。

天气炎热，尽量穿着透气性好、吸汗较佳的衣服鞋袜。全棉材质的最好，

不易引起皮肤敏感。衣物鞋袜要常换常晒，家中床单被褥、沙发外套等也要经常换洗。一旦出现湿疹、体癣等瘙痒性皮肤病，可使用祛风、除湿、止痒的中药外涂，未确定病症前慎用激素类药膏，最好能及时到正规医院就诊。

添加植脂末和糖分 “速溶麦片”其实不太靠谱



一说起燕麦，很多人会联想到一种富含蛋白质、钙质和膳食纤维的健康食品——超市里卖的有独立小包装的速溶“营养麦片”，其营养价值应该是麦片产品中最高的。于是，不少人把速溶麦片当作早餐。这些所谓的“营养麦片”真的那么营养健康吗？

有专家表示，与燕麦片相比，速溶麦片的原料以燕麦、小麦、大米、玉米等为主，并不单纯是燕麦。从营养表可以看出，每100克速溶麦片含膳

食纤维22%，只有燕麦片的一半。由此看出，速溶麦片经过精细加工，其可溶性膳食纤维丢失很多，营养成分也大打折扣。

很多速溶麦片都标注着“营养麦片”的名头，但是仔细阅读速溶营养麦片的配料表，我们不难发现，有些产品中会添加植脂末等成分来改善口味，而植脂末即通常所说的奶精。奶精的主要成分为香精、氢化油。所谓的营养也不过是添加了大豆卵磷脂、生物蛋白钙、乳酸亚铁等营养素，营养作用并不比加入天然的坚果和水果干明显。所以，相比纯燕麦片，速溶的“营养麦片”糖分增多，血糖生成指数升高，饱腹感降低，有糖尿病的患者不宜食用。

另外，植脂末的添加也可能带入反式脂肪酸，过量的反式脂肪酸可引起人体血脂代谢异常，升高“坏胆固醇”、降低“好胆固醇”，从而增加

心血管疾病发生的风险，也可能增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的患病风险。

如果早上为了节省时间想选择速溶麦片当早餐的话，要尽量选择其中比较健康的产品。尽量不要选择味道非常香甜的速溶麦片，可选择颗粒稍微大一些的麦片产品，同时可以在麦片中加入混合坚果，放入牛奶冲泡后食用。

混合坚果可以买现成的混合好的坚果，不过这些坚果往往是已经加工过的，油、盐，甚至糖的含量会较高，有条件的话，不如自己买几种原味坚果，自行混合后装入密封罐中。每天早晨用勺子舀两三勺放入麦片中一起冲泡。如果肠胃不太好，不耐受吃冷牛奶泡麦片坚果的，可以将牛奶倒入麦片后稍微加热几分钟后食用，麦片会更软更温，利于消化。