

夏季小心湿邪入体 食疗运动两手抓

本报记者 王品燚

本周,省气象台发布了全国高温榜单。截止至7月底,杭州跃居成为全国第二热的城市,仅次于重庆。有不少人因为高温引发了一系列的症状:全身乏力、食欲减退……

家住上城区的张宇亮最近已经连续几天没有出门,每天三餐也不准点,用他自己的话来说就是感觉不到饿,而且身上还起了不少的红疹。“开始以为是上火,但吃了3天降火的药都没有好转。”张宇亮来到杭州市第一人民医院,但检查的结果却是身体健康,没有病症影响,考虑是湿气过盛。张宇亮表示,他这几天长时间呆在空调房里,渴了就喝冰镇的饮料,每天还有半个西瓜进肚。

“应该是湿邪入体,这种情况在夏季很常见,医院每天都有几个这样的病人。”医生刘鑫怡表示,“现在夏天人们都长期待在空调房内,以冷饮代替茶水,大大减弱了皮肤和肠胃的自我调节作用,才会让湿气进入体内。常见症状有舌苔厚腻、小腿酸痛、大便无形等。”

刘鑫怡告诉记者,夏季既是湿

气最容易入体的时候,也是除湿最好的季节。湿气并没有人们想象中那样神秘,只要规范饮食、加强锻炼,湿气自然而然地会减弱甚至消除。“姜是最常见的祛湿良品,炒菜、炖汤时可以适当加些姜末、姜片调味,也可以做以子姜为主食材的菜肴,现在很多做菜软件上都标明了这道菜有什么作用,对于独身在家的人来说还是很方便的。”

此外,湿气重这一现象年轻化趋势越来越明显,大多是一些饮食油腻、缺乏锻炼的人群,久而久之,就会导致湿气入侵脾脏,引发一系列的并发症。“运动可以促进身体器官运作,加速湿气排出体外,跑步、瑜伽、健步走都是很好的方法。”刘鑫怡说。

刘鑫怡提醒,当一个人感觉自己有了这类的症状,要加紧通过食疗或者运动的方式排湿,并远离潮



湿环境。如果还是有不适的感觉,就要抓紧到医院就医,通过艾灸、针灸的方式进行排湿,以免造成湿气在体内堆积。

这些食物可祛湿

薏米:薏米可以促进体内血液循环、水分代谢,有利尿消肿、健脾祛湿的效果。而且薏米含有丰富的水溶性膳食纤维,可以改善便秘。薏米的吃法很多,可用薏米煲汤、煲粥等。

红豆:红豆可以补血,也可以除湿。红豆性平、味甘酸,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。用红豆煮水喝,或者加上黑豆和绿豆一起煮水,可以有效排出体内的湿气。红豆也可以用来制作红豆沙、熬稀粥、做甜品。



山药:虽然山药并没有直接除湿的功效,但山药可以补脾,可以间接让体内湿气排出。山药可以炒着吃,炖菜吃,还可以做成点心吃,蒸熟蘸白糖吃也可以。铁棍山药比较好,可以药食两用,补脾效果更好一些,而且还可以补气。

水果:苹果、木瓜、无花果等也有除湿的作用。其中,苹果有健脾、补气、益胃、生津和润燥等功效,适合脾虚、食量减少、胃阴亏虚的人食用。木瓜有健脾胃和助消化的功效,可用于缓解消化不良。无花果有开胃、清热、润肠等功效,可用于食欲不振、便秘及泻痢等症的食疗。



健康百科

中伏吃喝有讲究 老底子顺口溜未必适用

本报记者 梅杰

2018年的三伏天已经进入中伏。中伏天吃什么,怎么吃,在全国各地都有不同的讲究。

北方人,尤其是皇城根下的老北京人,特别在意三伏天的饮食——“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。相较于北方饮食的“大一统”,南方人的伏天饮食习俗却因地而异——上海人喜欢“头伏馄饨二伏茶”;湖南和江西人偏爱“头伏吃鸡二伏鸭”。

在杭州,自然也有类似的传统习俗——老杭州人都知道,旧时一到三伏,富贵人家要“头伏火腿、二伏鸡、三伏要吃金银蹄”,而手头紧张的穷人却是“头伏冬瓜、二伏茄、三伏冬瓜不削皮”。

那么,杭州老底子的这个顺口溜的说法到底对不对呢?

记者昨日联系了省中医院中医

内科主任医师金涛,他认为,老底子顺口溜现在不一定适用,“现代人跟那个时期不一样,那时候人们伏天还要干农活,得补一补身子;现代的人大多不需要辛苦劳作,还有空调降温避暑,如果夏天吃很多高热量的食物,又不及时消耗,很容易导致肥胖。”

金涛表示,从进入高温以来,日常门诊中因为肥胖前来就诊的人数比平常多了30%,一个上午就会有4、5个肥胖的患者,前来服用中药减肥瘦身。“从循证医学的角度出发来看,肥胖的主要病机为‘痰瘀内阻’,一为脾胃亏虚,运化无力,痰湿内生;一为饮食不节,嗜食肥甘厚味,损伤脾胃,高脂内生,而致肥胖。”金涛指出,肥胖属于一种代谢紊乱的状态,肥胖的人到了夏天还有几个共同特



点:容易流汗,乏力的感觉也很明显,脂肪肝患者吃东西还容易拉肚子,特别是吃多了油腻的东西,营养过剩的时候。

对此,金涛认为,在中伏天吃东西要有所选择。对于老底子的顺口溜中提到的火腿、猪蹄,包括动物内脏等高热量的食物,在夏天要尽量少吃。而冬瓜、茄子等“穷人”家的食物倒是可以多吃,“这个时节,冬瓜、黄瓜、长瓜,各种瓜都可以吃。冬瓜味甘、性微寒,具有养胃生津、清热利湿的作用;茄子性味古寒,具有消肿止痛、清热解毒的作用。”金涛说。

5种散步方式 选对了才养生

散步是一项有益健康的活动,被世界卫生组织定为“世界上最好的运动”。它既不需要任何体育设施,又不需要指导老师,是应用最为广泛的锻炼项目。散步的益处很多,但是也需要因人而异,不同的体质者应采用不同的散步方式。

体弱者:体弱者要达到锻炼的目的,每小时走5公里以上最好,走的太慢达不到强身健体目的,只有步子大,胳膊甩开,全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢。时间最好在清晨和饭后进行,每日2至3次,每次半小时以上。

肥胖者:肥胖者可选择长距离疾步行走每日2次,每次1小时,步行速度要快些。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

高血压患者:高血压患者散步,步速以中速为宜,行走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能,走路时要充分利用足弓的缓冲作用,要前脚掌着地,不要后脚跟落地。因为后脚跟落地会使大脑处于不停振动,容易引起头晕。

冠心病患者:冠心病患者散步步速不宜过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走,每日2至3次,每次半小时,长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

糖尿病患者:糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后进行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或1小时为宜。正在用胰岛素治疗的患者,则应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。

(通讯员 李娜)

