

夏至过后盛夏袭来 注意避暑的同时也要谨防“寒气”侵袭

实习生 苏哲哲

夏至过后,正式进入盛夏时节,这个季节在户外走几步都会汗流浹背,然而,在如此炎热的天气下,竟然还会有感冒咳嗽的患者,难道大热天也会感染风寒吗?近日,杭州市第一人民医院急诊科就接诊了几位感染风寒的患者,急诊科主任王弋解释道:“夏季虽然气温高,但是早晚仍存在温差,而且大部分人都会通过开空调来消暑降温,从而导致室内外温差较大,在这种情况下就容易感冒。”

王弋告诉记者,夏季天气多变,经常会出现暴雨或是台风天气,而在

刚淋过雨或者吹过大风后,没有及时添衣或擦干的话,就很容易受寒。在炎热的夏天里,急诊科室里也会看到一些瑟瑟发抖的病人,大多数都是不健康的生活习惯导致的。

“夏季受寒的例子并不少见,除去天气因素,过度进食生凉的食物,比如冰西瓜、冷饮、冰淇淋等等,过度贪凉和不理智的降温,比如长时间吹低温空调,晚上睡觉不盖被子,出了汗洗冷水澡等都会让身体受寒。”除此之外,王弋还特别提醒有颈椎病旧疾的人,如果对着头部和颈部长期吹电风扇或空调的话,很可能会导致颈

椎病复发甚至加重。

“相比一般人,老、弱、病、幼这四类人群应更加重视在平常生活中的饮食和生活习惯。”王弋指出,人体内的气血和抵抗力就是一道隐形的防护罩,当这道防护罩的防护能力减弱了后,一些病毒就会轻而易举地进入人体,从而引发疾病和不适。“过度劳累也会导致人体免疫力下降,在这种情况下感染风寒的概率也会增大。”王弋认为,在天气炎热的夏季,不仅要避凉,还要多注意休息,养精蓄锐,才能更好地工作和生活。

针对如何防止在夏季被寒气侵袭,王弋也提出了一些建议。

饮食清淡 食苦温阳

夏季出汗量大,要注意及时补充水分,同时也要注意饮食清淡,王弋提出,饮食结构必须营养均衡。在天气热时,有的人会感觉食欲下降,这是正常现象,但是不能因此而打破规律的饮食。“在饮食清淡的同时,不能完全拒绝荤菜,瘦肉、蛋以及鱼类都是夏季不可缺少的食物。同时,奶类和豆制品也应适当补充。”

此外,王弋表示,绿豆、苦瓜、冬瓜、莲子心、荷叶等,这些食物虽然味苦,但却能降火。民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,其中的依据就是适当食用温阳食物可以避免夏季寒气入侵,缓解夏季的身

心不适,如生姜、韭菜等。不过,王弋特别提醒,生姜的食用时间建议在中午之前。

大汗过后 慢喝水慢降温

出过大汗之后,人体不但流失了水分还会流失很多盐分,因此,王弋建议在大汗过后不要立刻大量补水,应遵循少量多次、小口慢喝的规律。“可以在白开水中加入少许食盐,或者适量饮用一些运动饮料。”王弋说,夏季出汗符合自然规律,同时也有益身心,因此夏天也必须要坚持运动,但要注意是避免在烈日下剧烈运动。

同时,他还强调夏季降温要缓慢,特别是运动后,不要为了快速降温而立刻喝冷饮吃冷食,对着空调和风扇猛吹,这些做法对身体的伤害都很大,可能会造成上文提到的风寒,也可能为今后的生活埋下隐患。

睡眠要充足 午睡不可少

夏季睡午觉比其它3个季节都更加重要,王弋解释,由于夏季昼长夜短,大多数人晚上入睡的时间会变迟,而早上醒来的时间又会提前,这样就会导致夜晚的睡眠时间不足,由此,午睡就成了补充睡眠的重要手段。“午睡必不可少,每天午睡半小时至1个小时为宜,睡眠充足后才能有精力完成下午的工作。”



健康小贴士

苦夏来临,糖尿病患者请“管好嘴”

本报综合报道

炎炎夏日,天气潮湿闷热,对于糖尿病患者来说,会感到乏力,甚至会出现体力不支,而提前进入“苦夏”。

在湿热的季节里,糖尿病患者应多吃绿叶类蔬菜,增加胃肠道蠕

动,促进排便。糖尿病患者不宜多食瓜果,尤其是血糖尚未控制的糖尿病患者。苦瓜、洋葱二者被称为餐桌上的降糖药,可常吃。西红柿、黄瓜含糖量较少,既可当蔬菜,又可当水果。

花生,最便宜的“长寿果”! 每天嚼几粒,护心脏、稳血糖

本报综合报道

花生有“长寿果”的美称,不仅好吃,而且非常便宜。

花生营养价值高,每100克花生约含20克~25克的蛋白质,是鸡蛋蛋白质含量的1.5~2倍。虽然花生蛋白质不属于优质蛋白,但含有人体必需的氨基酸——赖氨酸,其只能通过食物摄入来获得。花生还含有大量维生素E、维生素B、胆碱和钾、钙、铁、锌等矿物质;防治心脑血管疾病,花生富含植物固醇,包括白黎芦醇、β-谷固醇和植物异黄酮等,都有助于降低血液中总胆固醇和有害胆固醇的含量,对心脑血管疾病有很好的预防作用;补脾养胃,中医认为,花生味甘,性平,可润肺、补脾、和胃、补中益气。

此外,花生含有天然多酚类物质,如白黎芦醇、植物异黄酮等,具有抗菌、消炎、抗氧化的作用。这些都有利于强健我们的消化系统。

不过要注意的是,花生不宜过量食用。因为花生不但高热量、高蛋白,还是一种高脂肪的食物,每100克花生约含45克脂肪,是瘦肉的6~7倍。

如果花生摄入量增加而其他高能量食物不减少,时间一长,很容易发胖。吃了花生后,可以相应少吃其他高能量、高碳水化合物食品,这样总能量的摄入也就会随之减少。

花生虽好,4类人不适合吃花生。脾弱者不宜食用,因为花生中含有约45%的油脂,肠炎、痢疾、消化不

良等脾弱者食用花生后,会加重腹泻,不利于疾病恢复;高脂血症者食用后,会增加血脂量,花生中含有一种促凝血因子,跌打损伤、血脉瘀滞者食用过多花生,会出现瘀血不散,从而加重瘀肿;胆囊切除者不可食用,花生中含有的脂肪需要胆汁去帮助消化,胆囊切除后,胆汁不能贮存,会增加肝脏分泌胆汁的负担。



健康百科

白醋泡脚 好处不少

本报综合报道

中医有“脚为精气之根”的说法,脚部有众多穴位,还有丰富的神经末梢和毛细血管。脚部的冷暖感觉、色泽变化,能直接反映心脑肾功能和血液循环情况。经常用热水泡脚,能刺激足部穴位,促进气血运行,调理脏腑,舒通经络,增强新陈代谢,从而达到强身健体、祛除病邪的目的。加入不同的药物浴足,更可发挥不同疗效,达到外用内治的作用。

白醋主要以粮食为原料酿造,中医认为白醋味酸,性苦、温,可活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫。用白醋泡脚,可促进血液循环。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用。适合高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等。同时,还可以软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

浴足桶宜用木桶或浴足专用桶;老年人如感觉胸闷、头晕等,应暂停浴足;浴足水温不宜超过45℃,时间20分钟左右为宜;饭后1小时内不宜浴足。