

入伏 清淡饮食莫贪凉

“三伏天”是一年中气温最高、最为闷热潮湿的日子,这段时间容易出现口淡乏味、食欲不振、神疲乏力等症状,即民间百姓说的“苦夏”。此时要尤其注意调养,安排好作息,清淡饮食,做好心理调节,静心、安神、戒躁、息怒。

炎热的夏天不少人喜欢多喝冷饮,冷饮又成了很多人的最爱。夏季人体阳气在外,阴气内伏,贪食冷饮会引发各种病症。

贪食冷饮的危害

在夏季,许多人都喜欢各类冷饮,冷饮虽然冰凉爽口,能解一时暑热,但冰箱冷藏室中的食品温度一般只有2℃—8℃,大量冷食进入胃肠道后,血流量减少,冷刺激会导致胃肠道血管骤然收缩,引起胃肠道痉挛性收缩,进而引发腹痛、腹泻。”据介绍,每年夏季,消化科门诊都会接诊不少因过食冷饮而引发腹痛、腹泻的患者。另外,过食冷饮的危害还在于,冷刺激会干扰胃肠的正常蠕动,导致胃肠功能紊乱,影响消化液的分泌,使食欲下降。

夏天往往喜欢吃冷饮来解暑,几乎是对冷饮“来者不拒”。过量冷食会伤害胃黏膜。“胃的表皮有一层黏膜,能分泌黏液保护胃自身不被消化液消化掉。冷饮的温度一般要比胃内温度低20℃—30℃,长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,使保护胃的“天然屏障”——黏液层受到破坏,导致胃的防卫能力下降,胃酸和胃蛋白酶的侵袭力增加,出现黏膜水肿和糜烂,最终形成慢性胃炎。

由于高温的影响,人体会产生一系列生理反应,导致精神不振、食欲减退。这时,若能在膳食上合理安排,适当吃些冷饮,不仅能消暑解渴,还可帮助消化,使人体的营养保持平衡,有益于健康。长春中医药大学附属医院专

家建议,夏季吃冷饮或喝饮料一定要适量,冷饮的摄入量,一次以150ml左右为宜。“夏日,很多人在运动完一口气灌下一听冰冻可乐,咬掉几根棒冰是消暑的好享受。可是,这样对身体的危害,却没法用这一次的清爽弥补。喝冷饮也要同喝热汤一样,细细品味,慢慢饮下。千万不能为图一时痛快而吃得太多、喝得过快。”

许多女性可能也会发现,当月经来潮时吃大量的冰淇淋就可能减少月经量、缩短月经期,有的还会停经;而禁食冷饮后,月经不调的症状便逐渐减轻。妇科专家们认为过多地进食冷饮也是城市女青年患妇科病比农村女青年多的重要原因之一。女性经期无节制吃冷饮使经期身体受寒,会使盆腔内的血管收缩,久而久之导致内分泌功能紊乱、免疫力下降,引发妇科疾病。专家提醒,实际上吃冷饮只可以暂时降低一点温度,却没有解渴作用。

冷饮食用要适当

适当进食冷饮不但可以起到防暑降温的作用,还会减轻孩子由于热天带来的烦躁情绪,保持良好的生活和学习状态。进食冷饮尽量不要在饭前或饭后立即食用,最好在饭后1小时后,避免冷热不均对胃肠道的刺激;患消化道疾病时,不能进食冷饮,以免加重消化道症状;只要做到勿贪食、过食

冷饮,就不会给孩子带来一系列的健康问题。

冷饮要避免剧烈运动后直接饮用冷饮,避免低温伤害肠道黏膜和神经系统,损伤运动器官。还要避免在夜间和睡前饮用冷饮,避免冷饮损害神经系统,不利于睡眠。

冷饮应该以健康天然的食物为主要选择对象。在炎炎的夏季不要贪冷饮清热解暑。用西瓜、梨子等含水量高的水果来代替,也可以起到清热解暑的效果。同时,吃西瓜等水果,最好不要冰镇,同样能收到冰凉的效果。

冷饮应该选择在环境温度较高、身体温度较高的情况下饮用。一般冷饮适宜在饭后两小时饮用。在下午3—4点饮用冷饮,可以起到振奋精神、松弛紧张神经的功效。

清淡饮食为主

三伏天饮食应以宜清淡、易消化为主,多吃新鲜瓜果蔬菜,不食隔夜和反复烹煮的食物,少吃油腻、辛辣的食物,多吃苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,以及荷叶、西瓜、莲子、冬瓜、扁豆、薏仁等食物。这些均有助于解热祛暑、健脾开胃,是脾虚患者的夏日食疗佳品。天气酷热,出汗较多,易耗气伤阴,故益气养阴的食物不可少,山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。

/ 记者 刘施晶 报道

三类药物 夏季睡前别吃

夏天爱打盹,人的身体处在一个疲乏的时刻,睡觉成为补充体力最好的方式。但是,睡觉之前吃药是很多患者的习惯,其实这个习惯并不科学。因为不同的药物有其不同的特点,有的药物睡前吃可以帮助改善睡眠,起到安神的作用,但是有些药物睡前吃可能会影响人体的正常生理代谢。益生堂名医馆姜洪文教授认为三类药物不要在睡觉之前服用。

1、补钙产品:睡前服用补钙制剂,尤其是片状物,有诱发胃肠疾病和患尿路结石的可能,因为睡前服用补钙制剂,大部分会经泌尿道排出体外,小部分会被小肠吸收,本来未被吸收的钙在排出体外时,由于正是人体休息、机体无运转的时候,因此便滞留在尿路内,长此以往会造成尿路结石。

2、降压药:服用降压药的高血压患者最好不要在睡前服用降压药,人在睡眠时机体供血、消化、分泌等功能也要正常运转,服用降压药会使人在睡眠时血压大幅度下降,会影响心、肾等重要脏器的血液供应。除非严重的高血压患者,有医生允许必须服用降压药来缓解症状,否则不适宜在睡前服用。

3、利尿药物:促进排尿的药物,一般服药一小时后发挥作用,如果睡前服用利尿药,要经常起夜排尿,极其影响睡眠,不单单是造成睡眠质量下降,也会影响泌尿器官的正常运作。

/ 记者 刘施晶 报道

三伏期间 不妨试试膏方远离冬病困扰



膏方,亦称膏滋方,是以复方中药煎熬,去渣滤清,取汁浓缩后,以胶或蜜等赋形剂调制而成的膏状内服制剂。膏滋方不仅是滋补强壮的药品,更是治疗慢性疾病的最佳制剂。

夏季服用膏方的原理

我国传统医学认为夏季为一年中阳气最旺的时节,冬季为一年中阴气最旺的时节,而且疾病的产生与发展与阴阳的不协调密切相关,故“冬病夏治”以夏季旺盛的阳治冬之阴,助长体内阳气,以阳制阴,以防疾病的自生和易感。

膏方功效

- 1、补虚扶弱:**膏方,能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。
- 2、抗衰:**由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,出现头晕目眩、腰疼腿软、神疲乏力,心悸失眠,记忆减退等,进补膏方可以增强体质,防止早衰。
- 3、纠正亚健康状态:**膏方对调节阴阳平衡,纠正亚健康状态,使人体恢复到最佳状态的作用较为显著。
- 4、防病治病:**服食扶正膏滋药,不仅能提高免疫功能,而且能在体内贮存丰富的营养物质,有助于来年防复发,抗转移,

防感冒,增强抵抗力。

夏季膏方适用人群

慢性呼吸系统疾病人群:慢性气管炎、慢性支气管炎哮喘、过敏性鼻炎缓解期,肺心病缓解期及多种慢性咳嗽。

脾胃系统疾病人群:胃部怕冷,习惯性消化不良,慢性胃炎(脾胃虚寒型),慢性结肠炎,习惯性腹泻等。

特禀质人群:过敏体质人群,机体免疫力低下人群,湿疹人群。

小儿及妇女:小儿发育不良,慢性咳嗽,厌食;女性宫寒性痛经。

/ 记者 杜兆云 报道

夏季养生防暑更要防寒

盛夏到来,气温攀升,人们容易觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。烈日炎炎的夏季,养生有什么讲究呢?看小编为大家精心准备的夏季养生宝典,想要健康度夏的就快来围观吧!

不用凉水冲脚

一些人喜欢在夏天用凉水冲脚,其实这种做法是不可取的。那是因为脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后,会引起正常运转的血管舒张功能失调,从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。夏季使用空调,要注意空调房间的最佳温度为25℃至27℃;从空调环境进入高温环境时,不能骤冷骤热,室内外温差不要超过5℃;每隔2小时要通风换气;有些病人不宜长期呆在空调房内,否则易患“空调病”。风扇虽好,也不可多吹。要注意身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时避免将风扇直接吹头部,最好风扇摇摆并将风速调到低档。

“均、碱、水、清”四字诀

1、营养摄入要均衡

夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,同时人体活动增加,对能量的需求也较冬天多,因此应注意膳食营养摄入均衡,做到不偏食、不挑食,注意好饮食中荤素、粗细的搭配。

2、多进食碱性食物

夏天人体新陈代谢旺盛,体内产生的酸性废物较冬春季多,特别需要多进食碱性食物,以保证人体正常的弱碱性,避免出现精神不振、体力不足、抵抗力下降等状况。夏天,各种蔬菜、水果和豆制品是不错的选择,而碳酸饮料、酒类、各色奶制品、含糖分的甜品等,大多属于酸性食品,不宜过多食用。

3、补水要及时正确

夏季气温高,人体汗液分泌旺盛,水分自然会流失比较大,因此必须及时补充水分,符合卫生标准的矿泉水是夏季补水的理想来源。此外,补水的量也要正确。基本的标准是让自己不口渴、眼睑丰满有光泽。如果过量饮水,一来加重肾脏负担,二来饮水过多反而会成水中毒,损害健康。

4、养生根据体质来“清”

第四军医大学肿瘤研究所教授王三虎说,养生应根据自身体质,夏季贵在“清”字,而对湿热、阴虚、血瘀、痰湿这四种不同的体质,则有不同“清”法。

消暑食方有三样

荷叶冬瓜汤:新鲜的荷叶是清热解暑的“良药”,而冬瓜也是消暑第一菜,有清热

利水的作用,一起熬汤喝很好。将新鲜的荷叶撕碎,冬瓜去皮和籽,切成片后和荷叶一起煮,煮好后将荷叶去掉,加少许盐就可以了。如果要用荷叶熬粥,要在粥快熬好时再加入鲜荷叶,等到粥呈淡绿色后搅匀就可以了。

苦瓜菊花粥:冰粥成了热卖食品不建议大家多喝,容易影响胃肠功能。可以试试用苦瓜和菊花一起熬粥,先将大米和菊花煮开,然后再放入苦瓜块,加少量冰糖慢慢熬煮至烂稠。苦瓜和菊花都有清热的作用,加入少量冰糖,能遮盖苦瓜的苦味,自然晾凉喝,是道不错的消暑粥品。

薄荷豆浆饮:把豆浆进行改造,将提前冰镇的西瓜打成汁后兑到豆浆中,再放一两片薄荷叶,清凉爽口的薄荷豆浆饮就做好了。豆浆喝起来不是特别凉,但消暑效果不错。