

天气炎热 如何安全度夏？

盛夏,酷暑难当,人们为求得一份凉爽,往往忽视了防病保健,而诱发各种不适感,甚至导致病痛发生。因此,消暑也要讲科学,切不可掉以轻心。本版我们特编发了一组夏季养生的稿件,以帮助人们安全度过炎热的夏季。



运动：强度适量,不宜疲劳

夏日里如何锻炼才能达到养生之目的?专家建议,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气。可以通过体育锻炼来活动筋骨,调畅气血,养护阳气。

炎炎夏日里,不少人为了达到减肥的目的,几乎每天去健身房,而且一练就是两三个小时。其实,一味地苦练只会导致身体疲劳。人体在夏季本来能量消耗就大,锻炼时更要量力而行。人体运动到一定程度,就会达到一个兴奋点,如果继续练下去,就会出现比较疲劳的感觉,进而出现体力透支现象,对健康不利。

专家建议,当你练到最高兴、最舒服的时候,就不要再增加运动量了,这时需要慢慢减少或者停止运动。尤其是中年人,一些平时较难察觉的隐性疾病(如心脏病等)很可能因过度运动而被引发。所以每次运动时间大约为1小时,每星期3次较为适宜。同时,在运动过程中一定要以自己的感觉为

准,关注自己的心率、血压、疲劳度,是否有头晕、恶心等现象。

酷暑天里,稍一运动就容易出汗。主动出汗是人体主动运动所出的汗,是为了保持体内的温度,散发热量,所以有利于身心健康。但这并不意味着出汗越多运动效果就越好。

一般来说,运动强度越大,排汗量就越多。出汗的过程主要是为了散热降温,大量的出汗会流失体内的水和盐分,导致人体处于脱水状态,这样只能暂时减轻体重,却起不到减肥效果。一些无汗运动如散步、骑车,同样可以起到防治各种慢性疾病的作用。那些稍微一运动就汗如雨下的人,有必要去医院检查一下。

此外,如果运动前大量饮水,也会导致体液增多而增加出汗量。应注意:运动中饮水不可过量。大量饮水会导致出汗更多,而盐分也会进一步流失,引发痉挛。

(记者马四新 实习生黄佳)

饮食：注意卫生,多吃新鲜少油的食品

夏天到了,火辣辣的太阳不仅会让你“萎靡不振”,连食欲都会“一落千丈”。冰水解渴但容易伤胃,雪糕凉快热量却不小……那么,有没有既营养又解暑的食物呢?近日,记者采访了有关专家,专家建议,以下6种食物是度夏佳品。

最佳调味品——醋。醋在烹调中必不可少,夏季菜中放醋更是有益。其一,醋能杀菌。夏天细菌繁殖活跃,肠道传染病增加,此时,醋对各种病菌有较强的杀伤作用。其二,醋能调节胃肠功能。醋味酸,微甜,带有香味,当你闻到醋香、尝到醋味时,消化液会自然分泌出来,让你有旺盛的食欲。

最佳蔬菜——苦味菜。俗话说:天热食“苦”,胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等,具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。中医学认为,夏季暑湿重,既伤肾气又困脾胃,而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用,达到机体功能平衡。常见的“苦”味食物有苦瓜、苦菜、芥蓝等。需注意的是,苦味食品一次别吃太多,否则容易引起恶心、呕吐等不适反应。

最佳肉食——鸭肉。鸭肉味甘、性凉,从中医“热者寒之”的治病原则看,特别适合体内有热的人食用,如低烧、虚弱、食少、大便干燥等病症。此外,鸭肉与火腿、海参共炖,善补五脏之阴;鸭肉

同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功;鸭同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病。

最佳饮料——热茶。夏日离不开饮料,首选不是各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素(每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克,红茶24.1毫克),既解渴又解乏。美国的一项研究指出,喝绿茶还可以减少1/3因日晒导致的皮肤晒伤、松弛和粗糙。据英国专家的试验表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳水果——西瓜。西瓜味甘甜、性寒,民间又叫“寒瓜”,是瓜类中清暑解渴的首选。西瓜营养十分丰富,含有人体所需的多种营养成分。因其含有96.6%的水分,能补充夏天人体散失的大量水分。因此民间有“每天半个瓜,酷暑能算啥”的说法。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴或其他急性热病时,均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜皮也可用来凉拌、炒菜吃。

最佳粥——绿豆粥。夏天多吃粥类食品,是我国传统的保健方法,对身体大有好处。喝粥最好喝绿豆粥,绿豆性凉,有清热解暑的功效。用于防暑的粥还有荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等。

(记者马四新 实习生黄佳)

休息：天热睡觉,小心睡出“凉席病”

即使热得汗流浹背,一旦躺在凉席上,就会很快感到凉爽,夏日里,不少人都有这样的生活体验。“凉席躺着虽爽,但是要小心睡出‘凉席病’来。”前不久,有关专家在接受记者采访时如是说。

专家建议,选用凉席,最好不要选草席,一般来说,用绳、苇、草编成的凉席易使人过敏,而使用竹、藤编制的凉席过敏者少。同时,每年首次使用凉席前,必须对凉席进行开水烫洗,再放到阳光下暴晒,这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。在使用过程中,要做到“一天一擦洗,一周一晾晒”。

当人体受寒着凉时,不宜睡凉席。比如:肌紧张畏寒,关节酸痛,喜蜷卧不动等等;若下腹冷痛,喜热饮食,兼有腰脊凉冷感,尿频又色清,咳嗽痰喘、少气乏力,均不宜继续睡凉席,简单说来,就是在虹膜图的解读中,身体发虚,体寒,有静脉充血环的人要多注意。

婴幼儿皮肤娇嫩,抵抗力较差,用凉席不当

易引起感冒、腹痛或腹泻,因此不应直接睡凉席。

老年人皮肤过于粗糙或伴有“脏腑阳气”不足者,还是以不直接睡凉席为好。不妨在凉席上铺层薄垫或床单。

糖尿病人也不适合睡凉席,因为新凉席容易擦破皮肤,而糖尿病人由于血糖高,细菌易于繁殖,容易造成皮肤感染。虹膜图中解读到胰脏部位有斑块等现象的朋友也要多家注意。

一旦发生“凉席皮炎”,应先根据皮肤“疹状”特征,分清是过敏还是“螨害”。

如果是过敏,只要脱离过敏源,如更换凉席或不用凉席,同时可在医生的指导下服用一些抗过敏的药物和维生素C,三天之内症状一般可好转。如果是“螨害”,则在杀死螨虫的同时,可用一些局部外用药治疗,感染严重者,可合用抗生素,一般一周左右即可治愈。还要经常把凉席拿到室外接受“日光浴”。

(记者马四新 实习生黄佳)



预防老年人盛夏中暑

中暑是夏令季节常见性内科急病。尤以年老体弱及多病老人更易发生。

中暑按病性轻重可分为先兆中暑、轻症中暑与重症中暑三种情况。先兆中暑一般表现为:疲乏、头昏、眼花、耳鸣、口渴、恶心、注意力不集中、动作不协调等症状。此时如能让病人立即离开闷热环境,到阴凉通风处,并松开衣服,让其喝点含盐饮料或冷开水,一般可很快复原,如果病人不便转动,应立即打开窗户通风,或用电扇吹风,并给予清凉饮料或风油精等解暑药物,也可终止中暑的发展。

轻症中暑除有上述表现外,还可出现以下症状:面色潮红、皮肤灼热、心悸胸闷、体温升高(37.5℃以上)、大量出汗、脉搏加快等。此外,除需将病人立即搬离闷热环境外,还要脱去衣服,让其平卧,用冷水毛巾湿敷头部或包裹四肢和躯干,一边用电扇吹风,让病人体温尽快下降。对面色苍白、伴有呕吐和大量出汗者,应

及时喂以含盐饮料(盐汽水或盐冷开水均可)。重症中暑除有上述现象外,还伴有昏迷、抽筋、高烧、休克等症状。这时就需要紧急抢救了。

为预防老人中暑,应注意下列几点:

一、盛夏炎热季节,家中老人最好有人陪伴,事先做好各项防暑降温工作。家中要备足清凉饮料。

二、注意膳食调理。夏季老人饮食应尽量清淡一些,多吃些西红柿、青菜、莴苣等富含维生素的蔬菜以及富含优质蛋白质的瘦肉、鱼类、豆制品等。

三、保证充分的休息和睡眠。每天中午最好有1~2小时的午睡,家人要为老人创建一个安静良好的休息和睡眠环境。

四、度夏前应请医生检查一次身体,及时治疗原发性和并发症性疾病。平时要注意加强运动锻炼,增强体质,以减少中暑的可能性。

(医学网)

炎热夏季喝水有“方”

燥热天气里人们需要大量饮水来补充体内流失的水分,而饮水应适当合理才能有益身体健康。

夏天人体出汗多,容易造成体内水电盐代谢失调,使体内水分、氯化钠、水溶性维生素丧失过多。另外,人们口渴时会大量饮水,但不适当的过量饮水会稀释胃酸,直接或间接地影响消化功能,造成食欲下降,且易出现乏力倦怠、胃部不适等症状。

专家建议:夏季饮白开水温度应以25℃至30℃为宜。具体做法是将水烧开,迅速冷却到25℃左右,此时的水溶解的气体少了一半,内聚力增大,表面张力增强,与人体细胞内的水分接近,被称为活性水,极易渗透到皮肤细胞中去,既解渴又美容。泡茶则以70℃至80℃的开水为宜,以免破坏茶叶中的养分。与凉茶相比,热茶(30℃至40℃)解暑降温的效果更佳。(新华网)

夏季健身防染病

随着全民健身运动的开展,很多公园、广场和居民小区里都设置了公共健身器,为百姓强身健体提供了方便。值得提出的是,运动锻炼也别忘了卫生,特别是在夏季,谨防健身器械传染疾病。

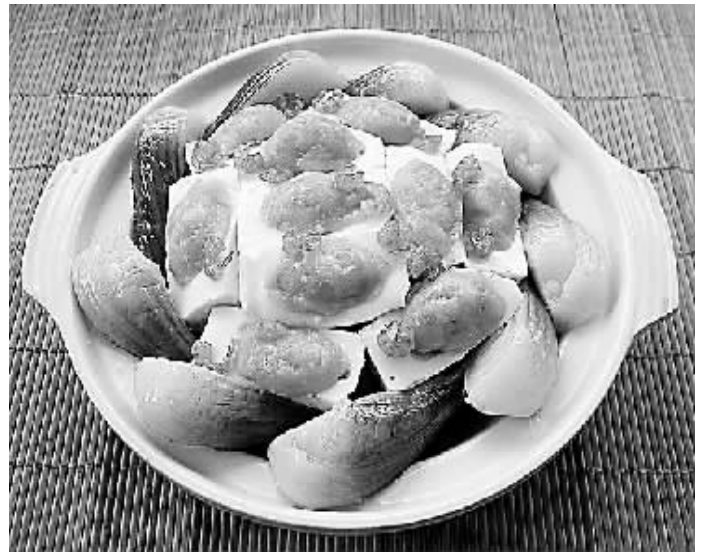
调查显示,由于条件有限,大多数公用健身器械缺乏定期清洗和消毒,长期露天“站岗”,器械上难免附着灰尘和污染物。不仅如此,作为公共设施,这些健身器械每天要与许许多多的人打交道,大量的细菌和微生物都可能通过人体皮肤沾染在健身器械的表面,并以此为途径再传给下一个使用者,特别是在夏季,有些锻炼者不注意卫生,常用出汗的双手抓握健身器,有的人甚至会在健身之前往手心里吐一口唾液,这些不良习惯都有可能把健身器变成致病菌停留、传播的中间渠道。

健身前清洁器械
每次使用公共健身器械之前,最好认真清洗身体易接触健身器的部位,如果有条件,可随身带几张湿纸巾,在健身之前先将健身器的扶手等部位擦拭一遍,健身之后再擦擦手和胳膊。这样可有效地防止病毒或细菌沾染在身体上,传染疾病。

健身后立即洗手
每次健身之后卫生清洁的重点是双手。洗手之前,不要直接用手擦眼睛、嘴或吃东西。如果带着小孩去健身,要避免其接触健身器后把手放在嘴里,或是拿着食物边玩边吃。

讲究公德维护环境

为了大家的健康,要养成良好的健身习惯;患传染病时最好不要使用公共健身器;不要用汗湿的或带有唾液的双手接触健身器;尽量别让宠物接触健身器,或是在其附近便溺。(朱本浩)



三条妙计告别“苦夏”

夏天,高温天气越来越多,不少人感到烦躁、疲乏力、食欲减退,甚至出现头晕、胸闷、恶心等不适症状。

保健专家指出,摆脱“苦夏”的最好方法是自我调理与保健,有三条妙计可以告别“苦夏”。

听音乐散步宁心神戒躁怒
要保持恬静的心理状态,不要过于激动,更不要发怒急躁。烦躁、心境不佳时可通过散步、听轻快的音乐等方式来舒缓负性情绪。

多喝凉白开膳食多样化

夏天气温高,人体消化液分泌减少,胃酸降低,食欲神经受到抑制,饮食营养的调理和水分的补充至关重要,同时还要注意膳食的多样化。

夏天不渴也要主动喝点水。一些新鲜的凉拌菜,加些蒜泥、姜末、醋等调味品,既可增进食欲,又能预防肠道传染病,吃时切忌一次过量和过凉。

别总熬夜适当午睡利健康
良好的睡眠质量,对解除“苦夏”十分重要。(健康)

不宜坐木

俗话说:“冬不坐石,夏不坐木”。夏天气温高,湿度大,木头,尤其是久置露天里的木料、椅凳等,露打雨淋,含水分较多,太阳一晒,温度升高,会向外散发出湿热,使人易患皮肤病、风湿和关节炎等。

不宜多吃冷食

在炎热的夏季,如果胃肠受到大量冷食的刺激,会加快蠕动,缩短食物在小肠里的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内热量不易散发,胃肠内的温度也较高,如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛,引起腹痛。

不宜夜露露宿

盛夏时节,身上的汗腺不断向外分泌汗液,以散发体内的热量,睡着后,机体处于放松状态,抵抗力暂时下降。此时如果正值夜晚,气温下降,再遇冷风袭来,露水加身,容易导致头痛、腹痛、关节不适,并引起消化不良和腹泻。夜晚露宿还易被蚊虫叮咬,可能染上疾病,如大脑炎等病。

不宜缺少午睡

夏季昼长夜短,气温高,人的新陈代谢旺盛,消耗量也大,容易疲劳。加上夜

女性夏天厌食怎么办？

一到夏季,女性多数会因天气炎热产生厌食而日渐消瘦。如何能避免?营养学家建议,你现在厌食,午餐“见饭就怕”,那么早餐就要下功夫吃好,早餐要安排富有营养的食物,如牛奶、麦片、燕麦片、麦面包、馒头、鸡蛋、西红柿、水果等。

如果早上习惯吃稀粥,那么菜肴要好,要有鸡蛋、肉松、鲜鱼片、青菜,可搭配麦面包、馒头。而午餐可改进食干饭为麦面汤、米粉汤、咸稀饭、绿豆稀粥等。晚餐

可进食一些粗粮、青菜、鱼、肉、水果。

建议晚上睡觉前增加一杯牛奶,可以加服一片维生素C和一片复合维生素B,以补充营养不足。

一般脾胃阴虚者夏天食欲较差,可用药膳调理:西洋参炖白莲子:先将莲子(20—30克)洗净,少量水浸泡半小时。西洋参3克,切片,与莲子同放入瓦罐里,炖两小时,再加适量冰糖,白糖溶化后即可服。晚上睡前服,两天一次,可服5~10次。(健康)



甚至可出现心慌、气短、出虚汗等现象,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

不宜用饮料代替白开水

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,如大量饮用,还会增加肾脏过滤负担,影响肾功能。而且过多摄入糖分会增加人体热量,使人肥胖。因此,夏季不宜多喝饮料,最好还是喝白开水,尤其是儿童和老人,更应少喝饮料多饮水。

不宜戴过深或过浅的太阳镜

太阳镜能避免紫外线对眼睛的损伤,但如果镜片颜色过深,会因视物不清而影响视力;如镜片颜色过浅,紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。因此,夏季选择太阳镜应允许15%—30%之间的可见光线穿过灰色或绿色的镜片,不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。(医学网)

本版策划:杨雅萍 马芯

夏季消暑十不宜

间炎热,睡不安稳,导致睡眠不足。因此,中午睡上一二个小时,对健康大有裨益。可使身体各系统得到休息,也是防止中暑的一项好措施。

电风扇不宜吹得过久

电扇吹得过久会破坏出汗的均衡状态,使人感到头痛、头昏、腿酸手软,全身不适,严重者还可能诱发其他疾病。盛夏之夜开着电扇入睡,更容易受凉。尤其老年人和儿童更应注意。

空调不宜开得太

空调能给人带来舒适的环境。但如室内外温差太大,使人对室内外温度变化难以适应而容易“伤风”“感冒”,而且如室内外温差太大,不注意室内通风换气,会使室内空气混浊,致使各种病原微生物孳生。若人的机体抵抗力降低时,就