

夏季如何注意健康

护 肤

受内外环境的影响,皮肤更容易在炎热的夏季出现种种问题。一是内环境发生了变化。皮肤细胞新陈代谢加快,皮脂腺分泌旺盛,排出的汗液和其他废物增多,皮肤酸度下降,抗病能力减弱,敏感性增加,容易诱发痱子、雀斑、黄褐斑、毛囊炎等。二是外环境也在变化。紫外线增强了,容易诱发或加重过敏性皮炎、日光疹或虫咬皮炎等皮肤病。那么,该从哪些环节护肤呢?

洁肤 勤洗澡,勤换衣,也可用些爽身粉。但洗澡时水温不要太高,更不要反复使用碱性浴液或香皂,以防皮肤干燥、瘙痒。

保湿 洗浴后可以外用 30%甘油水等有保湿作用的化妆品,并口服抗氧化剂。

防晒 外出时可以戴上帽子或打伞。对紫外线敏感的人还要穿长袖衣,并忌吃香椿、芹菜、苋菜、香菜等光敏性蔬菜,同时使用防晒霜,但皮肤敏感者使用防晒霜前,应先在前臂或耳后涂搽少许,等过 1~2 天未发生不良反应时再用于面部。

激光护肤 采用一定波长的激光和强脉冲光技术也能进行皮肤护理。其原理

是通过选择性光热作用及光化学作用原理,促进皮肤胶原纤维及弹力纤维的增生,清除异常的弹力纤维,使色素崩解,封闭表浅细小的血管,从而达到祛斑和消除面部毛细血管扩张的目的。

日常护理 注意睡眠,保持健康心态,戒烟、戒酒,多吃富含维生素 A、B、C、E 的动物肝脏、鱼肝油、胡萝卜、南瓜、杏、牛奶、豆类、瘦肉、鸡蛋、鱼、酸奶、奶酪、菜花、卷心菜和坚果等食物,少吃高脂食物。

防 暑

中暑是由高温、曝晒等外界物理因素引起的体温调节障碍、水电解质紊乱及神经受损。在炎热的环境下,每个人都可能中暑,但体质不好、过度劳作者更容易发生。而中暑是可以预防的。

增强体质 通常体质好的人能够抵御一般的高温天气而不会发生中暑。所以,平时按时作息、保持积极向上的心态、多进行户外活动都有利于增强体质,使身体获得较强的适应能力。

喝绿豆汤 绿豆是防暑上品。祖国医学认为,绿豆汤性寒,可止渴生津、清热解暑、保肝明目。现代研究表明,绿豆汤中含有鞣酸和双链糖核酸,可与一些金属离

子、碱性化合物及一些代谢产物结合排出体外。此外,豆类食品还富含蛋白质、无胆固醇,分解产物含大量尿激酶,而尿激酶能协助分解脂肪和蛋白,所以健胃助消化作用明显。

饮茶 尤其是绿茶。祖国医学认为,茶苦味寒,能降百病之火。现代营养学研究发现,茶叶中的咖啡碱、可可碱、茶碱等成分有提神、利尿、增强心肾功能的作用。其中的茶多酚(含 10%~20%)可维护维生素 C 的活性,并还原一些金属离子,中和一些有机化合物,进而消除其毒性作用。茶中还含有丰富的 B 族维生素。可见,饮茶对身体的好处远胜于其他含糖饮料。

喝啤酒 啤酒中有二氧化碳,富含蛋白质、维生素、苦味素等,也有健脾胃的作用,必须提醒的是,尽管啤酒所含的酒精比较少,但也要在肝脏中代谢灭活,会加重肝细胞的负担,所以喝啤酒解暑只是权宜之计,不宜多喝。

防 湿

盛夏时节,外界环境湿度较大,人体容易出现汗液排出困难、食欲下降、心烦、身倦、消瘦等症状。加上吹空调、嗜冷饮等,风湿病也比其他季节多发。为防病保

健,建议大家采取以下防湿措施:

开空调时盖衣被 开空调的时候不要让关节暴露在外,最好穿长衣长裤,或在身上盖上衣被。

穿七分裤护关节 膝关节是关节病的好发部位,为保护膝关节,建议女性穿七分裤。

洗脚浸及踝关节 晚上回家后最好用热水泡脚,以促进下肢的血液循环。热水应能浸及踝关节以上,时间为 20 分钟左右。

游泳间隙岸边走 游泳时间不要过长,在游泳间隙应上岸走走。

大汗淋漓不冲凉 大量出汗或遭到雨淋后,应先用毛巾将身体擦干,直至身体潮红发热后再用温水洗净,换上干净的衣服。千万不要在大汗淋漓后马上冲凉。

多吃薏仁和扁豆 中医认为,多吃些薏仁、扁豆、木瓜、佩兰、藿香等食物,有助于健脾祛湿。

(健步如飞)



夏季不宜盲目泻火 脾胃虚弱少饮凉茶

夏季天气炎热,不少人都喜欢喝凉茶,认为多喝就能去暑、泻火,可是一些人就因饮凉茶而导致胃肠“弱不禁风”。为此,医学专家建议说,夏天人们选择养生方法要谨慎,不要乱泻火,以免“养”出疾病来。

长期以来,饮凉茶、食绿豆粥等养生方法已经成为部分人的一种养生文化,但不是所有人的体质都适合这样的养生方法,千篇一律采用就会走进养生的误区。

比如,绿豆不但是食品,还是一味中药。中医认为,绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。从食疗的角度来说,食物的温热、寒凉等天然属性要与摄食者的体质状况保持一致,才能起到保健作用。

绿豆粥虽具有消暑益气、润喉止渴的功效,但以下三类人不适合食用:

一是属于寒凉体质的人,如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘之人,吃了绿豆反而

会加重症状,甚至引发其他疾病。

二是老人、儿童以及体质虚弱的人。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

三是正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分可与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而,这些解毒成分也会与药物的相关成分反应,从而降低药效。

苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。尽管夏天天气炎热,但大家也不可吃太多苦味食物,并且最好搭配辛味的食物(如辣椒、胡椒、葱、蒜),这样可避免苦味人心,有助于补益肺气。

金银花虽然是中草药,但是也有跟抗生素一样的作用,消炎杀菌,食多金银花也会杀灭胃肠里的有益菌落,出现拉肚子等症状。总之要避免走进养生的误区,不要盲目泻火。

(吕斌)

留神吃出病

有很多疾病和饮食有着密切的关系。因此,在生活中食用生、冷、油腻、煎炸、辛辣类食物时需提高警惕。

生食:生冷蔬菜在咀嚼过程中容易导致口腔黏膜损伤,诱发口舌生疮。如损伤肠黏膜,则容易出现腹泻等。

冷食:如经常饮用矿泉水、碳酸饮料、啤酒、酸奶等饮品,或晨起为了大便通畅而饮用凉开水等,对身体均有害无益。冰箱中冷藏的食品也会引起疾病。

油腻食品:通过红烧、煎、炸、炒等方法烹任的食物不易消化,会增加胆汁的分泌,致使脂肪堆积,从而引起脂肪肝、血压增高等多种疾病。

辛辣食品:食用辛辣食品会刺激口腔黏膜、胃肠道黏膜而引起口舌生

疮、胃炎、肠炎。平素患有慢性疾病的人会导致病情加重或者复发。

干果:每天摄入很多干果可以引起血脂升高。血小板低的人适量食用花生是有益的,而对于有脑血管病、心肌梗死的患者来讲是不宜的。因为花生红衣可以使血小板升高,血黏度增加而容易引起以上疾病,其他干果也是如此。

炒面:现在有很多人想通过食用杂粮达到养生的目的,从而买很多炒熟的杂和面,如炒黑芝麻、炒茯苓、炒薏米等。若每天晨起后饮用,有可能导致血脂明显增高。

海产品:甲状腺疾病患者、痛风患者、肾功能不全患者应慎食海产品、木耳、蘑菇、动物蛋白、豆制品等。

(宋恩芬)

老年人不宜多吃生冷食物

夏季,很多人喜欢吃凉面、凉粥来降温消暑。夏季适当进食冷食,能帮助体内散发热量,补充水分,但忌贪凉而暴饮冷饮,以免降低胃液的杀菌力。冠心病、哮喘、慢性支气管炎、胃溃疡、慢性胃炎等慢性病患者对冷饮更有所选择和节制。

如果常吃冷食,就会伤及胃肠,加重脾胃负担,影响消化功能。因此夏季三餐还是要加热食用,可以稍微放凉一点再吃,以温热为宜。早、晚餐喝点温热的粥,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。另外,自制消暑饮料如绿豆汤等亦不失为上策。

大多数蔬菜不宜生吃凉吃,易导致消化不良,引起胃肠功能障碍。凉菜不论荤素都要注意卫生,防止食物中毒。

防暑小窍门

少吃多餐:一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多。

吃辛辣食物:医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温。

温水冲澡:最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行。

多喝水:医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿

泉水或低糖汽水是最好的选择。

避免剧烈运动:剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度。

使用冰袋:可重复使用的冰袋是很很好地降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果。

选好枕头:最好使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积聚热量。

喝菊花茶:菊花茶能够降温醒脑。

凉水冲手腕:每隔几小时用自来水冲手腕 5 秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

(健康网)

夏季护眼宜带太阳镜

保护眼睛,防止紫外线的伤害,除了戴帽子,最重要的就是准备一副太阳镜。佩戴变色镜或墨镜能使过量的紫外线照射造成的损害减少 90% 以上。

夏季选择的太阳镜应允许 15%~30%的可见光线穿过灰色或绿色的镜片,可抵御紫外线,且视物清晰度最

佳,透视外界物体颜色变化也最小。

选择并合理使用太阳镜十分重要。若长期佩戴太阳镜不当,可能会造成视力下降,视物模糊,严重时会产生头痛、头晕、眼花和不能久视等症状,即太阳镜综合征。一旦出现上述症状,应立即停止戴太阳镜。

(健康网)

夏季宜防五种皮肤病

防光感类皮肤病 夏季,气温高,日照强,若日光长时间照射在皮肤暴露处,往往会引起手背、面部发红、肿胀,情况严重者,可发生水泡,通常称为光感性皮炎。预防的主要措施是,注意避免光敏物质和日光直接照射。

防汗液障碍类皮肤病 夏季,在高热气温下,汗液排泄不畅,容易造成痱子、汗疱疹、汗腺囊瘤等。预防此类皮肤病,宜穿着宽敞透气的衣服,并且经常通风降温。

防微生物感染类皮肤病 夏季,气候炎热,汗液浸渍皮肤,使尘埃粘附其上,很容易招致葡萄球菌、链球菌和真菌的感染,往往会引起毛囊炎、脓疱疮疖、体癣、汗斑和股癣。因此,要注意勤洗澡、勤换衣服,保持皮肤清洁卫生,能起到预防的作用。

防接触性皮炎 夏季,很容易造成接触性皮炎。它是指皮肤接触有毒的物质、致敏物质或某些药品,致使接触部位皮肤发生红斑、肿胀、水泡等,自感灼热、痒或痛的一种皮肤病。预防此病应注意避免接触易致敏的物质。当发现皮肤出现红肿的时候,可以用清洁的水冲洗患处,再用药膏

擦涂。另外,出现水泡时严禁自行挑破,以防细菌侵入而引发感染。

防叮咬类皮炎 夏季,蚊子、毒蛾、毛虫等昆虫较多,人被这些毒虫叮咬后,皮肤会出现丘疹、风团、红斑、水泡等炎症。可用清水清洗后,涂抹药膏或药水消炎止痒。如有毒毛黏附,应细心处理,必要时可服用一些解毒类药物。

(健康网)



老年人如何防止中暑

中暑,俗称发痧,是炎夏易发的疾病。在强烈的阳光下照射过久,红外线可使大脑丧失调节体温的能力,容易发生中暑。如果外界气温高、空气湿度大、无风,汗液蒸发困难,体内热量积蓄过多,也容易发生中暑。另外,出汗过多,水分和盐分得不到及时补充,而发生水盐代谢障碍,也会导致中暑。身体过度疲劳、体弱多病的人常常是中暑的高发人群。

老年人预防中暑,首先要合理安排起居时间,早晚多活动,中午多休息,避免长时间在烈日下曝晒,不在闷热的环境中逗留过久。

在室外活动时,宜穿白色或浅色衣服,戴遮阳帽或打太阳伞,戴太阳镜,经常到阴凉处休息。多喝一些消暑的清凉饮料,如凉盐水、绿豆汤、酸梅汤等。出汗后要及时擦汗,保持皮肤的清洁干爽,保证汗腺排泄通畅。

如果出现头晕、头痛、恶心、呕吐等不适症状,应立即移至阴凉处,解

开衣服,给予物理降温,如冷水或冰袋冷敷、酒精擦身、风扇扇风等;多喝淡盐水或消暑饮料;服用人丹、十滴水、藿香正气水等药物。若处理后仍未见好转,并出现血压下降的情况,应立即送医院进行抢救。

(健康网)



发酵食品宜常吃

食物在发酵过程中,微生物保留了原来食物中的一些活性成分,如多糖、膳食纤维、生物类黄酮等对人体有益的物质,还能分解某些对人体不利的因子,如豆类中的低聚糖、胀气因子等。微生物新陈代谢时产生的不少代谢产物,多数有调节机体生物功能的作用,能抑制体内有害物的产生。

谷物制品 主要有甜面酱及米醋等食品,它们当中富含苏氨酸等成分,可防止记忆力减退。另外,醋的主要成分是多钟氨基酸及矿物质,它们也能达到降低血压、血糖及胆固醇之效果。

豆类发酵制品 包括豆瓣酱、酱油、豆豉、腐乳等。发酵的大豆含有丰富的抗血栓成分,可有效地溶解血液中的血栓等物,起到预防动脉硬化、降低血压之功效。豆类发酵之后,能

参与维生素 K 合成,这样可使骨骼强壮,防止骨质疏松症的发生。

酸牛奶酪 含有乳酸菌等成分,能抑制肠道腐败菌的生长,还含有可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质,又能刺激机体免疫系统,调动机体的积极因素,有效地预防癌症。所以,经常食用酸牛奶,可以增加营养,防治动脉硬化、冠心病及癌症,降低胆固醇。利用乳酸菌来发酵的食品,其任何一种东西均可调整肠腔内菌群的平衡,增加肠蠕动,使大便保持通畅,预防大肠癌等的发生。此外,酸牛奶都能有效地控制血压的“上扬”,防止动脉发生硬化,保护心脏。

一般来说,每日选择性食用 1~2 种发酵食品即可。但须注意的是,腐乳豆豉含盐较高,高血压和心脏病患者应控制食用。

(张栋)

三种人不宜走石子路

吃过晚饭,经常可以看到一些中老年朋友成群结队地在小区的院子里边走石子路边聊天,认为这样有益于身体健康。的确,走石子路可使足底部的穴位得到按摩,还增加了肢体的末梢循环,促进脚部以及全身血液循环和新陈代谢,增强植物神经和内分泌的调节功能,从而提高机体抵抗力。但也有人不适宜走石子路。

☆糖尿病足患者

糖尿病血管病变(造成供血不足)和神经病变(造成感觉缺失)是引起糖尿病足的基本原因。糖尿病足患者对于冷、热、压力的感觉都不明显,当走石子路时,脚若被石子硌伤会造成皮肤破溃。而轻微、不经意的外伤是导致糖尿病足感染、坏死的始发因素。

☆跟痛症患者

跟痛症是由于跟骨后内侧的骨

质增生(俗称骨刺)、跟骨脂肪垫的萎缩、跖腱膜的弹性减弱、跖腱膜跟骨起点反复牵拉损伤引起的慢性炎症。若这种患者走石子路,会导致病情加重。

☆扁平足患者

正常人的足底都有足弓,它在缓冲振荡的同时能够保护足底重要神经、血管、肌腱等组织。而患有扁平足者的足弓低或者没有足弓,这就使足底的弹性变差,失去对足底重要组织的保护作用。如果扁平足患者在石子路上走来走去,就很容易对足部组织造成一些损伤,还会加重病情。

走石子路是健身的好方法,但要因人而异,尤其对于脚及腿有问题的人,要根据自己的身体状况选择运动方式。走石子路不能急于求成,要循序渐进,每次锻炼的时间以 15~20 分钟为宜。

(刘凤歧)

香味重的湿巾不要用

湿纸巾是一种很方便的清洁卫生用品,有杀菌的、卸妆的、婴儿专用的、女性护理的,种类功效五花八门。现在不少人都随身携带着湿纸巾,需要的时候就拿出来擦一擦。经常使用湿纸巾虽然能够起到清洁杀菌的作用,但是湿纸巾中所含的化学成分对人的皮肤也会有一定的影响,有不少病就和使用湿纸巾有关。

有的人经常使用湿纸巾,用它擦嘴巴、擦手,或给婴儿擦屁股,但是绝大多数使用者并不知道湿纸巾里面的成分。湿纸巾中含有的化学物质五花八门,而且各种品牌的湿纸巾差别也很大。虽然大部分厂家都会将其产品所使用的物质采用化学名称标明,但一般消费者根本看不懂。

人们需要知道的是,湿纸巾中的丙二醇容易引起接触性皮炎;氯化十六烷基吡啶会刺激皮肤、黏膜、眼睛;酒精也会刺激皮肤、黏膜,易引起婴幼

儿皮肤过敏;长期接触湿纸巾中含有的防腐剂可能引起接触性皮炎。此外,防腐剂和防霉菌剂还可能引发皮肤癌。湿纸巾中的合成界面活性剂,会破坏并溶解保护皮肤的皮脂膜,让皮肤变得干燥。湿纸巾中还含有油性成分,如果每天都用,会影响皮脂腺的分泌功能,也会让皮肤越来越干燥。

消费者在购买使用消毒湿纸巾时一定要注意以下三点。一要闻气味。合格的湿纸巾气味柔和,如果一打开包装就有一股刺鼻的香味,肯定有问题。二要注意密封性。要选择密封性好的,因为消毒剂只在湿润的情况下才能起作用。三是在购买时要看清生产日期、厂名和杀菌率等。此外,最好少用湿纸巾擦脸,尤其不要直接擦眼睛、中耳及黏膜处。如使用后出现皮肤红肿、发痒等症状,应立即停止使用。

(张志良)



痛风并非吃出来的

很多人都说痛风是富贵病、吃出来的病。痛风与饮食确实有密切的关系,但并非都是吃出来的。痛风是人体内嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少引起的一种疾病,可分为原发性和继发性两大类。原发性痛风的病因一般是由酶缺陷引起的,常伴有高脂血症、高血压病、糖尿病等;继发性痛风可由肾脏病、血液病及药物等多种原因引起。

尿酸是人类嘌呤分解的产物,人体尿酸有两个来源,从食物中核苷酸分解而来的属外源性,约占体内尿酸的 20%;由体内氨基酸、磷酸核糖等代谢而来的为内源性,约占体内尿酸的 80%。对高尿酸血症的发生,内源性代谢紊乱较外源性因素更为重要。大量吸收嘌呤使细胞外液尿酸水平迅速发生变化,常常是痛风性关节炎急性发作的诱因。

由此可见,痛风虽然与饮食息息相关,但主要是由代谢紊乱形成的。

痛风可以预防,这主要靠自己的毅力和科学知识。有数据显示,约半数痛风患者体重超标,3/4 患者伴有高脂血症。急性痛风性关节炎发作与酒精中毒的关系也已被公认,因为乙醇代谢使血尿酸浓度增高,从而抑制肾脏对尿酸的排泄作用,所以防痛风应以戒酒为先。

动物内脏、沙丁鱼、鲮等含有大量嘌呤,鱼虾类、肉类、豌豆、菠菜等含中等量

嘌呤,水果、牛奶、鸡蛋以及大部分蔬菜嘌呤的含量较低。此外,为促进尿酸排泄宜多饮水,肥胖者应减少热量摄入以降低体重,还应避免过度劳累、紧张、受寒及精神紧张等诱发因素。

(吴中梅)

