



立夏养生莫贪凉

近日,我市天气持续高温,火辣辣的太阳让市民迫不及待地起了冷饮。对此,专家提醒,立夏并不意味着真正的夏天已经来临,市民不可贪图冷饮凉食。

“五一”期间,6岁的童童央求父母批发了一些冷饮。周末,天气炎热,童童趁大人不备一连吃下三盒冰淇淋,晚上肚子绞痛难忍,不停腹泻,还全身打冷战。当晚,父母将童童送往医院就诊。医生介绍,最近因贪凉导致肠胃不适的患者增加了不少。

医生表示,立夏后人体机能旺盛,新陈代谢快,消耗也大。对儿童及慢性病、胃肠不佳的人群而言,嗜吃凉食冷饮最易引发痉挛性腹痛。医生建议,当季水果、新鲜蔬菜、豆制品、菇类等都是消暑良品,早晚多进稀食粥类对于夏季养生醒脾开胃、养胃清肠很是不错。(奕娜)



天气渐热 当心上火

立夏后,天气渐热,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量失去。再加上天气变化反复无常,使得人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定,易出现上火等症状。专家提醒,为防止上火,市民应多喝水,多食新鲜蔬菜和水果,同时要尽量保持心情舒畅。

为防止上火,专家建议,首先要生活有规律,注意劳逸结合;饮食宜清淡,忌食油腻或辛辣之物,多吃易消化、富含维生素的食物;可以多喝点牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,这样既能补充营养,又可达到养心强心的目的;平时多吃蔬菜、水果及粗粮,以增加纤维素、维生素C和维生素B的供给,起到预防动脉硬化作用;多喝水,以促进体内致热物质从尿、汗中排出,达到清热排毒的目的;老年人每天清晨可吃少许葱头、喝少量的红酒,以促进气血流通、心脉无阻,预防心脏病的发生;必要时可在医生指导下服用一些清火的药物。



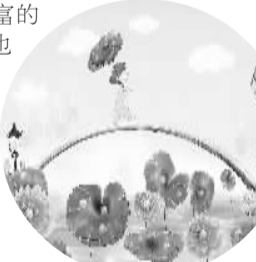
“养生不光是中老年人的事情。”专家说,每年入夏,许多年轻人熬夜、夜生活过度的现象就开始突出,所以年轻人的日常养生尤为重要。(奕娜)

夏季谨防热感冒

近期,随着气温的攀升,记者发现我市一些医院和门诊发热、困倦、口干症状的患者明显增多。

据市区一医院呼吸科袁医生介绍,天热流汗使我们消耗了大量的能量,加上夏季一般人的胃口都比较差,如果没有足够的营养及时补充,人体的抵抗力就会随之下降,很容易感冒。另外,一些人为了贪图凉爽,在热得满头大汗时喜欢用冷水冲头或洗冷水澡,还有些人长时间开空调,导致室内外温差较大,这些都可以引起夏季感冒的发生。这种感冒比普通感冒易患不易好,更需要做好预防。

“虽然说感冒不是什么大病,但是也会影响到我们正常的生活与工作,所以还是要注意。”袁医生说,病后治不如病前防,要想不患热感冒需从内外两个方面入手。既要增强抵抗力,比如保证良好睡眠、多食维生素含量丰富的水果、多喝水补充电解质、合理膳食营养等;也需要积极预防寒冷空气对呼吸道的直接刺激,如减少内外环境温度差、避免冷气直接吹及身体等。同时,及时用淡盐水进行上呼吸道清洁,也可以减少感冒的发生。(李一)



男士防晒准备好了吗

记者近日在各商场看到,不少被太阳晒的黑一块、白一块的男士来到化妆品柜台,咨询男士防晒的方法。

“平时打球、游泳,从来没想过防晒的事,这两天好像晒伤了,让女朋友陪我一起来看看。”在一家商场的化妆品专柜旁,市民李先生告诉记者,自己不追求美白,但是现在身上白一块、黑一块的太难看了,希望能买点防晒用品,让自己晒后色泽均匀,时尚健美,达到古铜肤色效果,显现出男人的阳刚气质。

在该柜台旁,销售人员介绍,其实李先生已经有轻微晒伤,很多男士习惯忽视皮肤保养,基本上是被太阳“灼”到痛了,才会意识到忘记涂抹防晒用品。日晒对人体的确有好处,但强烈的长时间的日晒却会让人患上皮肤癌,无论紫外线强度是多少,都会影响到皮肤的健康,而且这些影响会累积增加。



紫外线不仅仅是会让肤色变黑,更能让皮肤受伤老化,所以防晒霜的作用则是在预防日晒的同时帮助肌肤防止日光老化。“如果男士担心使用防晒霜会影响皮肤晒黑,可以选择具有美黑功效的防晒产品。”销售人员介绍,防晒霜的使用并不在于温度的高低,而是在于紫外线照射的强烈与否。(赵金)



夏天到,吃冰糕。气温升,需防病。

编者按:5月5日是立夏,周口的天气已经一个箭步迈入夏季。夏季是一年中最热的季节,气候特点可概括为“湿热”和“暑热”。由于天气炎热,人体的代谢活动处于一年中最旺盛的阶段,饮食原则应以清淡而富有营养为要,要讲究饮食卫生,控制冷食冷饮,多吃消暑利湿的食物。气温升,需防病。立夏过后,气温逐渐攀升,给身体的健康也带来不小的挑战,在日常饮食、起居上多注意,就能以健康的体魄迎接炎炎夏日。昼渐长,宜午休。立夏之后,根据节气变化,可晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。为了防止“夏打盹”,要增加午休,尤其是老年人,有睡眠不实的特点,更需要午休。食清淡,重养心。立夏以后的饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在“养心”。多运动,不贪凉。合理科学的运动,有助于我们适应即将到来的炎夏。在这个热情的季节,文化生活编辑部与您共同关注健康,享受生活。



挑太阳镜切勿只选外观

夏天到了,刺眼的阳光让我们睁不开眼睛。阳光发出的有害光线不仅会灼伤我们的眼睛,还是老年性白内障的罪魁祸首,这个时候我们就需要一副合格的太阳镜替我们抵挡这些有害光线。而记者近日在市内各眼镜店发现,市民更多是停留在美观的考虑,购买时仅以眼镜的外型为考虑的要点。

挑一副太阳镜,消费者要学会看懂标牌,标牌上的一些字样,可能表示太阳镜有一些附加的功能。消费者购买产品时应索取完整的包装,并将其保存好,这些是制造厂对产品性能的承诺。此外,到达地球表面的太阳光线中紫外线约占13%。紫外线对眼球的损伤程度主要取决于紫外线的波长、辐射时间和辐射强度以及人眼自身防卫机制的强弱,角膜、晶状体是最常受到紫外线损害的眼部组织。一般在眼镜上标明的UV400或100%UV就是指眼镜具有防紫外线功能。建议市民到正规眼镜店选择正规厂家生产的具有防紫外线功能的太阳镜。并根据视物是否清晰来判断是否适合地上使用。(赵金)

销售人员介绍,人体有自我保护的本能反应,眼睛遇到强光时,瞳孔会自然变小,使得进入眼睛的紫外线能量减少,一旦戴上没有防紫外线功能的眼镜,会使瞳孔放大,再加上这种眼镜没有隔离紫外线的功能,这时眼睛等于门户大开,任紫外线进入,对眼睛的伤害可想而知。

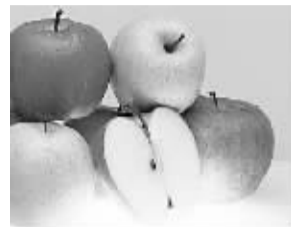
挑一副太阳镜,消费者要学会看懂标牌,标牌上的一些字样,可能表示太阳镜有一些附加的功能。消费者购买产品时应索取完整的包装,并将其保存好,这些是制造厂对产品性能的承诺。此外,到达地球表面的太阳光线中紫外线约占13%。紫外线对眼球的损伤程度主要取决于紫外线的波长、辐射时间和辐射强度以及人眼自身防卫机制的强弱,角膜、晶状体是最常受到紫外线损害的眼部组织。一般在眼镜上标明的UV400或100%UV就是指眼镜具有防紫外线功能。建议市民到正规眼镜店选择正规厂家生产的具有防紫外线功能的太阳镜。并根据视物是否清晰来判断是否适合地上使用。(赵金)



梨 宜:梨有生津止渴、化痰清火、润肺去燥的功能,适宜肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结、高血压以及肝炎、肝硬化患者。



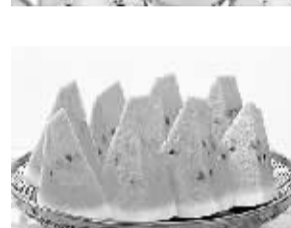
香蕉 宜:性甘寒,味微涩,具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿的功效。对于口渴、便秘等阴虚肠燥、血热气滞者是十分健康的食物。



苹果 宜:性平,味甘酸,具有补心养气、生津止渴、健脾胃的作用。苹果营养丰富,含有鞣酸、有机酸有收敛作用,果胶、纤维有吸收细菌、毒素作用,因此能止泻;含有的纤维能使排便便利,有机酸有刺激肠道的作用,可以通大便。含有的钾元素能与体内过剩的钠元素结合,对防治高血压有益。



猕猴桃 宜:具有解热、止渴等功效。含丰富的糖分、维生素C等营养素,尤其维生素C的含量远远高于梨和苹果。



西瓜 宜:夏季消暑珍品,凉甜可口。西瓜具有清热解渴、止渴解暑、宽中下气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒的功效。

初夏吃什么水果最健康

中医详解宜忌

午休切勿趴桌上

天气逐渐炎热,一些离家较远的上班族往往吃午饭后就趴在桌子上小睡一会儿。而在采访中,医生明确告诉记者,趴桌上睡觉危害极大。

张明明是高三的学生,正在备战高考的他,每天中午只能趴在书桌上睡觉。一天中午,他醒来的时候觉得眼睛很不舒服,慢慢地,这种情况越来越严重,他的视力明显下降。前不久,张明明去医院检查,结果让他很沮丧,他患了青光眼。

“张明明是高度近视,本来就是青光眼的高危人群,虽然趴在桌子上睡觉不会直接导致青光眼,但却可以诱发或加重青光眼。”我市一所医院的主任医师韦阳说,“趴在桌子上睡觉伤眼睛,有些人习惯趴在桌子上睡觉,睡眠过程中,一旦眼部枕着胳膊,就会对眼睛造成压力,时间长了,很容易损伤眼角膜和视网膜,还可能

导致眼压升高,诱发青光眼等眼部疾病。”趴在桌子上午睡不仅对眼睛不好,一觉醒来往往还会让人感觉头昏脑涨,韦阳告诉记者:“午饭后的血液进入了胃肠,此时如果再趴在桌子上睡觉,很容易造成大脑供血不足,人就容易出现头晕、乏力、腿软等不适症状。”

韦阳建议,午睡时最好躺在床上或沙发上,实在不行,可以准备一个旅行用的充气颈枕。每次午睡时,把充气颈枕套在脖子上,再找一个有靠背的椅子,背靠椅背地坐在上面,便可以舒适地享受午睡了,而颈椎也处于跟躺着睡觉时一样的自然、放松的状态。如果必须趴在桌子上午睡,韦阳建议:“最好用额头枕着胳膊,而不能让眼部压着胳膊,以免对眼睛造成压力,影响眼睛健康。”此外,应该在午饭半个小时以后再睡觉,以免增加肠胃的负担。(赵金)

儿童防晒有讲究 别让孩子穿得太“清凉”

“周六带孩子出去玩,回到家后,孩子晒得黑黑的。想给她涂点防晒霜,又怕她皮肤过敏。”昨日,家住市区的任女士望着孩子黑白分明的小胳膊,很是心疼。对此,皮肤科医生表示,儿童的皮肤尚未发育成熟,抵御紫外线的能力比较弱。所以,儿童防晒一定要选对方式。

医生介绍,2岁以下的孩子,皮肤本身有一层皮质保护层,所以不用再另外涂抹护肤品。婴幼儿皮肤非常娇嫩,防晒品中的化学物质会对婴幼儿皮肤造成刺激,这种刺激说不定比紫外线伤害更严重。最好是采用一些物理防晒办法,如给孩子戴上宽边浅色遮阳帽或撑一把遮阳伞,这样既能防止紫外线的伤害,又能保证婴幼儿身体对阳光的需要,也不会加重宝贝皮肤的负担。当孩子满2岁后,户外玩耍就会多

些,所以家长可以给孩子少量涂些油类护肤品或香油。给孩子涂香油,不仅能保护孩子皮肤,具有防晒的作用,并且没有任何副作用,但防晒时间相对短些。同时,妈妈要注意,孩子外出玩耍,应避开紫外线最强的时候,持续时间不应超过2小时,同时还应注意让孩子多喝水,补充水分。

炎炎夏日,不少家长喜欢把孩子打扮得很“清凉”,有的家长还喜欢赶时髦,给小女娃穿吊带裙或露背装。殊不知,这样会导致孩子大部分皮肤裸露在外,很容易造成全身晒伤。医生建议,带孩子出门,最好穿透气性好的衣服,颜色以浅色为宜。衣服的材质不能过于暴露和紧身。

医生提醒家长,10时至14时是紫外线最强的时候,这段时间不要让孩子在户外活动。(奕娜)

夏天让锻炼更科学

冬练三九,夏练三伏。随着夏天的到来,越来越多的市民,都会选择锻炼身体。专家提醒,夏天锻炼的优点很多,但如果方法不正确,不但达不到效果,还可能影响健康。

“夏季应避免在上午10点到下午4点这段时间进行户外锻炼,因为强烈的太阳直射和偏高的温度,会对人体健康构成威胁,更谈不上达到锻炼的效果了。”我市一健身俱乐部的王教练向记者介绍,“早晨或者傍晚比较清凉,可以适当安排锻炼。习惯晨练的人应该注意,经过一夜的

睡眠,人体血液早晨的黏度比较大,流动不畅,再加上高温导致的人体内水分的大量蒸发,心脑血管疾病被诱发的概率加大。所以,晨练的人们应注意,锻炼前要注意补充水分,而且时间不要过早。

“运动持续时间不应过长,以30分钟到一小时为宜。可根据个人体质适当调节。如果是打羽毛球、游泳等室内运动,则可适当延长。”王教练强调,夏季锻炼,应该选择强度低的“温和运动”,靠持续的积累达到锻炼的目的,如游泳、打羽毛球、慢跑、爬山、瑜伽等。(李一)