

合理锻炼 与酷暑握手言和

炎炎夏日，你是更喜欢躲在空调房里悠然地看着电视，还是更愿意选择一个合适的时间到户外运动去？不管你的答案如何，北京体育大学运动康复系教授王安利提醒大家：“夏季，有必要选择合理的锻炼方式、时间进行锻炼，提高身体的热适应能力。”

培养热适应

夏季天气特殊，“高温”、“高湿”常常让人们疲惫无力、心烦气躁。很多人不爱在夏天运动，因为害怕锻炼时出现的乏力、气短、头晕等现象会危害身体健康。王安利表示：“出现这些症状，很多时候并不是气温惹的祸，而是机体对热的耐受力不好。”

机体对热的耐受力是有限度的，同时又是可以通过积极的体育锻炼得以提高的。对热的耐受力好，代表着人体的热适应能力强，即体温调节能力增强，其主要表现是：机体体液储备增加，皮下的血管扩张，血流量增加，出汗量增加，机体的散热增加，机体中心温度降低，同时心血管的效率提高，心血管意外的危险减少。夏季，增强热适应能力，可以缓解由于天气原因造成的身体不适，帮助维持精



力旺盛和心情舒畅。

“应该主动采取措施，提高自身的热适应能力，安全度夏。”王安利说，“研究表明，主动在高热潮湿的热环境中，以最大摄氧量的 60% 的强度，每天进行 30 分钟左右的锻炼，最有利于提高机体的热适应能

力，机体热适应的建立一般需要 10 天左右。”但对普通人群来讲，应该注意运动方式和时间的选择。首先，锻炼应该以中、小强度的运动为主；第二，时间应选在早上 10 点之前或下午 4 点以后，每日 30 分钟至 1 小时。

人体调节体温的方式有 4 种：对流、传导、辐射和蒸发。夏季，对流和传导散热有时根本不存在，而辐射又是由外界环境向人体进行的，所以蒸发便成为了散热的主要方式。以上锻炼过程，可以增加人体体液的储备和通过出汗的方式蒸发散热的能力，帮助平衡体温，避免由体温过高导致的代谢紊乱和神经系统障碍等问题。

防止热损伤

高温对人体的很多系统都有不利影响，如导致体温调节变差，增加心脏负荷，影响水盐代谢平衡，严重导致神经的调节机制紊乱等。如果这些症状持续加重，得不到有效防治，就会导致热损伤，最主要的表现就是中暑。

提高热适应能力，就是一种主动积极地预防热损伤的办法。“需要强调的是，要特别注意运动前和运动中的水分补充。要使身体达到良好的水合状态，才能够储备足够的体液，供蒸发调节体温之用。”王安利说。

“一般情况下，运动前 30 分钟到 1 个小时，要补充 400~600ml 的水。如果运动时间较长，则要在运动过程中补充适量的运动饮料，以维持水分和电解质的平衡。”王安利

强调，“补充运动饮料要注意少量多次，大概 15~20 分钟一次，每次 150ml 左右。现在市面上出售的运动饮料很多，可以根据个人口味挑选。要注意，补充运动饮料时，温度最好稍低一点，8~14℃比较适合，在这个温度下，饮料里的成分容易被人体吸收利用，太热或太凉都不好。另外要记住，一定不要等到口渴时才喝水，口渴时身体已经处于较严重的缺水状态了。”

出汗会带走身体内的盐分，盐分流失过多，人体的水盐平衡会被打破。在夏季进行长时间的大运动量训练或运动，如果单一的补充水分，还可能导致低钠性脑病，由于渗透压改变，可引起脑水肿，出现剧烈头痛，严重时还可导致猝死。所以在长时间、大运动量活动时，应注意补充适量的运动饮料，以维持电解质的平衡，控制肌肉的兴奋性，保证神经传导的正常运行。

此外，对在运动中出现中暑症状的人，应立即停止运动，并因地制宜地采取各种方式对其进行降温。王安利说：“可以用 4~11℃凉水擦拭皮肤，使皮肤血管扩张加速血液循环；用风扇吹风；在头部、腋窝、腹股沟放置冰袋以降温和等。”（新民）

科学饮食让你远离胃癌

胃癌是世界上第二大癌症死因，是威胁人类健康最常见的恶性肿瘤之一。随着生活水平的日益提高，人们对胃癌的预防越来越重视。怎样才能在日常生活中远离胃癌的威胁呢？科学饮食是关键。预防胃癌要从科学饮食做起。

消化科专家的共识是，经常食用大豆及其制品的人得胃癌的危险性低。大豆不仅含有丰富的蛋白质，而且含有蛋白酶抑制剂，有抑癌作用。经常食用鱼、肉、蛋和牛奶等动物性食物者，得胃癌的危险性大大减少。这是因为它们含有丰富的优质蛋白，对胃内致癌物亚硝胺的合成有抑制作用。需要指出的是，必须食用新鲜的鱼、肉、蛋类等含蛋白质丰

富的食品，烹调鱼、肉食品，以红烧和清蒸为好，不宜食用腌制的、熏烤的或晒干的。黄绿蔬菜富含 β-胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E，每人每日应保持摄入黄绿蔬菜半斤至一斤，对胃癌有预防作用。微量元素硒有抗氧化自由基和防胃癌及其他癌症的作用，含硒丰富的食物如动物肝、海产鱼、香菇、银耳、黄花菜等。萎缩性胃炎患者可适当服用维生素 C、维生素 E 和 B 族维生素，有条件的还可口服硒酵母，可取得明显成效。许多天然食物，如大蒜、猕猴桃、核桃、莲子、干笋、海带、紫菜等都有防胃癌作用。茶叶也有防胃癌作用，以绿茶、花茶为佳。

食物要多样化，保持膳食平衡。避免高盐（每天食盐量应控制在 10 克以内）、过硬、过热的饮食。喝烈性酒也可损伤胃黏膜，进而诱发胃癌，要注意避免。

适当食用具有保护作用的食物。选食含维生素 E 丰富的食物，如杏仁、榛子、花生和植物油等。大蒜能抑制胃内硝酸盐还原菌和霉菌的生长，应提倡多吃。不吸烟可减少亚硝化反应的催化剂硫酸盐在体内的含量，从而降低 N-亚硝基化合物的合成。

少吃或不吃致癌物。N-亚硝基化合物等致癌物是诱发胃癌的因素，人们应少吃或不吃与其有关的食物，如腌、熏、烤、烘、炸的食品和霉变食品。（生命）



生育对女性有益处



如今不少女性因种种原因拒绝生育。研究表明，女性的一生中如果有一次完整的生育过程，就能增加 10 年的免疫力，这种免疫力主要是针对乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤的。此外，由于不生育的女性得不到孕激素及时有效保护，还容易发生激素依赖性疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症等。

调查还发现，相对于未生育的妇女，有生育史的妇女除了有更强的免疫力抵抗妇科肿瘤和疾病外，还可以推迟更年期的到来。由于在妊娠期和哺乳期，卵巢推迟了十几个卵子的排出，因此有生育史妇女的更年期往往比未生育的妇女来得晚。此外，孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟，其心理也将更加健康。（人民）

夏天腹泻为何高发？

80% 的腹泻都是由于肠道感染引起的，因此被称为感染性腹泻。夏季是感染性腹泻的高发季节。

1. 气候因素：夏季天气炎热，有利于细菌生长繁殖。大肠杆菌在 8℃ 以下几乎不繁殖，而在 37℃~38℃ 的温度和潮湿的环境下，每 12.5~20 分钟就可以繁殖一代，每天可繁殖 72 代。48 小时后，一个细菌即可产生 2.2×1043 个后代。夏季雨水较多，尤其是在发生洪涝灾害后，雨水可造成水源污染。夏季又是苍蝇、蟑螂等活跃的季节，这些昆虫身上沾满细菌，常常成为肠道传染病的传播媒介。

2. 人的因素：夏季，人们多喜生冷饮食，冷的食物可使胃肠道血管收缩，胃肠道缺血，抵抗力下降；大量饮水可以冲淡胃酸，降低了胃酸的杀菌本领。

在大多数情况下，人感染一种疾病后，都可获得一定的免疫力，在一段时间内不会再次被感染。但这种免疫力根据疾病的不同有长有短。例如：人得了麻疹可获得终身免疫；得了流感后的

免疫力也可维持几年。但这些引起肠道感染的细菌感染后，人体的免疫力维持时间往往很短，仅仅几个月。孟加拉国的医生曾经统计过当地两次感染霍乱的人，这些感染者第一次患病与第二次患病间隔的时间最短为 1.5 个月。也就是说得了一次霍乱以后，如果不加防疫，就有可能再次被感染。而人的一生几乎年年都有可能被一种细菌感染。

3. 细菌因素：引起感染性腹泻的细菌非常多，仅能导致人腹泻的大肠杆菌就至少有 70 余种。不仅如此，这些细菌还不断发生变异，推陈出新，产生新的致病菌株。1992 年孟加拉国流行的 O139 型霍乱就是一种新的霍乱弧菌。最近在德国乃至欧洲流行的大肠杆菌也是一种新出现的致病大肠杆菌。德国科学家发现，这种细菌具有产毒和黏附两种本领，推测它是由肠出血性大肠杆菌和肠聚集性大肠杆菌两种细菌组合而来的。

夏季是细菌繁殖的大好季节，人的胃肠道抵抗力又明显降低，

而且又有那么多种类的细菌可以致人腹泻，而人体对这些细菌的免疫力又很低，可以反复感染，所以，夏季就成了感染性腹泻的高发季节，人们要格外注意预防肠道传染病。（中新）

