

以热制热

中医讲养生要顺应时节，现在这个季节该热就得热，我们可以采取以热制热的“热养”法。老人体质稍差，易受到“寒邪”的侵扰。而女性因为其特殊的生理原因，“寒邪”和“湿气”也会经常侵扰她们。女性更需要“热养”：少吃生冷食物，少吹空调，多运动，达到出汗排毒的目的。

用热水泡脚
因为脚是人体的第二心脏，热水泡脚可以供给它能量。热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。水温以 42℃~45℃，温暖舒适为宜。

常洗热水澡
因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张，有利于机体排热、排毒，并且能够补充阳气。水温一般控制在 30℃左右为宜。另外，也可以用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

运动必不可少
天热气要外泄，运动就是重要的排汗方式。锻炼还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑和一些常见的热证。但特别提醒的是，运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，大汗淋漓会伤气



血。一般建议选择早上，因为人体早上的阳气比较弱，这时锻炼可以补阳气。要选择慢跑、太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

喝水有学问
喝温不喝凉 喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水的温度不能太热也不能太凉，最适宜的温度是 10℃~30℃。

喝淡不喝甜 夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此天热时应喝些淡盐水补充钠，自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素

等多种营养。
慢喝不快喝 快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

早喝不晚喝 喝水跟吃饭一样，也需要定时，变被动饮水为主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝水。

喝水也“吃”水 黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水，更容易进入细胞。因此在喝水的同时，也要“吃”水。

（璐璐）

吃光敏性蔬菜会得皮炎吗？

蔬菜清新可口，在炎热的天气里很为人所爱，无论是凉拌着吃、炒着吃还是麻辣锅里涮着吃都别有滋味。不过近来有网友在微博里爆出“吃蔬菜后晒太阳竟得日光性皮炎”的消息，这让不少蔬菜的忠实“粉丝”惊愕了——蔬菜真的会吃出皮炎吗？

专家表示，容易引起日光性皮炎的食物统称为光敏性食物，其中蔬菜占了很大比例。蔬菜吃出皮炎的说法并不是空穴来风，事实上不光是夏季，食用光敏性食物后，人体皮肤对紫外线会更加敏感，有日光性皮炎病史或过敏体质的人极可能出现植物日光性皮炎症状。

专家解释，一般光敏性蔬菜中会含有一种叫做呋喃香豆素的元素，这类蔬菜在经消化吸收后，其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤。如果在这时照射强光，就会和日光发生反

应，进而出现裸露部位皮肤的红肿、起疹，并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等症状。

一些含叶绿素高的蔬菜和野菜都属于光敏性蔬菜，常见的有灰菜、马兰头、紫云英、雪菜、茼蒿、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、红花草、油菜、芥菜等。专家告诉记者，判断一种蔬菜是不是光敏性蔬菜，可以着眼于它的味道。一般来说，光敏性蔬菜都属芳香类蔬菜，因此菜身气味比较明显的便有可能是光敏性蔬菜了。

当然，也并不是所有人都会因食用光敏性蔬菜而得皮炎。每种蔬菜中的呋喃香豆素含量各有区别，每个人个体代谢能力也必然有别，只有体内积蓄了一定量的光敏性物质后，人体在紫外线照射下才会出现这类病症。因而，爱吃蔬菜的朋友们也不必太过恐慌。

“日光性皮炎发生率在女性中相对较多，有一部分原因在于女性皮肤较为细致白皙，黑色素少，因而更易感染。”专家表示，皮肤中的黑色素在某种程度上能够对紫外线起到防护作用，皮肤越白的人在理论上对紫外线的抵抗力越差，更需要做好自我防护措施。

有些敏感性肤质的人在食用光敏性蔬菜之后，即便只是在日光灯下呆着也可能引发光敏性蔬菜，因而这类人群需要特别注意，尽量避免吃光敏性食物。如果不慎食用，在出门时也要注意防护，穿长袖长裤遮阳，尽量避免皮肤裸露在阳光之下。

结论：食用光敏性蔬菜的确有可能引发日光性皮炎，易发病群体可酌情避开此类食物，且在出门时做好防护工作。

（苗露）



管住嘴，合理膳食



现在人们的生活水平提高了，寿命延长了，可是健康状况并不容乐观。有的四十多岁发福，五十多岁形成“将军肚”，过去还以此为荣，现在应该说大肚子，就是胸前挂上了“炸药包”。它是形成高血压、高血脂、高血糖的主要因素，出现了“三高”之后进一步发展就是脑血栓，脑动脉硬化，心肌梗塞，糖尿病等。另外还

有一些二三十岁的小青年，甚至中小学生身体发胖，行走不便，健康受到威胁。他们患上肥胖症影响学习，影响工作，给家庭、社会都带来很大的问题。一些人从身体发胖到慢慢形成疾病，这是什么问题？专家指出这叫“代谢综合征”。

代谢综合征形成的主要原因是饮食不

合理，是吃出来的。常说“病从口入”，管住嘴是关键。

合理膳食，从量上来说，把一天的食物分成十份，应该按 1、2、3、4 的比例用餐，即一份肉、二份水果、三份蔬菜、四份主食。孔子曰：“肉虽多，不便胜食也。”意思是说肉味美，但吃的时候，肉食的总量不能超过主食的总量。以上是食物总量的比例，还有每餐饭吃几成饱的问题。有的主张七成，有的主张八成，总之不能吃十成，否则会伤胃、增肥。也有人总结：先吃水果后吃饭，每天一顿全素食，一斤奶三个果，一个蛋，限盐少油多蔬菜，粗粮细粮都香甜，合理膳食保康健。

我常看到学校门口走过一个又一个的胖孩子，还听到一些家长说，孩子听话，爱学习，就是慢慢发胖懒洋洋。

这应引起家长的高度重视啦。究其原因，有偏食，爱吃肉，爱吃“麦当劳”“肯德基”之类的“洋垃圾”，爱吃零食，爱喝有防腐剂的饮料等等。本着对孩子的关爱，家长要教育孩子合理膳食，不吃“洋垃圾”，少吃零食，少喝“甜水”。有个小女孩，12 岁，竟然得了糖尿病，医生问她爱吃什么，她说：“爱吃肉、鸡蛋，一顿就吃十个鸡蛋。”医生告诉她，一周最多吃五个鸡蛋，喝两斤牛奶，肉、蛋吃的多了，会营养过剩影响身体健康。还有个小男孩，14 岁，假期家长每顿饭都给他做一桌子

菜，吃饱喝足后，不是睡觉，就是玩电脑，天天不出门，不运动，身体越来越胖，这时家长才知道，帮助孩子养成良好的生活习惯是多么重要。

大家都要注意，少吃或不吃烟熏、烧烤、腌渍、油炸及发霉的食品。因为烧烤、油炸、腌渍、发霉的食品中有致癌物质，人们的排毒能力是有限的，吃的多了，毒素排不完，积累的多了就会形成各种疾病，特别是癌症。有些年轻人，因为管不住嘴，随便乱吃乱喝，患上了心脑血管病，甚至是癌症，他们正处在学习、工作的黄金时期，本应该孝敬父母，报效国家，却给家庭、社会造成了巨大的损失，多么可惜呀！

有些人早晨少吃或不吃饭，晚上常常是酒足饭饱，醉醺醺地躺在床上，第二天又是早晨不吃饭，晚上去赴宴。这样不仅会影响工作，更会伤害身体。日常生活中，应该提倡每天吃好三顿饭：早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少。有人把它比喻为：皇帝的早餐，大臣的午餐，叫花子的晚餐。有人说周末少吃一顿饭，歇歇肠胃饭香甜。

管住嘴，即“合理膳食”是一门大学问，我们都应该去学习去实践，不要“病从口入”，而要吃得健康，吃出幸福，总结经验，相互交流，学习共勉。

（王成书）