

过度贪凉 易致脾胃受寒

连日来,逐渐走高的气温让夏天的味道愈加浓重。夏日暑、湿气候易导致脾胃正气不足,胃肠功能紊乱。对此,专家提醒,应避免在高温天气里过度贪凉而导致阳气受损,脾胃病来袭。

“小满”过后做好皮肤病、胃肠病等疾病预防

据脾胃病专家苏春芝介绍,脾喜燥恶湿,脾胃最怕受寒凉,脾胃的消化功能主要依靠人体阳气的温煦、推动、消化。

相比之下,夏季高温多湿,如果过度贪凉,容易损伤脾胃阳气,使之不能健运消化,常常出现脘腹胀满,嘔吐酸腐,食欲不振等等。日久出现消瘦、乏力、营养不良、精神不振、面色无华等症状。特别是“小满”到来以后,空调、电风扇等制冷设施的应用,很容易使脾胃受寒,导致脾胃病的发病。尤其需要注意的是小儿和老人。不适量进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症。由于小儿消化系统发育尚未健全,老人脏腑机能逐渐衰退,故小孩及老人更易出现此种情况。因此,饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

此外,该时节也是皮肤病的多发季节,过敏性皮炎、湿疹等恼人的皮肤病威胁着很多人的健康。同时,还是细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中毒等胃肠疾病的高发期,预防肠胃疾病要注意饮食卫生,饭前、便后要洗手。还要多喝水,少吃冷饮。

避免“吃苦”过量、雨后着凉

谈到夏日吃苦,苏春芝表示,尽管有“小满之日苦菜秀”之说,但吃“苦”亦要掌握好量,否则会导致“过犹不及”的后果。适度食用苦味食品能够起到增强食欲、促进消化和清凉败火、排除体内毒素的作用,但吃过多的苦味食品则易伤脾胃,会引起恶心、呕吐、腹泻等不良反应。因此应注意,“吃苦”别过量,过苦的食物不宜食,否则容易引起消化不良等症状。另外,脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用苦寒食物,否则会加重病情,儿童和老年人肠胃功能较弱,长期大量食用苦味食品会对身体造成不良影响。

苏春芝同时提醒,“小满”后气温明显升高,雨量增多,气温日差仍较大,尤其是降雨后气温

下降更明显,因此要注意适时添加衣服,尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,避免着凉受风而患感冒。同时也要注意保证睡眠时间,以保持精力充沛。

此外,随着温度的升高,人们也易感到烦躁不安。此时要调适心情,注意保持心情舒畅,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。此时可多参与一些户外活动,去公园散步、郊游,尽可能地让身体和精神获得充分放松,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓。

■小贴士

胃病揉腹一早一晚

不少患有慢性胃病的人都知道,经常揉一揉腹部可以让胃更舒服。但要注意,如果选准按揉时间,对护胃能起到事半功倍的效果。

揉腹最好在早晨起床之前(5:00~7:00),以及夜间入睡之前(20:00~21:00)。因为这两个时段胃酸分泌开始增加,按揉可抑制胃酸分泌,起到保护胃黏膜的作用。另外,此时按摩能更好地祛除寒气,减少腹部脂肪堆积。按揉时应排空小便,取仰卧位,双膝微屈,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针按揉50次。按揉时用力适度,按揉结束后,可以喝杯温开水。

(晓时)



晚餐时间尽量别超过9点

连日来的晴热天气提醒着人们炎炎夏日的到来,昼长夜短也愈加明显,这改变了不少人的作息习惯,下班后,约上几位亲朋好友到餐馆小聚、畅聊……不少人吃晚餐、聊天到很晚,回到家倒头便睡。对此,专家提醒,晚餐与睡觉间隔时间太短,对健康非常有害。

晚餐最好在晚上6点至8点间

营养科专家高淑清指出,晚餐与睡觉间隔时间太短,一方面会影响睡眠。因为在睡眠过程中肠胃还在紧张地“加班工作”,这时产生的不良刺激会传导到大脑,可导致多梦、失眠或睡眠不深,如果经常如此,则会让人感觉整天昏昏沉沉的、出现记忆力衰退等。另一方面会引发胃食管反流病,晚饭后不一会儿就睡觉,胃里的食物容易回到食管及口腔,尤其在平卧时更易出现,从胃里反流的食物是

酸性的,对食管刺激很大,造成反流性食管炎。一些上了年纪的人,食物甚至会从胃里反流到气道、咽喉,引起多种疾病。

此外,晚饭吃的太晚,餐后不活动即上床睡觉,会使摄入的能量蓄积,转化为自身的脂肪,沉积于体内各部位,久而久之使人发胖。

高淑清建议,在晚上6点至8点间吃晚餐,尽量不要超过晚上9点,吃饱饭之后也不宜马上睡觉,可适当散散步,待胃中食物消化掉之后再入睡,睡觉最好安排在晚餐2小时

健康吃晚餐注意这些细节

谈到晚餐在荤素调理、营养搭配、食量控制等方面应注意的细节,高淑清表示,由于晚餐后活动较少,所摄入的热量是一天中最容易积存起来的。通常晚餐所摄入的热量占全天总能量的30%即可,也就是我们常说的晚餐要吃得少,尤其对于需要控制体重的人,

推荐晚餐吃以粗粮豆类薯类为主的主食,加上适量蔬菜,还可以加少量豆制品或少油的鱼肉。肉和鱼可以少量吃一点,最好有时候能用豆制品和酸奶来替代鱼肉。烹调方法尽量减少过油、煎、炸,可多采用焗、炖、烩、蒸等。有些人晚餐不吃主食只吃水果,这样无法保证营养平衡,建议在水果之外再加一杯酸奶。

■相关链接 食疗佳品助力清热祛暑

“小满”时节已经来到,现阶段养生重点是“防热避暑”,我们需要注意哪些问题、遵循哪些基本的原则?哪些食品是清热、祛暑的佳品呢?营养科专家王景顺为您一一道来。

清热利湿、生津止渴

人体在夏天津液消耗较多,所以夏天应注意清热生津止渴。中医认为,长夏在五脏中归于脾,也宜清补。夏天酷热高温,人们喜冷饮,饮水多,导致湿气易侵入人体。建议夏天要常吃利水渗湿的食物,这样能够健脾和胃,脾健则其升降运化功能得以恢复,有利于行水利湿。

推荐食物:黄瓜

味甘,性平,具有明显的清熱解毒、生津止渴功效。

清心祛暑、清熱解毒

中医认为,夏为暑热,适宜清补。并应注意生食冷饮不宜过度,以免伤及人体内的正气而诱发疾病。

推荐食物:丝瓜

丝瓜花微苦、寒,清熱解毒,可用于肺热咳、咽痛、鼻炎、痔疮等的医治。丝瓜子有清熱、化痰、润燥、解毒效果。丝瓜络更是一味常用中药,起到清熱解毒,活血通絡,利尿消腫的功效。

(刘伟)

