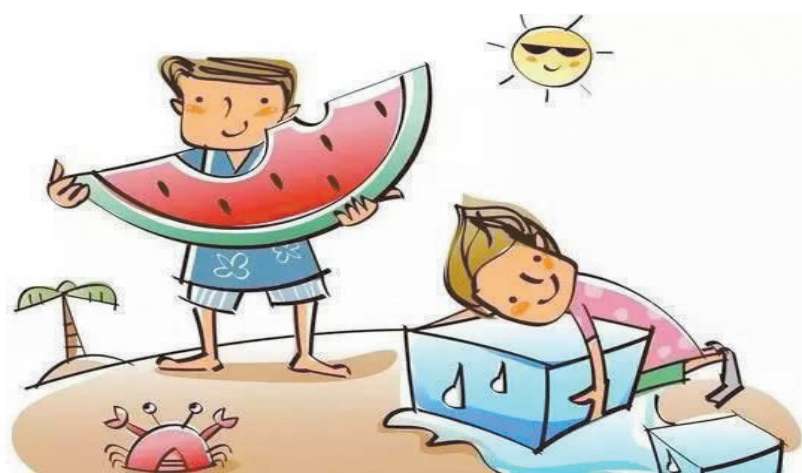


三伏热浪来 消暑要适度



三伏天的来临,意味着一年之中最炎热的夏季终于来了。这时节如何养生调理?中医专家提醒,盛夏暑多挟湿,此时调理养生的重点为消暑宁心,去湿健脾。另外大家避暑最爱躲在空调房和泡在水里游泳,无论选择哪一种方式,都应适度,不要过度避暑令寒气侵体。游泳之后,别再吃太多解暑水果,反而一碗姜汤祛寒更为合适。

养生要点一:清淡饮食 平和伏火

相关专家介绍,南方地区湿热重,人体脾胃中土之气薄弱。南方的夏季水果种类丰富多样,搭配冷饮、海鲜等进食过多,

容易出现“上热下寒”的表现。大家常说的“虚不受补”即脾胃虚寒且易上火,一旦进食煎炸辛辣之品,如火锅、烧烤等,就会出现喉咙肿痛、口疮、舌疮、口腔溃疡、头痛、牙痛或拉肚子、胃痛等症状,因此夏季需特别注意饮食的控制,应清淡饮食,不可温补太过,亦不可清泄太过。

养生要点二:健脾养胃 清热利湿

专家介绍,小暑节气的气候湿热明显,健脾养胃、清热利湿十分重要。无论是天气引起的外在湿热,或是脾胃虚寒而内生的湿热,亦或是体内湿气郁久化热,都会导致脾土气机运行不畅,出现脾

不清升、胃不降浊的现象。其通常表现为精神疲倦、大便不通、关节有沉重感、腹胀、纳差等症状,严重者会出现口黏、口苦、口臭、失眠、易醒、脾气暴躁、大便异常干燥等。所以平时应注意健脾祛湿、调和中焦;缩短户外活动的;在空调房内适当地采用抽湿措施。换句话说,长时间开空调的话,不妨间或把空调调节为“抽湿”模式运行一段时间。

养生要点三:适度避暑 注意驱寒

夏季避暑的方法最常见为吹空调和泡在水里游泳,无论选择哪一种方式避暑都应适度,同时要预防感冒,尤其是小孩子。小孩脾胃暂未发育完全,寒湿之邪容易侵犯,若去游泳,寒湿邪气易从身体张开的毛孔进入,如果再进食一些寒凉性质的水果,会损伤脾胃,甚则会与湿热交互为患。

专家建议,体质较弱的小孩子不要频繁地去游泳,水偏寒湿,易导致反复感冒、发烧等,需调理好体质之后才可适当游泳。此外,小孩子游泳后不要立即吃水果或其他寒凉性质的食物,可以喝一些姜汤,姜汤具有温中散寒的功效。同时在夏天,也可适当口服藿香正气水或乌梅冰糖水,以此来调节身体。

养生要点四:冬病夏治“三伏贴”开贴

对于一些“冬病”,夏季时多为缓解期,

根据中医“急期治其标,缓期治其本”的治疗理论,对脏腑进行调理,以增强抵御疾病的能力,即我们常说的冬病夏治,是中医的一种特色疗法,其作用已被临床实践所验证。但冬病夏治并非人人都适宜。

专家建议:

- 1.每年于初伏、中伏、末伏三伏天进行贴敷治疗,如因工作繁忙等原因,未能按时来贴敷,可于初、中伏之间任意一天来贴敷治疗,但疗效略有下降。
- 2.贴敷时间约在2~8小时之间,具体时间可因人而异。小儿的皮肤薄嫩,不宜用刺激性太强的药物,敷贴时间也不宜太长,一般1~4小时即可。
- 3.少数治疗者会出现局部起泡、起疹、红肿、灼热、奇痒等,这是药物刺激或过敏体质所致,属于正常现象。
- 4.如果被贴敷穴位部位出现皮肤溃瘍、化脓,可用皮炎平软膏外涂以减轻皮肤不适感。必要时按外科治法处理,用消毒针头刺破水泡,涂上外用膏。
- 5.治疗期间饮食宜清淡,忌食生冷瓜果、冰冻冷饮、辛辣肥腻之品及绿豆、海鲜等。
- 6.治疗期间尽量减少户外活动,防止大量出汗。
- 7.治疗当天禁止游泳、淋雨、使用冷气。
- 8.治疗当天洗浴时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。

(人民网)

健康饮食

吃多了荔枝 有可能会得“荔枝病”



连续大量进食鲜荔枝后,可能会出现头晕、心慌、疲乏无力、面色苍白、手脚冰凉、皮肤湿冷等低血糖症状。

这就是“荔枝病”,该病的发病人群以儿童居多,多发生在荔枝产区的收获季节。

最近是荔枝上市期,吃荔枝时要注意:

- 1.不要空腹吃荔枝,最好在两餐之间食用。
- 2.不过量食用,建议成年人每天吃荔枝不要超过300g,儿童一次不要超过5个。
- 3.不要吃没有成熟的荔枝。
- 4.对荔枝过敏的人,糖尿病患者不要吃荔枝。因进食荔枝引起低血糖,要适当补充糖水。(人民网)

红枣绿豆汤



推荐:广东省中医院临床营养科

主要功效:清热解暑

推荐理由:长期吸烟、夏季烦躁的人群

材料:绿豆200g、红枣5粒(3~4人量)

烹调方法:绿豆洗净后放入清水中浸泡2小时备用;红枣洗净后切半,所有材料放入锅中,加入清水1000ml大火烧开后改用中小火炖煮30~40分钟。

汤品点评:很多男士都有戒烟的计划,在此期间,不少人会忍不住用甜食过渡,但糖分的过度摄入会对身体造成负担。我们给正在戒烟的人推荐一款健康的甜汤——红枣绿豆汤。夏季暑热口渴、小便不利、疮疡肿毒,十分适合喝上一碗绿豆汤。另一方面,绿豆可解毒,还能养心安神,缓解戒烟后烦躁不安、睡眠质量下降等症状。红枣在这里主要起到调味的作,红枣作为天然食物虽然也甜,但有多保健康成分,比直接用糖调味更为健康。(人民网)

肾病不能吃豆制品?都是误会

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节,很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位,“管好嘴、迈开腿”不单对于糖尿病患者,对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过,在肾病患者中还有着三大常见的饮食误区。

误区一:肾病患者只能吃素?一些肾友在确诊肾病后就自发吃起素来,肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好,反而很快出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量差等营养不良的表现。

其实,动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等人体必需的营养物质,再差的肾功能每日补充1至2两精瘦肉也是必需的,如果确实不喜欢食用动物蛋白,那么每日应该补充适量的豆制品。

误区二:

肾病不能吃豆制品?大家都知道,蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白,大豆虽然是植物蛋白,但其蛋白含量非常高,每100克黄豆含蛋白质36.3克,多于同等重量的猪瘦肉和牛肉(分别含蛋白质16.7克和20.2克)。因此,其与动物蛋白一起被称为优质蛋白。

有蛋白尿的肾友,建议以优质蛋白



为主,因此是可以食用豆制品的。但要注意,豆制品种类很多,黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、蚕豆、豌豆、芸豆属于淀粉豆,营养价值等同于普通粮食,肾友们选择时一定要注意。

误区三:尿蛋白越多越应该多补蛋白?很多肾友认为尿中蛋白丢失多了,

就应该多吃、多补。然而,随着蛋白质摄入增多,尿蛋白漏出的量也增多,肾脏呈现高滤过状态,肾脏负担加重,肾功能减退加快,也就是说吃的蛋白质越多、漏得越快、肾损伤越严重。

目前肾病患者推荐低蛋白饮食,即在保证足够热量(30~35kcal/kg·d)的情况下,限制蛋白的摄入。同时,随着肾功能的逐渐下降,对蛋白质的摄入要求更加严格。慢性肾脏病第1、2期开始就宜减少蛋白摄入,一般推荐蛋白0.8克/公斤/天;慢性肾脏病3期,推荐蛋白0.6克/公斤/天,并补充复方α酮酸片;慢性肾脏病4~5期,病人应更严格限制蛋白,推荐蛋白0.4克/公斤/天,并补充复方α酮酸片。在蛋白饮食中,约50%蛋白应为高生物价蛋白。(人民网)

创建更高水平全国文明城市

文明创建再出发

