

■ 本报记者 侯赛

立夏后，温度明显升高。海南省中医院保健科专家符光雄表示，伴随着炎热潮湿的到来，很多人会因为天气容易产生烦躁情绪，因此立夏养生要重视养“心”。

### 重点关注心脏保养

头痛、失眠、坐立不安……一到夏天，很多人就感觉浑身不适。专家认为，这跟心脏的承受度有关。因此春夏之交要重点关注心脏保养。而老人要特别注意避免气血淤积，预防心脏病发作。

立夏后，人们容易烦躁不安，因此立夏生要能做到“戒躁戒怒”，切忌大喜大悲；要保持精神安静、心志安闲，心情舒畅，笑口常开。此外，在饮食调节上，应少吃高脂厚味及辛辣上火之物，多食清淡和富含维生素的食物，如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类，这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。

中医认为，当夏日气温升高后，人易烦躁不安，机体的免疫功能也较为低下。特别是老人，生气后容易引起心肌缺血、心律失常、血压升高甚至猝死的情况。因此，人们在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，重点关注心脏保养。“立夏”时节要做好“精神养生”，多做安静的事情，如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

### 稀食有利补养

对人体脏腑来说，立夏饮食应酸减苦，补肾助肝。保证胃肠功能正常，

抵御暑热侵袭是夏季养生的重要一环。立夏后，多吃油腻或易上火的食物，会造成身体内、外皆热，易出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。为解决此时脾胃功能紊乱，饮食上宜清淡、多补水，多吃易消化、富含维生素的食物。

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。

同时，要注意补充一些营养物质。例如，补充维生素，可多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅等新鲜果蔬；补充水和无机盐，特别是要注意钾的补充。豆

类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源；适量地补充蛋白质，鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

随着天气转热，人们爱吃刚从冰箱中拿出的水果、饮料等。有些人特别是肠胃功能较弱的儿童，吃完后易出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。专家指出，这种痉挛性腹痛是由吃了冰箱中刚拿出的食物引起的。人的胃肠道温度一般在36℃左右，而刚从冰箱里拿出的食物只有2℃~8℃，肠胃受到强烈的低温刺激后，导致生理功能失调。因此从冰箱

里取出来的食物要放一会儿再吃，一次不要吃得太多。

### 晚睡早起+午休

由于立夏后天黑得晚亮得早，人们往往容易晚睡早醒，造成睡眠不足，白天常打盹。专家称，13时至15时是一天中气温最高的时段，人易出汗，出汗多散热，血液大量集中于体表，大脑血液循环供应相对减少，午饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。

因此，大家要根据节气变化，相对于冬春季节，可晚些入睡，早点起床。但应增加午睡，尤其是老年人多有睡眠不实的特点，更需要午睡。中午没午睡习惯的人，可听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。

一般来说，午休半个小时到一个小时为宜，时间不宜过长，睡醒后不要急于起来，再躺上10分钟起床为宜。睡醒时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

### 生活百科

### 平时老犯困怎么办？ 四招击败瞌睡虫

很多人平时喜欢犯困。除去自身机能的原因外，还与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐等多种因素有关。吃过多热性食品，或长期处于空调环境中将加剧“困乏”。

专家教你四妙招击败瞌睡虫：第一招：夜间睡眠充足，中午小憩一会。根究人的生物钟，人最好在晚上11点之前进入梦乡，中午也要利用半个小时左右的时间睡一小觉，这样才能保证一下午的大脑活动。

第二招：对于上班一族来说，针对上午和下午出现的春困，可以每工作一两个小时就站起来走动走动，有条件的还可以做做操，或者是到外面走一走，不仅能缓解长时间工作带来的疲劳，而且还能将瞌睡虫赶走。

第三招：在饮食上也要多加注意。每天早上一定要吃好早餐，这样不仅能补充一上午的能量，而且还能帮助减轻困扰。另外还可以喝些绿茶提神，还可以吃点蛋糕、巧克力等小零食，帮助减轻疲倦。

第四招：可以多吃点韭菜，韭菜能起到提神养胃的作用，可以将韭菜做成馅饼等，还可以做成韭菜馅的饺子等。胡萝卜也是帮助减轻春困的一款好食物，胡萝卜可以和猪肉一起炒着吃，也可以做成胡萝卜煎饼等。

(久文)

### 老了变矮 或是骨质疏松的表现

很多人都知道：“老了身材就会变矮。”其实，这就是骨质疏松症的危险信号。专家表示：“脊椎是人体最大的支柱，骨质疏松后，就会导致脊椎在负重状态下压缩变形，从而导致身材变矮。随着病情的发展，还会造成脊椎前倾，形成驼背。骨折是骨质疏松症最常见和最严重的并发症。患有骨质疏松的患者在轻度外伤或在日常活动中就有可能引发骨折。”

骨质疏松的表现为腰背酸痛，身高缩短，驼背，易骨折。有50%的骨质疏松患者没有症状，有的在发生骨折后才被发现。女性出现骨质疏松症状大多在绝经期前后，调查显示，女性50岁或绝经期前每年会丢失0.5%~1%的骨量，到了绝经期后的5年内，骨量丢失率增高6.5%。

专家表示：“女性朋友出现骨质疏松跟雌激素水平下降有关。女性绝经期前后，卵巢功能开始减退，体内的雌激素水平不断下降，而雌激素是女性用于维持健康骨骼的一种重要的激素，它能帮助钙的吸收，直接促进骨的生成。而雌激素水平的降低将导致骨量的快速丢失，从而影响骨骼健康。”

在雌激素水平高时，女性很少出现骨质疏松，它属于绝经以后远期的病症，一般多发于绝经后3~5年。但这并不表示说，刚绝经的女性一定不会得骨质疏松症，相反，很多女性还来着月经，但她的骨质疏松症已经很严重了。

### 教您5招告别乏力 轻松赶走感冒

感冒以后，不要以为它自己会痊愈，那样可是放纵细菌肆虐你的身体。其实，感冒后让它自然“好”，并不是指什么事也不做，而是采用最日常的方法，来促使感冒痊愈。如果你想感冒病菌快点离你而去，下面几件事你非做不可！

#### 1. 睡饱了

感冒后，最好给自己放个假，停下手中的事，老老实实地找张舒畅点的床躺下来“两耳不闻窗外事”。自然给我们的第一张治感冒的药方就是睡觉，它是“最好的感冒药”，至少要保证7个小时睡眠。最好告假在家歇息1~2天，不仅让自己得到充分的休息，也减少将疾病感染给他人的危险。

#### 2. 补充维生素C

维生素C能够促进免疫蛋白的合成，提高机体功能酶的活性，增加淋巴细胞数量及提高中性细胞的吞噬活力，减少感冒病毒，从而显著提高人体的抵抗能力。感冒的时候可以吃点水果，最好吃一点富含维生素C的水果，比如奇异果、橘子、柚子等，都能起到减缓感冒症状的作用。

#### 3. 改吃流质食品

感冒的时候，最好就是吃点热汤和热粥。特别是我国几百年来都传播着鸡汤治感冒的说法，因为鸡汤中的某些成分可以削除咳嗽。并且汤跟粥都比较容易消化，是感冒的时候最好的选择。

#### 4. 喝更多的水

日常生活，人应该多喝水，而在感冒的时候多喝水有利于调节体温、输送养分、清除体内废物以促进新陈代谢等。天天至少要喝2000毫升水，此中有一部分最好是电解质饮料。不过，在这里提个醒，多喝水并不是说无节制喝水，过多喝水可能会引起呼吸道感染病人的不适，所以，患有呼吸道疾病的患者感冒的时候要特别注意哦。

#### 5. 服用非处方药

很多非处方药都能起到减轻感冒症状的作用。虽然不能全部消灭感冒病菌，但是还是能够起到压制作用。最好是选择含有中药成分的感冒药，因为大多数的西药都有副作用。特别是会让

(宗和)

# 立夏养生重养“心”

顺应天气变化  
做好“精神养生”  
戒躁戒怒



海南省疾控中心  
健康服务快车

### 海南提前3年达消除疟疾工作目标

海南省疾控中心有关负责人介绍，人群对疟疾普遍易感，尤其是免疫力低下的婴幼儿。因疟疾的自然传播媒介——按蚊喜热喜湿，因此非洲、东南亚、南美洲等热带及亚热带地区是高疟区。

在各级政府的支持下，我省疟疾防治工作者经过几代人、几十年不懈的努力，有效控制了疟疾暴发流行，流行强度显著降低，流行区范围明显缩小。

省疾控中心有关负责人说，我国政府于2010年提出了国家消除疟疾行动计划，制定了到2020年，全国消

除疟疾的目标。为此，我省政府根据海南疟疾流行特征和防控工作现状制订了《海南省消除疟疾实施方案》，制定了至2015年全省实现无本地感染疟疾病例、2018年实现全省消除疟疾的目标。

至2012年全省已无本地感染疟疾病例，提前3年达消除疟疾工作目标，2014年海南省根据《海南省消除疟疾考核评估方案》，启动消除疟疾考核工作，屯昌县和文昌市率先通过了考核，2015年将对海口、三亚、临高、定安、儋州等五市县进行消除疟疾考核。

### 发冷、发热、出汗要及时就医

疟疾在非洲高度流行，在我国的云南、江苏、安徽、河南等省疟疾发病也较多。我省居民凡从以上地方返回的，或来自以上地方的居民，如果有发热，怕冷、寒颤、出大汗等症者应及时到医院就诊。尤其强调往来非洲的居民，应注意有恶性疟疾的可能。因恶性疟疾起病急、病情进展快、病死率高，故应高度重视，立即到医院就诊，就诊时要告诉大夫曾去过非洲，有疟疾的可能。

### 预防疟疾，防蚊很重要

疟疾主要是由蚊子（按蚊）传播的。当蚊子叮咬疟疾病人，病原体疟原虫进入蚊体并在其体内发育后，蚊子再次叮咬健康人时，将蚊体内的疟原虫传给健康人。

在疟疾流行季节，防蚊很重要。防止蚊子叮咬：在疟疾流行地区的人员，应于传播季节定期服用抗疟药。

### 药物及用法

#### 磷酸哌喹片：

每月1次，每次服600mg(4片)，睡前服。

采用磷酸哌喹片进行预防服药时，连续服药时间不宜超过4个月(需要时，应停药2~3个月后再次进行预防服药)；

#### 氯喹：

每7~10天服1次，每次服300mg(2片)。

疟疾流行区经常夜晚室外作业与野外露宿者，在传播季节也应进行预防服药。

施，对野外露宿的人员，应使用驱避剂和使用蚊帐，避免蚊虫叮咬。在发生疟疾暴发时，可采用室内杀虫剂滞留喷洒或用菊酯类杀虫剂浸泡蚊帐进行灭蚊。

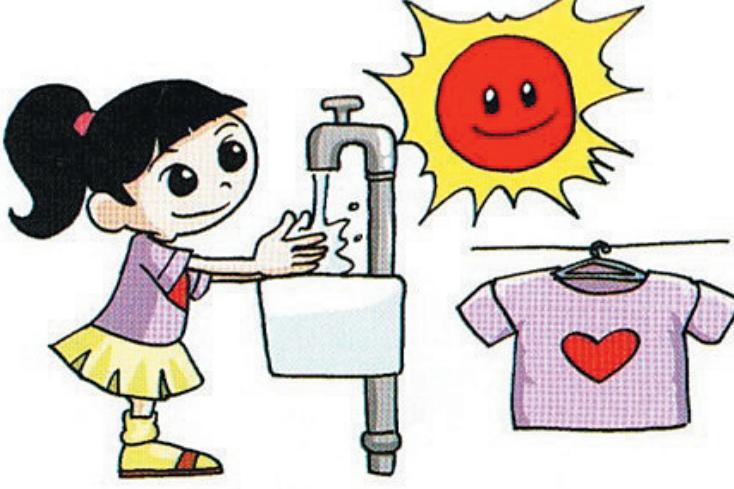
进入国内或国外疟疾高传播地区的人员，应于传播季节定期服用抗疟药。

疟疾是一种由疟原虫经蚊子叮咬而传播的寄生虫病，在夏秋季节最为常见，“发冷、高烧、出汗”是疟疾发作的“三步曲”。

随着夏季的到来，外出旅游者也越来越多。疾控专家提醒，外出旅游尤其是出国旅游时，一定要加强防范意识，谨防外出感染，尤其是预防疟疾。

疟疾是一种由疟原虫经蚊子叮咬而传播的寄生虫病，在夏秋季节最为常见，“发冷、高烧、出汗”是疟疾发作的“三步曲”。

### 孩子手脱皮不一定是缺维生素 当心汗疱疹作怪



■ 本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

有的孩子到了五六月天气逐渐变热时，手和脚就容易脱皮，具体症状开始是刺痒，然后起小疱，再脱皮，脱皮面积逐年加大，并向深层扩展，甚至露出鲜嫩肉色。一些家长以为是干燥导致，也有家长认为是孩子缺乏维生素。

海南省妇幼保健院儿保科主任医师张晓萍介绍，孩子手脱皮不一定是缺乏维生素，导致手脱皮的原因很多。因此，家长发现孩子手脱皮，别忙着给孩子服用维生素，要先找准原因，尤其要警惕汗疱疹。

孩子手脱皮，主要分为以下四种类型：

**剥落性脱皮：**这种类型的脱皮现象主要出现在夏末秋初，也是绝大部分孩子易出现的脱皮类型，与夏秋季天气干燥、人体水分流失较多有关。这种脱皮临床表现轻微，只限于较表浅的皮肤脱落而没有红疹、瘙痒等表现，只要避免接触碱性物质，就会很容易痊愈。

**接触性脱皮：**这种类型的脱皮可见于任何年龄段的孩子。由于孩子生性多动、好奇心强、防护意识缺乏，喜欢到处摸、抓，难免会接触到很多粗糙的东西。还有些玩具表面化学物质较多，都会对孩子的手部皮肤产生刺激和伤害。

**干燥性脱皮：**主要与平时父母给孩子选用的洗手产品有关。如果经常用碱性较强的香皂、洗手液给孩子洗手，很容易导致孩子出现干燥性脱皮。这种类型的脱皮同时还会伴有皮肤干裂。为了预防这种情况的发生，最好用清水给孩子洗手，当然也可以选择偏中性、较温和的洗手液。

**汗疱疹性脱皮：**汗疱疹性脱皮与孩子出汗较多有关，有一定的季节性。有

的孩子冬天也会出现汗疱疹性脱皮，这是因为有的家长担心孩子感冒，会给孩子穿戴很多保暖衣物，使孩子手脚出汗，一旦衣物更换不及时，就容易引发汗疱疹性脱皮。

临幊上，最常见的手部脱皮现象是汗疱疹的后期表现，初期为深在性小水泡，粟粒至米粒大小，略高出皮肤表面，常无红晕，以后渐渐扩大，偶有痒或胀痛感，可对称发生于手足，1~2周后干涸成屑，破溃后干燥脱皮，严重时皲裂、出血、皮肤变厚。

汗疱疹的患儿常伴手足多汗。由于发病初期的表现不明显，家长很容易忽视，直到反复脱皮，自觉疼痛时才引起注意。汗疱疹病因不明，可能因为儿童精神紧张、手足多汗、汗液滞留或排出不畅，慢慢在皮下形成小疱，疱液干涸，角质层与下面的表皮分离脱落形成脱皮。

张晓萍提醒，由营养缺乏引起的手脚脱皮一般与缺乏维生素A有一定的关系。维生素A属于脂溶性维生素，对皮肤的表层有保护作用，如果缺乏的话，就会引起皮肤干燥和脱皮等现象。胡萝卜富含维生素A，对皮肤的表层有保护作用。

为了防止手脱皮，手要保持干净，尽量少沾水，即使洗手最好用热水；多吃富含维生素A的食物，如动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜等。这些食物中的胡萝卜素可在体内转变为维生素A，平时不妨多吃一点。需要注意的是，每天洗手后涂抹护手霜，也可以用维生素E丸擦在手上，一边抹一边按摩。

出现了脱皮现象后要尽量减少接触碱性物质，碱性物质会造成脱皮或脱皮现象加重。尽可能选择碱性小的香皂或洗手液。有时需要相关实验室检查才可以确诊，千万不要掉以轻心，及早就诊，以防延误病情。

#### 5. 服用非处方药

很多非处方药都能起到减轻感冒症状的作用。虽然不能全部消灭感冒病菌，但是还是能够起到压制作用。最好是选择含有中药成分的感冒药，因为大多数的西药都有副作用。特别是会让



本报记者 马珂 通讯员 林少川