

夏季“三高”人群疾病多发

空调降温别太低，注意补充水分，控制冰激凌、甜味冷饮的摄入

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

夏季已来临，近期海南部分地区最高气温达到35℃，空调降温已成为家庭和办公室的常态。海口市人民医院中医科主任王德指出，由于室内室外温差大，再加上夏季饮食习惯的改变，会使高血压、糖尿病、高血脂患者的血糖、血压、血脂等指标起伏不定，变化多端。那么，“三高”（高血压、高血糖（糖尿病）和高脂血症）人群该如何调整，才能顺利度过夏天呢？

夏季是心脑血管病高发期

“不少心脑血管疾病患者都有这样的认识误区，认为夏季天气热，血压会降低，病情会相对稳定。其实不然，夏天也是心脑血管疾病发病的高峰期。”王德表示，进入5月下旬，中风、冠心病患者的住院率明显升高，在35℃以上的高温天气，心脑血管疾病患者死亡率明显上升。

王德说，在酷暑时节，身体为了散热，体表血管会扩张，更多的血液循环到体表，心脏、大脑等器官的供血相对就少了。同时，气温升高，心跳、血流速度加快，心肌耗氧量增加。所以，高温天气下，心脏病、高血压患者比较难受，会感觉胸闷、喘不过气来。

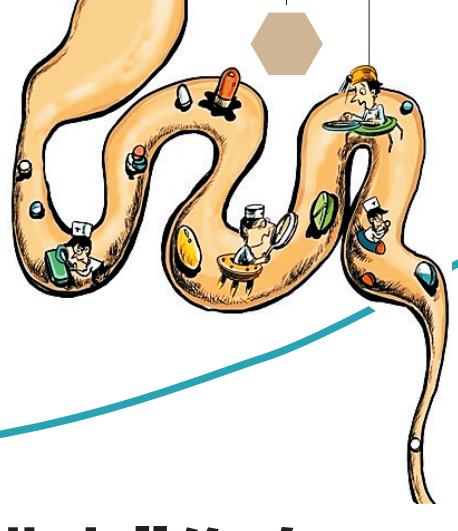
有些“资深”的高血压患者可能会有这样的经验，天气转热，同样的药，吃了血压依然可以控制得很好，甚至可以达到正常水平。这是因为天气变热，血管遵循“热胀冷缩”的原理而扩张，血流加快，阻力减小，同时人在夏季又容易出汗，血管内的水分相应减少，血压自然会降下来。

但是，即便在这样的“缓解期”也不能松懈，因为这个时候血压会变得更加难以控制，特别是由于空调的使用，室内温度会一下子降到23℃或26℃，温差过大，会影响到人的血管收缩，导致血压忽高忽低，轻者让人头晕，重者导致心脑血管意外的发生。所以，一方面使用空调时室内与室外的温差不要太大，另一方面要经常测量血压，并根据血压变化请医生调整药量，切勿自作主张减少药量。

室内外温差小于6℃为宜

“天气热，人们出汗较多，血液黏稠度就会增高，如果没有及时补充水分，血液黏稠度就会更高，更容易发生心梗或中风。”王德指出，老年人的体温调节中枢不敏感，现在空调的使用非常广泛，很多人忽视了空调对自己的影响。尤其是当人们从炎热的屋外进入空调房间时，气温骤降，血管收缩、心律失常、血压升高，这些原因使得心梗、中风等心脑血管意外事件容易在炎热的夏季高发。

因此，空调降温有一个原则要把握好：室内外温差以小于6℃为宜。最好是使用风扇慢慢吹，保持室内通风。同时，要做到不渴也要常喝水，等口渴了，身体已经缺水了。心脑血管疾病患者尤其需要主动补水，可饮一些用金银花、菊花泡的茶水，既解渴消暑，又有降压的功效。



天气炎热会引起血糖大幅度波动，尤其容易出现低血糖。这主要是因为天气炎热，能量消耗较其他季节多，消耗的糖分也相对增多。同时，人体在夏季对胰岛素的敏感性增高，胰岛素的分泌量也比其他季节相对多，容易造成血糖偏低。

另一方面，酷热也会间接导致血糖升高，其原因是夏季水果和饮料的摄入比其他季节多，面对西瓜、哈密瓜等清凉解渴的水果以及冰冻的碳酸饮料，如果忍不住馋嘴的话，血糖自然就会在不知不觉中上升。

医生表示，糖尿病患者要想顺利度夏，一定要适当补充水分，每天至少饮水1500~2000毫升，分次饮用，切不可怕多尿而不饮水，但要注意不能狂饮，尽量选择温开水、淡茶水、矿泉水等无糖或低糖饮料，不可贪饮凉水、冰水，以免引发腹泻，造成代谢紊乱，血糖不稳定。

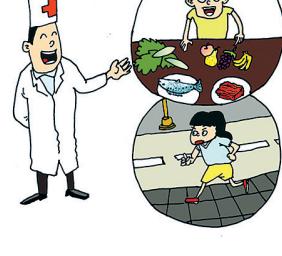
另外，夏夜的路边烧烤备受人们青睐，但当你左手拿着烧烤串，右手拿着冰镇啤酒畅饮时，要给您提个醒，想要预防高血脂，每天酒精的摄入量就要少于30毫升（相当于1瓶啤酒），吃烤串时切忌大把地放盐，要限制食盐的摄入量，每天不超过4~6克。

糖尿病患者应注意补水

此外，夏季要加强血糖监测，除了常规测定空腹血糖外，更要重视餐后两小时血糖的监测，并做好血糖记录，定期到医院检查。

王德提醒，多喝水，对于血脂高的人群更为重要。同时，要控制冰激凌、高糖刨冰、甜味冷饮等的摄入量，因为这些食物都很容易造成体内糖分浓度增高，导致血脂也跟着升高。虽然食物应以谷物为主、粗细搭配，但也不要因为夏季的到来而过分对油膩肉类食物失去兴趣，用豆类等植物蛋白与鱼肉、鸡肉等动物蛋白搭配可以保证体内的营养均衡。

另外，夏夜的路边烧烤备受人们青睐，但当你左手拿着烧烤串，右手拿着冰镇啤酒畅饮时，要给您提个醒，想要预防高血脂，每天酒精的摄入量就要少于30毫升（相当于1瓶啤酒），吃烤串时切忌大把地放盐，要限制食盐的摄入量，每天不超过4~6克。



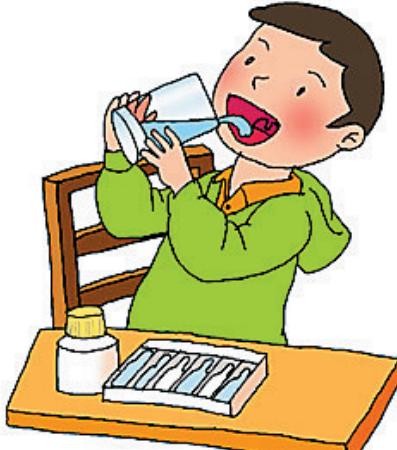
孩子

春夏补锌并非多多益善

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

求量缓慢递增，到14—18岁时增至最高量19毫克（男），女的为15毫克。一旦过了18岁，人体对锌的需求量就会下降，每天只需要摄入11.5毫克就够了。

专家提醒，锌摄入量超过正常值5—10倍时，会刺激消化道，出现腹痛、呕吐、腹泻、厌食等症状，严重时还会引起顽固性贫血、高胆固醇血症，甚至还会出现昏睡、头痛、乏力等中枢神经系统症状。此外，体内锌含量过高，可能会抑制机体对铁和铜的吸收，并引起缺铁性贫血。因此，不要盲目给孩子补锌。



长期盲目“断食排毒”伤身

均衡饮食有益人体健康

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

“断食排毒法”一经问世，就受到许多网友的热捧。很多网友认为，通过长期的“断食排毒法”能完成从里到外的身体排毒，忍饥挨饿能够达到健康的目的。对此，解放军第425医院消化内科主任张亦民接受记者采访时表示，长期盲目“断食排毒法”是非常不科学的。

张亦民指出，长时间不进食，体内会严重缺乏能量和蛋白质，除了皮下脂肪和骨骼会被逐渐消耗之外，对心、肾、肠胃等身体器官功能也会造成一定损害。人体的各种分泌腺也同样会受到影响，可能导致严重的内分泌失调。

“人体需要正常的代谢、充足的水和营养成分，才能维持正常的功能，长时间断食会导致人体的正常需求得不到满足。”张亦民表示，长期采用“断食”法排毒，不仅身体里的毒素不能很好地排出，还会导致更多的毒素产生，给人们的身体带来更大的伤害和负担。

张亦民认为，和洗肠、长期盲目断食等极端排毒方法相比，通过“饮食调理法”（即一日三餐按时按量食用，全面均衡地吸收五谷杂粮、蔬果肉蛋等营养）进行身体调理更加科学。而当人们的身体功能一切正常，脏腑功能运转良好，毒素的产生自然会减少，生病的概率



贝类生鲜不是人人适合食用

■ 本报记者 侯赛

对于不少海南居民来说，晚上夜宵时吃着贝类烧烤，喝着冰啤，是夏日最惬意的消遣。

初夏是品尝鲜美贝类的时节，海南省中医院保健科专家符光雄指出，海鲜贝类因富含丰富的蛋白质、低胆固醇、各种微量元素，一向备受人们喜爱。与肉类相比，贝类海产品对人的营养和健康虽更为优越，但食用也需谨慎。

夏季是贝类毒素中毒高发期

“夏季往往是贝类毒素中毒的高发期。”符光雄指出，贝类毒素主要由浮游藻类产生，贝类滤食有毒藻类后，毒素会积蓄在其体内。当海水里的浮游藻类大量繁殖出现赤潮时，生长在相应海域的贝类所含毒素可能会迅速增加，造成贝类毒化。

“贝类毒素有多种类型，其中对人体健康危害最大的是麻痹性贝类毒素。”符光雄告诉记者，此种毒素存在于扇贝、贻贝、蛤等双壳贝类中，通常其内脏中的含量较高。

贝类生蚝中毒后会产生什么后果呢？符光雄进一步解释道，麻痹性贝类毒素中毒潜伏期较短，以神经系统症状为主，初期症状有口部及四肢麻木、刺痛，肠胃不适如呕吐、腹泻，严重者会出现吞咽及发音困难，甚至因呼吸麻痹而死亡。目前还没有针对麻痹性贝类毒素中毒的特效解毒剂。

切忌食用死的贝类海鲜

如何安全食用贝类？专家指出，烹饪的过程很关键。第一、煮食前，应用清水将外壳洗干净，并泡在清水中7~8小时。这样，贝类体内的泥、沙及其他脏东西就会吐出来，去除



饮食保健

“夏吃姜”误区不少

吃生姜时要注意保质、对症和适量

中医认为姜性味属辛温，入肺、胃、脾经。发表散寒，温胃止呕，温肺化痰止咳。用于风寒感冒，呕吐，痰饮，喘咳；解鱼蟹、鸟兽肉毒。还可治疗脾胃因寒而致的腹痛、腹泻、呕吐等。药食同源，在我们临床上和日常生活中姜是每家每户的必备之品。难道到了夏天每个人都多吃姜就什么病都不得了吗？

从中医理论上说，治疗疾病要整体观念，辨证论治，食疗上要辨证施膳，因人而异，姜适用于体质偏寒之人，也就是经常腹泻，四肢不温，怕冷喜暖等。而对于阳热体质的人，经常上火，口舌生疮，大便干燥，喜冷之人就不能多吃姜。前者可治疗疾病，而后者则加重病情。有必要提醒人们在应用生姜时要注意保质、对症和适量。

保质：由于生姜腐烂后会产生一种毒性很强的黄樟素，这种物质被胃吸收后很快会到达肝脏，可造成肝细胞普遍中毒性，特别对肝脏病患者影响更大。如果肝脏病患者误食烂姜，不但会加重对肝细胞的损害，还会危及病人生命。

对症：如果受寒以后突出的症状是喉痛、喉干、大便干燥等，则不宜用生姜。肝脏有热者也应慎用。如果是热性病症，使用生姜时一定要配伍寒凉药物中和生姜的热性。

适量：姜不能食用过多，过多则大量姜辣素经消化道吸收后由肾脏泄出而刺激肾脏，并可造成口干、喉痛、便秘等。

正确使用姜：一是用于脾胃虚寒的腹痛、腹泻；二是儿童因食寒凉食物太多造成的肠痉挛；三是生活中，尤其是夏天吃凉食物过多或在吃海鲜的时候，如：螃蟹、鱼虾时要多吃姜，有解鱼虾之毒，散海鲜之寒的作用。

姜是人们生活中的常用之物，但要辨证用之，才能有益于健康。
(桑文)

糖尿病人如何饮食降血脂

高血糖、高血脂、高血压（俗称“三高症”）就像难兄难弟，相互影响。糖尿病本身就是心脑血管疾病的危险因素，若加上血脂异常，出现心梗、脑梗等心脑血管疾病的几率就更高。下面给糖尿病病人支招通过饮食降血脂。

1、每日摄取脂肪50~60克为宜，胆固醇每日摄入量应控制在300毫克以下，以多不饱和脂肪酸为主，限制饱和脂肪酸摄入。

2、减少高油脂食物。许多糖尿病病人以为高油脂食物只是指肥肉、五花肉、肉燥等食物，其实牛奶、鸡蛋中也含有50%~55%的脂肪，奶酪中75%的热量来自于脂肪。此外，香肠、核果类、油酥类点心也是高油脂食物，糖尿病合并高血脂的病人要尽量减少食用。

3、食用油尽量选择橄榄油、菜籽油和花生油。一般来说，糖尿病病人降血脂，最好食用单不饱和脂肪酸含量高的油，比如橄榄油。

4、尽量不食用蛋黄、动物内脏等胆固醇高的食物。

5、肚子饿加餐时，尽量选择蔬果和全谷类食物。一般来说，增加可溶性纤维的摄取，有利于降低血脂，而蔬菜、水果、全麦的全谷类是可溶性纤维的重要来源。
(桑秋)

警惕食物中的“隐形盐分”

不少研究证实，限盐对降压的作用明显。专家指出，每日3克食盐即可满足人体正常生理需要。但是，日常生活中，以下几种含有“隐形盐分”的食物容易被忽略。

挂面：许多北方人觉得自己平时饮食中放盐并不多，但摄入量依然超标，血压老降不下来，原因之一就是进食过多的挂面。制造挂面时会加入适量的盐和碱，使其耐煮，但人们吃面的时候吃不出面的咸味，以为面里不含盐，以米饭做主食的人相比，以面为主食的人就容易在不知不觉中摄入过多盐分。

小苏打水或含有小苏打的食物：小苏打水中虽然没有含钠盐，但其含有碳酸氢钠，进入身体后与氯化钠（钠盐）对身体的影响是一样的。市面上不少凉面会添加小苏打来增加弹性，加上含钠也很高的麻酱，钠摄入量就容易超标。

运动饮料：运动功能饮料日益受到年轻人的欢迎，然而1罐600毫升的运动饮料中就可能含有252毫克的钠，如果不是长时间运动或出汗比较多的情况，最好不要把运动功能饮料当成水来补充。

白面包：2.5片白面包含钠量就超过600毫克，如果再涂上花生酱、果酱等调味料，很容易超标。此外，巧克力面包、波波包、奶油面包等含奶油越多的面包，含钠也高，在同样含钠量的情况下，不妨选择含钾也高的杂粮面包，相互抵消。

果冻：果冻热量低，口感好，许多人把果冻当作日常零食使用。然而，果冻的制作过程中会加入含钠的辅料，每100克果冻中也含有30毫克钠，被列入高盐食物。

萝卜干、榨菜等咸菜和酱菜：不少人喜欢在一日三餐中，加点酱萝卜、榨菜等作配菜，增加食欲。然而，酱萝卜、咸菜、酱菜盐含量很高，尽量不要食用。

如果日常饮食实在难以减少钠盐的摄入，可以增加每日的运动量，多喝水，排出一部分钠，也可以多吃点含钾高的食物，或用代盐（氯化钾）、无盐酱油代替食盐。
(三九)