

# 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。

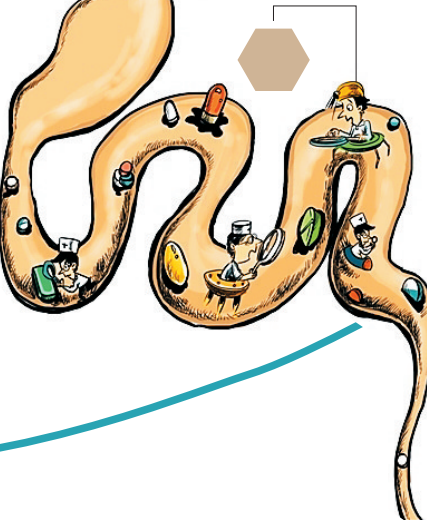
有些“资深”的高血压患者可能会有这样的经验,天气转热,同样的药,吃少了血压依然可以控制得很好,甚至可以达到正常水平。这是因为天气变热,血管遵循“热胀冷缩”的原理而扩张,血流加快,阻力减小,同时人在夏季又容易出汗,血管内的水分相应减少,血压自然会降下来。

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。



# 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 王珉

“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、蔬果内蛋等营养)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,生病的概率自然就会降低。

盲目“断食”不可取,但现代生活中确实有些东西要断,张亦民提出以下建议:

一是污染源要“断”,可以采取措拖尽可能减少污染进入我们的身体,比如,买回家的水果、蔬菜要仔细清洗,餐前养成良好的卫生习惯、勤洗手,在干净、卫生的地方用餐等。

二是坏习惯要“断”。抽烟、酗酒、熬夜、过度疲劳等不健康的生活习惯,都会导致毒素的产生,给身体造成负担,这些坏习惯应该尽可能抛弃。同时,应养成良好生活习惯,通过适量运动让皮肤得到畅快呼吸,帮助身体排毒。

三是不良饮食要“断”。根据个人身体状况和生理状态制定合理的饮食,断绝那些可能“毒害”身体的食物。比如,脂肪肝患者就应该断绝高脂肪食物的摄入;湿热体质的人,要自觉地同麻辣、重口味的食物说再见,尽可能多吃新鲜蔬菜水果。

四是坏心情要“断”。心情愉快也是抑制毒素产生的重要因素。中医讲“气滞血瘀”,容易生气的人心情时常会郁闷、焦躁。在日常生活中,应有意识地调整自己的心情。气顺了,血瘀自然会得到一定的缓解,更有利于人体毒素排出。

# 孩子

## 春夏补锌并非多多益善

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

春夏季节孩子生长发育明显变快,身体对营养的需求量也会有所增加,一旦孩子们的身体所摄入的钙、铁、锌等微量元素不足,会导致机体免疫力低下,很容易患上感冒、发烧、肺炎等疾病。很多家长都会在这时给孩子多补一些微量元素,这种做法是非常有必要的,但补锌并非补得越多越好。

针对科学补锌,海南省妇幼保健院儿童保健科主任医师张晓萍建议,首先要判断孩子是否缺锌,可以从三方面综合分析:第一是饮食,孩子如果偏食,平时很少吃含锌丰富的食物,比如海产品、肉类、豆制品和奶制品等,就可能缺锌;第二则是从生化指标中检测血锌水平。由于样品污染等情况存在,不完全准确,不建议做。第三是看综合症状,比如不想吃饭、容易生病、腹泻、口腔溃疡,伤口久不愈合、头发易断、爱啃手指头等,有的婴幼儿会有“地图舌”,就是舌上有花纹。但要注意以上症状也不完全由缺锌所致,最明智的做法是到医院做个血锌化验,听从医生,明确诊断,系统治疗,孩子缺锌症状会逐渐好转。

尽管缺锌能导致诸多问题,但锌作为一种微量元素,人体每天对其的需求量并不大。研究表明,6个月的婴儿每天只需要1.5毫克锌,7—12个月的婴儿为8毫克,1—4岁12毫克,4—7岁13.5毫克,之后随年龄增长,对锌的需

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。



或减少贝类毒素含量;第二、由于贝类毒素主要集中在肠腺,在加工贝类时必须清除肠腺。第三、烹煮时一定要彻底,水温达到沸点后,虽然不能把耐热的毒素完全消灭,但会大大减低微生物污染所造成的风险。

食用海产品要注意适量适度,一般每周一次即可。目前一些海产品的污染状况十分严重,特别是含汞量普遍超标,不能过多食用。另外,一次吃得不要太多,吃时应该只吃贝肉中呈圆形的部分,避免食用周边发黑的部位,那一般是它的内脏、生殖器等卵子。

贝类海产品虽然营养丰富,但也不是人人都适合食用。符光雄指出,贝类生鲜的不适宜人群有过敏体质者、不孕症患者、痛风病人、凝血功能障碍者、孕妇和乳母,以及甲状腺机能亢进者。

其次,在贝类海鲜的选购上也要格外注意,符光雄表示,海鲜贝类种类繁多,有花蛤、牡蛎、扇贝、海蛰子等,通常出售中的贝壳类海鲜都是放在水里卖的。这些贝类的海鲜在水里体内一部分会露在壳外面,而且很敏感。你一触摸,它们马上会闭紧嘴巴或缩回体内。那说明是新鲜的,反之则不要购买。

### 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,咳嗽;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变性,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。脏腑有热者也应慎用。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排泄而刺激肾脏,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,限制饱和和脂酸摄入。

2、减少高油脂食物。许多糖尿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。(桑玖)

## 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,但摄盐量依然超标,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,与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、菠萝包、奶酥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,尽量不要每日食用。

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)

# 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。

### 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,应用清水将外壳洗擦干净,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

