

养生保健

夏季进补益处不少

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

人们一般习惯在冬季进补。夏天天气炎热，人们的体力消耗比其他季节要大，消化功能又有所降低。所以，许多人一到夏天就会消瘦，体质也有所下降，出现“无病三分虚”的现象。因此，夏季进补是有必要的。

那么，日常生活中，夏季应如何进补呢？记者就此采访了解放军第425医院中医理疗科主任汪涵。汪涵认为，根据中医虚则补气的原则，只要选对食物、方法得当，夏季进补有益身体健康。

医生表示，夏天进补应以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，以清淡的滋补食品为主。例如，鸭子炖冬瓜、瘦猪肉、芡实、绿豆是夏天清补的佳品。人参、党参、太子参、黄芪、莲子、芡实、赤豆、大枣、燕窝、银耳、猪肝等食品，既无偏寒、偏温的特性，又无滋腻碍胃的不足，若能在夏季正确服食，可取得良好效果，只是在吸收方面略逊于冬令进补。

酸梅汤是人们在夏天喜欢饮用的饮料，不仅酸甜可口、止渴生津，还可以促进胃液分泌增进食欲，帮助肠胃消化。除了酸梅汤，日常生活中，也可以自己在家制作一些清凉滋养的饮料，如百合汤、莲子汤、绿豆汤、红枣米仁汤等。

体质虚弱者，可适当服用一些具有滋阴性质的补药。滋补药物包括熟地黄、阿胶、鳖甲、鹿角胶以及各种补膏等。这些补药有的偏温性，正常体质人士在夏季服用可能会增加消化道负担。但是，这些补药对重症人士、手术后患者或分娩后的妇女等体质虚弱者有很好的调治作用。体质虚弱人士在夏天可以适当服食一些滋补药物，但是胃口不好、舌苔厚腻或发热、腹泻泄泻时不宜服食。

多吃杂粮粥 老来更长寿

喝粥养生一直是中国人的传统，其原料多、色彩杂、营养全，煮后黏软细烂，暖胃好消化。有研究表明，每天喝一碗约28克全谷物熬成的杂粮粥，可降低5%的死亡率和9%患心血管疾病的风险。这也是健康长寿的关键。

研究指出，全谷物食物能降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平；杂粮没有经过精细加工，富含膳食纤维、维生素和矿物质等，能为身体补充多种营养，特别是维生素B1在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，有助提高御寒能力。不同类型的杂粮还各有功效，比如表皮红色、紫色、黑色的富含花青素，黄色的能补类胡萝卜素。

熬杂粮粥时，最好经常变换花样，不要只喝一种，以保证营养全面。熬粥时，应注意以“熬”为主的原则，建议取几种谷物类食材，几种杂豆类食材，再加上红薯、南瓜等，颜色尽可能多些。如果有人不适应杂粮粥粗糙的口感，可以适当加些大米。有些豆子不好“开花”，可以提前用冷水浸泡，其他食材在下锅时，也要按是否好熟的程度依次加入。

需要提醒的是，糖尿病患者喝粥后容易引起血糖波动，最好搭配膳食纤维丰富的蔬菜，减缓吸收速度。喝粥时要细嚼慢咽，尽量拉长喝粥的时间，也可以减缓升糖速度。容易腹胀气的人，建议熬粥时少用易产气的黑豆、绿豆等杂豆类，加些糙米、大黄米等养胃食材。老人消化吸收能力较弱，除了尽量选择小米等容易消化的粗粮，适当减少粗粮的量，还可以粗粮细做，把杂粮粥煮得软烂一些。为保证足够的营养，老人吃饭不能只喝粥，应合理搭配蔬菜和肉类。（桑文）

运动前后，如何喝水确保健康？

不少人常忽略跑步前的水分补充，甚至有一种错误的观点认为，跑步前喝水会引起胃痉挛。其实，跑前一小时应该喝少量的水。当感觉到口渴时，机体已经失去了约3%体重的汗液，所以感到口渴才进行补液，需要48小时才能补充上体液丢失的量。

专家表示，运动前2小时喝大约500毫升白开水，可以提高机体的热调节能力，降低运动中的心率，给肾脏代谢充足的时间，将体液平衡和渗透压调节到最佳状态，有足够时间使多余的水分从体内排出。

运动后喝水是人们形成的一种共识，但是运动后多久喝水并非人人都知道。通常来说运动量不大的情况下可以立即补充水分，或5分钟后一次100ml左右为宜。每两次之间至少间隔10分钟。而剧烈运动之后则不宜立即补充水分，最多只能漱口或者咽下不超过50ml的水，要做完整运动(比如长跑后的慢走等)使人体脱离运动状态，方可进行水分补充，仍然是100ml一次为宜，每两次之间至少间隔10分钟。

那么，运动后该喝什么水？白开水 运动后喝什么？白开水最简单不过了。在运动过程中，水分散失，因此，补水是运动后的头等大事，其他散失的成分可以在运动之后的饭食上补。

碱性饮料 剧烈活动时，体内热量增加，出汗是主要的散热方式。大量出汗后，需要及时补充水分，否则不仅导致疲劳和体温调节障碍，也会引起酸性代谢产物的蓄积，从而导致疲劳和运动能力的下降。因此，运动时的适宜饮品是含糖量在5%以下并含钾、钠、钙、镁等无机盐的碱性饮料。

蔬菜汁 蔬菜汁中含有大量人体需要的营养成分，而且蔬菜汁的热量低，在运动后喝蔬菜汁既能及时为人体补充水分和其他营养，而且有助排毒消化，有利于减肥。（桑文）

"冬病夏治"恰逢时

不是所有人都适合,应咨询医生再“夏治”

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

三伏天快到了，“冬病夏治”的字眼在人们耳边出现的频率也越来越高。但是，很多人并不清楚什么是冬病？为什么要夏治？近日，海口市人民医院中医科主任王德接受了记者采访。

虚寒体质易患“冬病”

什么是冬病？王德解释称，“冬病”就是在冬季易发作、常发作的疾病或不舒适，如哮喘、慢性支气管炎、慢性胃肠炎、慢性的过敏性鼻炎、慢性关节痛、风湿、类风湿等疾病，主要表现在：呼吸系统、消化系统、生殖系统、骨关节系统。

“具体来说，冬病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说说的没有火力。”王德告诉记者，患有冬病的通常症状是：手脚冰凉，畏寒喜暖。怕风怕冷，神倦易困等，中医叫“阳气不足”，也就是自身热量(能量)不够，产热不足，寒从内生。“患有冬病的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，甚至穿长袖睡衣和穿袜子等。”王德说。

“冬病夏治”是传统中医按照自然界变化对人体的影响，推算出气血运行在每个节气的变化，并依此制定出的传

统治疗方法。

“冬病患者体质偏虚寒，再加上冬天环境寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能。所以，在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服很困难。”王德告诉记者，根据“春夏养阳”的原则，由于夏季阳气旺盛，人体阳气也达到四季高峰，尤其是三伏天，肌肤腠理开泄，选取穴位敷贴，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处。所以，在夏季治疗冬病，往往可以达到最好的效果。

盛夏之际，外界是暑热骄阳，里面是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经和关节处，最易被赶出来。但若是阳气衰弱，里面没有推动之力，就会错过排寒的大好时机。再加上有很多人，体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮去暑冷饮，然后整日在空调房间里工作，那真是陈寒未去，又添新寒。

王德提醒，寒气是会沉积的，且身体被寒气侵袭的地方会气血瘀阻，中医称之为“寒凝血脉”。若寒气停留在关节，就会产生疼痛，停留在脏腑就易产生肿物，停留在经络就会使经络堵塞。气血流行不畅，会出现四肢不温、手脚发麻等症状。倘若不在夏日去除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就会

内外交困。

三伏贴治疗有讲究

在临床上，冬病夏治的方法以穴位贴敷(即三伏贴)最为普遍，此外还有针刺、艾灸、理疗、按摩、泡洗，以及内服温养阳气的中药和食物等方法。

那三伏贴应该什么时候贴呢？王德表示，每一伏的第一天，是敷贴的最佳时机，若错过了这天，头伏内无论哪天贴，效果也都可以，患者只要在接下来的二伏、三伏对应的日子贴敷就行。每10天贴1次，最好是连续贴3次，为1个疗程，并且连续贴3年。

“三伏贴一般在头伏、二伏、三伏的第一天上午11时以前贴完药饼。”王德说，上午11时到下午1时是午时，中医认为此时人的穴位、毛孔充分张开，若刚贴完药饼，药力最容易渗透到体内。

“为确保疗效，一般药饼须贴4~6小时。刚贴上去时感觉凉凉的，稍微过一会儿，局部会有发痒、发热，一定要贴过午时，如无特别不适，可适当延长贴敷时间。”王德表示，皮肤比较敏感的患者，需仔细观察敷贴过程中皮肤的反应，若灼热刺痛、发痒发热明显，则应及



时取下药物。

王德说，药饼贴好以后最好不要进空调房，因为遇冷会使毛孔收缩，影响药物吸收；也不要运动，出汗会使固定药饼的胶布脱落，最好在阴凉的地方或适当地用电风扇微风吹拂。药饼取下后可以洗澡，但不要搓背，穴位上的水用毛巾轻轻吸干。贴三伏贴期间要忌食辛辣、寒凉和肥甘滋腻的食物。

“冬病夏治”并非人人适用

“冬病夏治并非人人适用，应该慎重选择这种治疗方法，否则不但不能治疗疾病，反而会因使用助阳的药物耗伤

阴液，引发其他问题。”王德说，中医治疗讲究辨证论治，同一种疾病，会有不同的证型，如哮喘分寒痰犯肺型、肺气虚损型、阴液亏虚型等多种证型，而只有其中的寒痰犯肺型咳嗽通过冬病夏治能获得疗效。

因此，想进行“冬病夏治”的患者，应在三伏天之前去医院咨询，了解自己是否适合。

医生提醒

以下人群不能贴三伏贴：感染性疾病急性发热期患者，对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者，贴敷穴位局部皮肤有破溃者，妊娠期妇女，3岁以下的幼儿。

夏日中暑怎么办？

首先将患者移至阴凉处,用凉毛巾湿敷前额和躯干,给患者快速降温

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

夏日炎炎,持续高温下,我省许多医院都接收了许多中暑患者。

中暑是高温环境下,人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍,属于急性疾病。除了高温、烈日曝晒外,中暑的常见诱因还有工作强度过大、工作时间过长、睡眠不足、过度疲劳等。

在高温天气下工作和生活,发生中暑情况应如何应对?解放军第425医院急诊科主任丁宝维介绍了中暑后的两种急救方法:降温;及时补充水分和盐分。如果发生比较严重的中暑情况,在实施急救措施的同时,应尽快送到医院救治。

丁宝维表示,中暑一般可分为三类:首先是先兆中暑,表现为大量出汗、头晕、胸闷、恶心、四肢无力等症状,体温正常或略有升高。此时如能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。

其次是轻度中暑,既有先兆中暑症状,同时伴有呕吐、皮肤湿冷、血压下降等症状。轻度中暑者经治疗后,一般4~5小时内可恢复正常。

第三是重度中暑,患者大多数是在高温环境中突然昏迷的。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕等症状,皮肤灼热而绯红,体温常在40℃以上,甚至可能有生命危险或脑损伤后遗症,后果非常凶险。

丁宝维强调,患者一旦出现中暑症状,应首先给患者快速降温。尽快将患者移至清凉的地方,然后用凉的毛巾湿敷前额和躯干,或用湿的大毛巾床单将患者包起来,用风扇或扇子助其降温。同时,要注意及时补充水分和盐分,椰子水是最佳解暑饮品。如果出现比较严重的中暑症状,要及时送患者到医院进行治疗。

做好预防工作,中暑是可以避免的。丁宝维表示,预防中暑可以从以下几个方面着手:

一是饮水。夏季人体水分挥发较多,不能等渴了再喝水,那时身体



酷暑时节 上班熬夜族这样养生保健

■ 本报记者 侯赛

夏季温度较高,很多人会厌食、烦躁,严重者会因为高温缺水而中暑。很多上班族、熬夜族一整天的注意力都在工作上,忙得连水都顾不上喝。如何在夏季紧张的工作状态中调理身体?近日,海南省中医院保健科专家符光雄接受记者采访,为您支招。

饮食以清淡为主

符光雄提醒,夏季燥热,易中暑,白领熬夜族们应注意饮食要以清淡为主,夏季降暑的食物有:绿豆汤、莲子、薄荷、西瓜、桃、苦瓜等。夏季不宜吃燥热的食物,如:牛羊肉、桂圆、樱桃、杏仁、瓜子、鸡汤等,另外,体质偏寒的人应少食凉茶以及冰冷食物。

夏季容易出现“肾水易亏”的情况,而“肾乃先天之本”,如果肾功能降低,会导致人体抵抗力降低,各种疾病也会接踵而来。对于经常超负荷工作的高级白领而言,可以服用芝麻、海参、山药、枸杞等常见的补肾食物。

空调温差宜在5—8度之间

空调能给人带来舒适的环境,但如

果室内外温差太大,人对室内外温度变化难以适应,容易“感冒”。而且如果室内外温差太大,不注意室内通风换气,会使室内空气混浊,致使各种病原微生物孳生。若人的机体抵抗力降低时,就容易患上“空调病”。因此,夏天使用空调温差不宜太大,最好在5~8度之间,最大不能超过10度。

在享受空调带来的凉爽舒适外,人们每天吹空调的时间应控制在2~3小时内,一般2~3小时之内就应该开窗换气。而对于长时间面对电脑的人来说,周围适当的摆放一些小盆栽,也是改善辐射状况的好办法。

调节情绪注意休息

开会、讨论方案、制定目标、拜访客户等,白领们的时间被大大小小的事务充斥着。繁忙的工作节奏加上天气炎热等因素,很容易使人产生暴躁的情绪。其实,在繁忙的工作中,偶尔抽点时间做点“杂事儿”放松调节一下心情,更有利于接下来的工作。例如,工作之余,可花几分钟时间弄杯咖啡,到洗手间洗把脸,给桌上的盆栽浇点水等,都不失为一种缓和情绪的好办法。

夏季气温升高,人的睡眠会减少,容易疲劳。中医讲“早睡早起”,顺应节

气。若夜晚不能早睡,白领们应尝试在中午进行适当的午休。花10多分钟打个盹,能让人们在接下来的工作中倍感精神,对健康大有裨益。另外,午休也可使身体系统得到休息,是防止中暑的一项好措施。

天气炎热,上班族经常感到疲惫困倦,此时若进行积极的健身活动,有助于克服“夏困”,令人精神抖擞。医生建议,可以进行省时有效的办公室“微运动”:双手背在后面,两手抓紧,头向后仰,同时双手努力向后,做出小飞燕的动作。这个动作不但有健身效果,还能运动双肩,解除困乏。



烈日炎炎 老年人需防“热中风”

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

近日,来自哈尔滨的刘大爷中午在逛三亚菜市场时突然晕倒,被紧急送入解放军第425医院医治。老人入院时已神志不清,大小便失禁,被确诊为高血糖昏迷合并热射病(重度中暑)。在医生的及时救治下,老人最终转危为安。

解放军第425医院急诊科主任丁宝维介绍,患有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年人,一旦出现中暑,病情会比一般人严重。除了中暑表现,“三高”(高血压、高血脂、高血糖)疾病患者还容易出现“热中风”,即缺血性脑卒中。这是由于高温下,人体通过排汗调节体温,汗出得过多血液黏稠度就会增加,输送到脑的血液受阻变缓。如果活动量稍大,需氧量增加,心脏泵血供氧不足,就会出现呼吸急促、心跳加快的症状,脑血管也会承受不了负荷,因而出现“热中风”。

高温酷暑容易使人心烦燥、动怒上火,容易引起血压波动,从而诱发脑卒中。对此,丁宝维为“三高”人群夏日防暑提出了以下养生建议:

暴晒别出门 为避免中暑,老年人尽量在上午10点至下午3点间少出门,户外活动要尽量选择阴凉处进

已是缺水状态。此外,身体中的一些微量元素会随着水分的蒸发被带走,应适当喝一些盐水。

二是食物。要补充足够的蛋白质和新鲜蔬果,如鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 蔬果等。

三是外出注意事项。出门前要备好防晒用具,上午10点至下午4点尽量不要在烈日下行走。如果一定要出门,要戴遮阳帽、太阳镜、涂抹防晒霜。十滴水、仁丹、藿香正气水等防暑降温药品应常备在身边。外出时的衣服,尽量选用棉、麻、丝类的织物,少穿化纤类的衣服,以免大量出汗时不能及时散热。

高温天气下,人体体能消耗大,容易感到疲倦。充足的睡眠能使大脑和身体系统获得放松,有助预防中暑。但是,睡眠时,注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

行。

外出要打伞 老人外出最好要有家人陪伴,提前准备好遮阳伞、帽子、扇子、毛巾等,出远门时要带上“十滴水”、“仁丹”等急救防暑药,以防不测。

不渴也喝水 高温天气下,“三高”患者一定要注意补充水分,不渴时也要常补水,一日三餐最好都配点稀饭或汤。

温度别极端 老人从家里不要将空调温度调得太低,出门前要提前10分钟关掉空调,等适应外界温度后再出去,避免一冷一热使人体血管尤其是脑血管反复收缩发生意外。

饮食加吃苦 日常生活中,老人除了多吃芹菜、百合、西红柿、黄瓜等富含维生素C的蔬菜,还要适当吃点苦瓜等苦味食物,有助利尿祛湿、消炎退热。

大汗后当心 有过脑卒中病史的患者,家属要注意观察其表现。一旦老人突然出现头晕、心慌、全身无力、大汗后抽搐等症状,就要警惕可能是中暑;如果出现头晕、头痛、半边肢体发麻、全身疲乏无力等,可能是“热中风”前兆。以上这两种情况均要及时送医抢救。

此外,老年患者在炎炎夏日要注意保持良好心情,这有助于缓解病情。因为心情抑郁不但会引起血压的波动,还会诱发各种疾病。