



# 大暑养生 讲究“清”“静”

## 饮食宜清淡 静心戒躁怒

足;讲究饮食卫生。有条件的人,进入夏季后,宜常服用一些芳香化浊、清解湿热之方。

大暑时节,不要让身体过度暴露在高温环境,以免体温调节机能下降,平时要多食用新鲜蔬菜水果。进行户外运动时,要选择透气衣物,打伞和戴遮阳帽,最好随身携带藿香正气水、仁丹、清凉油等药品。

大暑时节,人们情绪容易烦躁,激动,喜欢乱发脾气,心情不好,应注意进行日常自我调节。“调息静心,长如白雪在心。”是古代夏季养生的原则。日常生活中,切忌过于激动、急躁愤怒。在大暑之日,可敛息涵养心神,压抑心火,达到“心静自然凉”的境界。

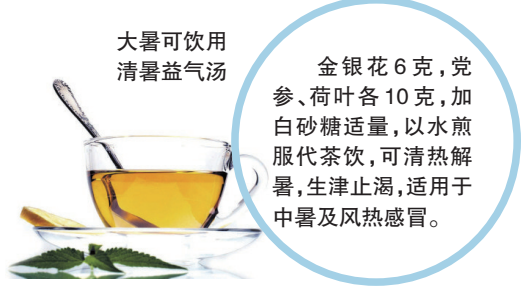
要吃果蔬也要补充蛋白质

饮食上,以清淡为主,不可多食

肥腻、辛辣、煎炸食物。但是,要注意不可只吃水果和蔬菜,偏食容易造成蛋白质缺乏,体质下降。平时,人们要注意适当补充矿物质和蛋白质,食用黄豆、绿豆、青豆等豆类,可食用瘦肉、鸡肉补充蛋白质。

大暑时节,忌食过于生凉食物。早餐要吃热的食物,以提振胃气。早晨由于夜晚的阴气未散,人体内的肌肉、神经、血管还处于收缩状态,吃冷食会使各个系统收缩得更厉害,不利于身体健康。

中医养生保健讲究“冬病夏治”。专家提醒,大暑是全年温度最高,阳气最盛的时节,是那些每逢冬季发作的慢性疾病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等阳虚证疾病最佳的治疗时机。如有上述慢性病,在夏季养生中尤其应该细心调养,重点防治。



大暑可饮用  
清暑益气汤

金银花6克,党参、荷叶各10克,加白砂糖适量,以水煎服代茶饮,可清热解暑,生津止渴,适用于中暑及风热感冒。



还可食用荷叶粥、百合炒莴笋、清炒素牛蒡根、红豆煮老鸭、姜母老鸭汤、黄芪炖羊心等。

制图/庄和平

# 冰箱性胃肠炎 你有吗?

## 冷藏食物应控制在4摄氏度以下,定期清洁冰箱

■ 本报记者 马珂 通讯员 周敏

入夏后,海南边防医院胃肠道疾病接诊量不断上升。这些病人中,许多是吃了自家冰箱里的食物后得病。

### 感染耶尔森菌 易导致“冰箱肠炎”

夏季,不少人习惯于在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用,细菌就会入侵胃肠从而引发“冰箱性胃肠炎”。

海南边防医院内科主任付晓雪认为,除了饮食不洁极易引发胃肠道疾病外,过度依赖冰箱,贪吃冷饮,也严重影响消化系统健康。很多人为了解一时暑热贪吃了大量冷饮。冰凉食物大量进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,严重的还可能诱发肠易激综合征。医生建议,日常生活中,要少喝冷饮和冰水,尤其不宜在饭后、饭后食用。

全球卫生理事协会做过一项《家庭卫生报告》调查,从临床检测看,冰箱内部是排名家庭卫生第二受污染重地。46%家庭的冰箱无法通过细菌检测,44%家庭的冰箱已经有霉菌繁殖扩增

的迹象。

冰箱的细菌主要有大肠杆菌、沙门氏菌、耶尔森菌等。其中,耶尔森菌主要来自于生猪肉,是一种嗜冷菌,感染这种菌会导致“冰箱肠炎”,每年肠道门诊中有2%的病人被检测出是感染了耶尔森菌。

每月至少要清洁一次冰箱

日常生活中,定期为冰箱除霜和清洁是减少病菌的好方法。每月至少要给冰箱清洁消毒一次,清洁时按照从里向外的顺序;冰箱门的密封条是细菌的“聚集地”,把门封拆下来用1:1的白醋水擦拭,等阴干后再装回去;用湿布擦拭冰箱外壳和拉手,油渍比较多的地方可蘸点洗洁精擦洗。然后开门通风30分钟,让冰箱自然风干。

保持冰箱内干燥很重要,如果放进冰箱的食物带有水分,冰箱一遇冷又会堆积成霜。在冰箱里面摆放果皮、茶叶等,虽然能吸附异味,但是时间久了,果皮、茶叶等自身就会被细菌侵袭,成为细菌滋长的温床。

食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。食用时一定要加热,一般当温度超过70摄氏度时细菌才能被杀灭,所以必须把菜肴烧熟烧透后再吃。平时应少吃生冷食物,自制力差的孩子和身体虚弱的老人更要注意。



■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

夏季高温,病人尤其是糖尿病人日常调理需要注意很多方面。

海南医学院附属医院内分泌科副主任医师孙胜花说,生活方式干预是糖尿病预防和治疗的基石。糖尿病人要制定个性化的生活方式干预计划,如饮食控制、适当运动和戒烟等。通过调整饮食结构,合理、均衡分配各种营养素,控制总能量的摄入。在日常生活中,可从以下几个方面进行调理:

### 合理摄入饮食

糖尿病人最主要的应是“管住嘴、迈开腿”,所以饮食方面应格外注意。

首先,饮食中不应过多食用脂肪含量过多的,如肥肉、动物内脏等,每日定时进餐,尽量保持碳水化合物均匀分配,主食的品种可经常更换,粗细粮搭配。对蛋白质的摄入,应坚持总量固定、花样翻新的原则。夏天,宜选食鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉等具有滋阴功效的肉类。

其次,适当摄入膳食纤维。豆类、富含纤维的谷豆类、水果、蔬菜和全麦

食物均为膳食纤维的良好来源。提高纤维摄入对健康有益,建议糖尿病人尽量达到每日摄入适当的膳食纤维。

还要注重微量营养素的摄取,糖尿病人容易缺乏B族维生素、维生素C、维生素D以及铬、锌、硒、镁、铁、锰等多种微量营养素,可根据营养评估结果适量补充。长期服用二甲双胍患者应防止维生素B12缺乏。

夏天水果品类多,糖尿病人应根据自己的血糖情况选择水果。糖尿病人最好在两餐之间吃水果,每次少量食用,食用含糖量较大的水果时应注意减少主食的摄入量。

值得注意的是,糖尿病人在夏天往往出汗较多,体内水分的丢失量大,因此要多饮水,特别是老年糖尿病人在失水后往往没有明显的口渴感,更应注意主动补充水分以避免因血液浓缩而导致血栓形成、高渗性昏迷、肾功能障碍等疾病。但是,切忌过食冷饮。

### 适当进行中等强度运动

规律运动可增加糖尿病人胰岛素敏感性,有助于控制血糖,减少心血

管危险因素,减轻体重,提升幸福感。因此糖尿病人应养成活跃的生活方式,如增加日常身体活动,减少静坐时间,将有益的体育运动融入日常生活。

糖友的运动方式、强度、频率应结合自身实际情况而定。一般推荐中等强度的有氧运动,包括:快走、打太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球和高尔夫球,运动项目要与患者的年龄、病情及身体承受能力相适应,并定期评估,适时调整运动计划。运动时间每周至少150分钟,如每周运动5天,每次30分钟。

当血糖大于16.7mmol/L、反复低血糖或血糖波动较大、有糖尿病酮症酸中毒等急性代谢并发症、合并急性感染、增殖性视网膜病、严重肾病、严重心脑血管疾病(不稳定型心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作)等情况下暂不适宜运动,病情控制稳定后方可逐步恢复运动。运动前后,要加强血糖监测。运动量大或激烈运动时,应建议患者临时调整饮食及药物治疗方案,以免发生低血糖的情况。

### 戒烟

吸烟有害健康。吸烟与肿瘤、糖尿病大血管病变、糖尿病微血管病变、过早死亡的风险增高相关。医生提醒,每一位吸烟的糖尿病人,要停止吸烟或停用烟草类制品,必要时加用药物等帮助戒烟。

### 控制体重

超重或肥胖者应适度减重,加上体育锻炼,有助于维持减重效果。维持合理体重:超重或肥胖患者减重的目标是3~6个月减轻体重的5%~10%。消瘦者应通过合理的营养计划恢复并长期维持理想体重。

# 夏季老人健身应平缓

## 运动后微微出汗为好,忌大汗淋漓

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

夏季高温酷暑,人们很多日常户外活动受到限制,尤其是海南的夏季时间更长,成为很多老年人最难熬的季节。由于夏天人体消耗大,很多老年人对夏季健身望而却步。医生建议,夏天老人适当运动,能使身体更好地“顺四时、适寒暑”,增进健康、延年益寿。

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇建议,在海南这样太阳照射较强烈的地方,运动前,老人应选择合适的衣服鞋帽,尽量选择透气性好又能适当防晒的衣物。在运动中,老人应注意:

运动方式以平缓渐进为主 散

步、快走或者慢跑等方式都是不错的选择,运动程度以微微出汗为好,尽量不要大汗淋漓。

运动时间以早上为佳 古人讲求“日出而作、日落而息”,符合大自然规律的作息方式也是最养生的方式。早上空气新鲜,日晒不那么强烈,能为运动提供良好的外部条件。

运动中应注意补充水分 平时可准备一些含淡盐的水饮用,以防身体缺水导致眩晕,患有高血压的老年患者应特别注意盐水不能过浓。

一定要注意防止中暑 如果天气过于闷热,建议老年人取消户外锻炼,室内锻炼也要注意通风。老人锻炼时,常备一些藿香正气水、风油精、仁丹等用以祛暑。

心脏病、冠心病等病人在运动中要控制运动量 随时根据身体情况进行调整,而不能盲目多运动。

锻炼后,老人应做到以下“三不”原则,避免对身体的危害:不能立即进食冷饮 运动身体发热之后,如果突然进食冰冷食物或者饮料,会对胃肠产生强烈的刺激,造成胃痛和消化不良的后果。

不宜立即大量喝水 锻炼后能量消耗很多,身体器官需要休息,大量进水会加重胃肠道和心脏的负担。

不宜立即洗澡 锻炼会让毛孔扩张,运动后立即洗澡,会导致体内热量无法正常散失而在体内郁积产生病症。运动后,最好要静坐等汗水自然风干后再用温水冲凉。

# 藿香正气水这样用 比“喝”下去还管用

除了大家公认的解暑效果好以外,藿香正气水巧治皮肤病,还有很多你意想不到的功效。

蚊虫叮咬 夏日若被蚊虫叮咬,可用藿香正气水外涂患处,半小时左右可减轻或消除瘙痒感。慢性荨麻疹 口服藿香正气水10毫升,每日3次,连服2周为1个疗程。若伴有喉头水肿、休克、发热者,近2周来曾用过皮质激素治疗者,以及阴虚火旺者不宜采用此方法。

白癣 藿香正气水有芳香通窍,促使气行的作用。气为血帅,气行则血行,血行则瘀散。每日用净布蘸藿香正气水涂擦患部,微微用力,反复蘸擦至皮肤微红为度,1日2次。

湿疹 每日用温水清洗患处后,直接用藿香正气水外涂患处,每天3~5次,连用3~5天。

足癣 将患足用温水洗净擦干,将藿香正气水涂于足趾间及其他患处,早晚各涂1次,治疗期间最好穿透气性好的棉袜、布鞋,保持足部干燥,5天为1个疗程,一般1~2个疗程即可见效。

外阴瘙痒 外阴痒痒者,可将藿香正气水用凉开水稀释50倍后清洗外阴,洗后痒痒等症会缓解或消失。(桑文)

# 夏日学6招 有效防“空调病”

专家指出,夏天从外面进入室内,尤其当室内外温差超过5℃时,脑血管从扩张状态急速收缩,最容易头痛。在空调房内呆的时间过长,还容易导致皮肤干燥、发痒等问题,特别是患有皮肤病的人,对温度变化相当敏感。下面教大家6招,能有效防止“空调病”。

分段进出室内外 带着一身热气进入空调房,由于热胀冷缩,极易导致头疼、心脏病甚至中风。建议采取分段进出法:在室内先待3—5分钟,然后走出室外到阴凉处待几分钟,扭扭腰、伸展下身体后再进入室内,反复2—3次,等身体能适应室内低温,就可留在空调房内了。这种方法特别适合中老年人,尤其是高血压、糖尿病患者。

控制温差和湿度 不应长时间待在空调房内。室内湿度过大,还容易诱发过敏,这时最好能开启空调除湿功能。建议室内外温差最好不要超3℃—5℃,室内温度保持在60%左右,温度在25℃—26℃之间。

多喝水 经常待在空调房内,容易导致水分流失,造成鼻腔和黏膜过干,甚至引发支气管炎。所以需要多补充水分,水温不宜过冷或过热,35℃—40℃的温水是最佳选择。

保湿工作不可少 长期受冷气侵袭,肌肤容易干皱,影响光泽和弹性。严重时,皮肤还会发痒、起疹子。除了多补充水分,身体也要经常保湿。夏天容易出汗、出汗,建议使用清爽型乳液,既不容易堵塞毛孔,还有利于排汗。洗澡后,趁身体含水量较高时涂上一层乳液,让水分留在皮肤底下,让肌肤“喝饱水”。

给眼睛一点温暖 眼睛干涩是一种常见的“空调病”,特别好发于戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人。在空调房内除了适度滴眼药水外,不妨拿条湿毛巾敷眼,给眼睛一点温暖,有助于减缓症状、消除疲劳。平时还可适度补充维生素A,多吃柠檬、葡萄、蔬菜、鱼、鸡蛋等,能改善眼干等不适。

保持放松,调整呼吸 温度与人的情绪息息相关。太热,体内生燥火,情绪变得不安、暴躁易怒;过冷,身体易被寒湿侵袭,人也容易拘谨退缩、放不开。所以当从高温的室外进入空调房,温度转化的同时,情绪也会跟着波动。(桑文)

# 黑眼圈怎么消除?

你还在为黑眼圈发愁吗?在日常生活中,如何消除黑眼圈最有效呢?

### 1.饮食调理

芝麻、花生、核桃、葵花籽中都含有维生素E,对于消除黑眼圈都能起到一定的帮助。补充适量的铁质能够促使血红蛋白的增加,从而增强其输送氧分和营养成分的能力,而海带富含铁质,所以经常服用海带,也能缓解黑眼圈的困扰。

### 2.热毛巾敷眼

黑眼圈的形成原因有很多种,因人而异。但是大部分人会有黑眼圈,主要是因为睡眠不足,从而使眼部周围的血液循环受到影响,使黑色素沉淀。建议在睡前用一块温热的毛巾敷眼睛,这样可以起到消除黑眼圈的作用。

### 3.激光去黑眼圈

应用激光仪产生的高强度的光束,激光类型不同产生光线颜色不同。皮肤颜色不同吸收的激光也不同,并利用激光能量令染料颗粒崩解汽化,封闭血管,再由身体吸收染料颗粒将其排除体外,色素随之消退。

不过做完激光去黑眼圈手术后,想要得到理想的效果,就必须进行合理的护理,治疗当天应避免刺激性较强的洗面奶、护肤品及化妆品,术后后要保证充足的睡眠;平时睡觉前卸妆及时、彻底;适当做一些眯眼运动;也可用一些小技巧,如土豆片敷眼、盐水热敷、茶叶包敷眼等,只有把护理工作做好,激光去黑眼圈手术才能达到最好最持久的效果。

### 4.良好的生活习惯

养成早睡的习惯,保持充足的睡眠是对眼睛最好的护理方法。改正不良的饮食习惯,勿摄入过咸的食物和刺激性过大的食物,勿过多抽烟、喝酒。均衡饮食,多吃含丰富维生素C的水果,做适量的有氧运动,增强心肺功能,促进血液循环。(桑文)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

# 酒精性精神障碍危害不可轻视

我国酒文化源远流长,适量饮酒可促进血液循环,但过量饮酒容易引发众多健康问题。

酒精是一种具有亲神经性的麻醉剂,对中枢神经系统影响最大。无论是一次相对大量饮用或是长期无节制滥用酒精,都可以导致酒精所致精神障碍,包括依赖、戒断综合征以及精神病性症状。除了精神障碍之外,滥用酒精还可能引发躯体损害的症状和体征。

酒精所致精神障碍在临床上较为常见,发病率约为13.5%。近年来,酒精所致精神障碍在精神科临床中有逐渐增多趋势,其临床症状主要表现为意识障碍,幻听、幻视,被害妄想和嫉妒妄想及行为紊乱,甚至肇事肇祸。患者对个人、家庭和社会都会造成很大的危害,因此应该引起高度重视。

医生建议,酒精所致精神障碍患者应及时到精神卫生机构治疗。病人的精神症状经抗精神病药物治疗效果较好,一般4周左右可望大部分缓解。此后,患者应在医生的指导下戒酒。戒酒

戒断症状表现最为突出的为肢体震颤、出汗、烦躁不安等,会给治疗增添许多困难。建议患者入院后初期适量给予低度酒替代递减,将有助于患者平稳度过戒断期。

酒精所致精神障碍对躯体方面的损害中,以肝脏损害最为多见,可以导致肝肿大、肝硬化等症状的发生,给平时的治疗增添了许多难度。患者若不及时治疗或继续喝酒,还可能会出现腹水、消化道大出血等症状,严重者会有生命危险。

酒精所致精神障碍患者的心理、生理及社会功能会有不同程度的损害。因此,社会各界应大力宣传适度饮酒的危害性,积极宣传酒精对人体造成的危害,提高人群的整体认识水平。同时,加强社会支持,做好患者的心理卫生工作并进行早期干预;严禁未成年人饮酒,加强法律监督和检查工作。

咨询方法:海南省安宁医院副主任  
医师、五科主任陈川柏

科室电话:66988641

(马珂 黄胜)