



■本报记者 徐一豪

7月23日是今年农历大暑节气。大暑是夏季的最后一个节气，也是一年中最热的时节。这个时节气候炎热，酷暑多雨，暑湿之气容易乘虚而入，心气易亏耗，老人、儿童、体虚弱者往往易生疰夏、中暑等病。大暑节气养生，应注意哪些问题呢？记者近日为此采访了有关专家。

#### 调养心神安然度夏

海南省中医院治未病中心主任陈光裕表示，根据传统中医学理论，

阳邪是由火热之气化成的，是夏季的主气。一旦暑邪入侵人体，腠理便会打开，汗液分泌液会随之增多，可导致体液减少，而有口干舌燥、大便偏干、尿液偏黄、心烦意乱等症状，这就是中医讲的“伤津”。如果进一步发展，可引起身体乏力寡言等“热病”症状。严重的可能导致昏倒、休克、甚至死亡。这些都是中暑的症状，一旦出现上述症状，应立即就医。

#### 要吃果蔬也要补充蛋白质

饮食上，以清淡为主，不可多食

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，长如兆雪在心。”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。

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，忌食过于生冷食物。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。



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。



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

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死，所以必须把菜肴烧熟透后再吃。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。

## 夏季，糖尿病人如何调理？

医生建议：合理摄入饮食、适当进行中等强度运动、控制体重



■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，可以从以下几个方面进行调理：

#### 合理摄入饮食

糖尿病人最主要的是应“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、富含纤维的谷物类、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，减少心血管疾病的发病率。

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到日常生活中。

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）等情况时暂不适宜运动，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。

**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，会对肠胃产生强烈的刺激，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，最好要静坐等汗气自然风干后再用温水冲澡。

## 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。

**白癜风** 蕃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面部，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** 外阴瘙痒者，可将藿香正气水用凉开水稀释50倍后清洗外阴，洗后瘙痒等症状会缓解或消失。（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，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，特别是患有慢性皮肤病的人，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、伸展下身体再进入室内，反复2~3次，等身体能适应室内低温，就可在空调房内了。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。室内温度过大，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，肌肤容易干燥，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。夏天容易出油、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，有助于缓解症状、消除视疲劳。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、热毛巾敷眼睛** 黑眼圈的形成原因有很多，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。建议在睡觉后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，手术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幊上较为常见，发病率约为13.5%。近年来，酒精所致精神障碍在精神科临幊中有逐渐增多趋势，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，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、肝硬化等症狀的发生，给平时的治疗增添了诸多难度。患者若不及时治疗或继续喝酒，还可能会出现腹水、消化道大出血等症狀，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过度饮酒的危害性，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）

## 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，老年人应注意：

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。

**运动中应注意补水水分** 平时可准备一些含淡盐的水饮用，以防身体缺盐导致眩晕，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