

专家提醒

众人寻凉莫过度 食住行洗有讲究

□ 记者 朱娜

“热死了!”这是人们在盛夏时节说的最多的一句话。炎炎夏日,吃凉菜、喝冷饮、吹空调、冲凉水澡等都是人们常做的事情,人们在享受凉的同时如何不被凉伤害。近日,记者采访了几位专家,教你在夏季健康享凉。

食 贪冷饮脾胃受伤

洛阳人喜欢外出吃烧烤,吃一口香喷喷、麻辣的烤肉,再喝一口冰镇啤酒,那叫一个带劲!冰镇啤酒喝着很爽,但你的脾胃就不会爽了。

市第一中医院主治医师高治云说,人的脾胃喜暖、喜燥,怕凉、恶湿。空腹吃冷饮或一次吃冷饮过多,都会伤及脾胃。这时脾胃已经有些受凉,但并无大碍,如果晚上睡觉时空调温度过低再伤及脾胃。第二天,会出现拉肚子、不思饮食、四肢酸困、恶心呕吐,严重时还会发生肠痉挛。

出现这些症状时,服用藿香正气水或十滴水,即可缓解。藿香正气水是夏季家中常备药,具有去邪扶正、温中脾胃的作用。对治疗夏季外感风寒引起的呕吐腹泻、腹胀等十分有效。如果只是感到恶心,可以在温开水中放两滴风油精,喝下去后也可缓解。

当急性发作期过后,胃肠仍然不适,可用一小方子喝2至3服,胃肠功能即可恢复。高良姜10克、香附15克、郁金15克、砂仁10克(后10分钟下锅)、青皮10克。

高治云说,以上是治疗肠胃不适的方法,若能预防肠胃不适不服药更好。喝冰镇啤酒时,先用手摸一下啤酒瓶如感到冰手,可以先吃点主食、热菜或热汤,这些食物对胃有一定保护作用。也可以拿一瓶冰镇啤

酒与常温啤酒兑着喝,这样的温度不会伤及脾胃。此外,患者只是出现拉肚子,并无其他症状时,不可用泻药快速止泻,那样势必导致出现多日不思饮食、腹胀的情况。

住 当心一夜身体变“僵”

夏季夜晚天气闷热,人们喜欢开空调睡觉。夜晚持续使用空调,并且温度过低,当心身体会变僵!

近日,家住西工区七一路原本健康的李先生早上醒来不能动了。头天晚上睡觉时,他将空调打开,并把右手垫在脑后。第二天早上,李先生发现自己身体变“僵”了,根本下不了床,而且右手一直举在脑后放不下来,只好保持着这个怪样子就近到医院治疗。

像李先生这样的情况并不少见,由于夜晚过度使用空调,有的患者变成了“爽歪歪”,即嘴歪眼斜。市第一中医院主治医师高治云说,夏季人们的毛孔处于张开状态,夜晚睡觉时身上的肌肉是放松的。如果长时间使用空调,风寒可直入机体,导致经络气血凝滞,从而引发肌肉痉挛、强直,整个身体无法自主活动。轻者周身酸痛乏力,连续数日或数月周身不适。严重的甚至会出现口歪眼斜、半身不遂等情况。

高治云提醒大家,夜晚睡觉时空调温度可设置为27℃或28℃,总之房间内不是太热或憋闷就行。不要将空调或风扇直接对着人吹,可以用毛巾将被子和关节盖住,如果晚上会蹬被子,可以自己制作护膝戴到膝关节上,以免受凉。当出现身体僵硬的情况时,患者可以对急性扭伤穴进行针灸,该穴分别位于二、三手掌骨和四、五手掌骨之间。

行 室内外温差宜过大

夏季,商场内、出租车内等使用空调较为普遍。当人们满头大汗地进入室内,忽感凉爽许多,有些人贪图凉快,整个人站在空调前猛吹一番。

洛阳市中心医院理疗科主任薛占平说,夏季整个大环境是热的,当人们从室外较高的温度,进入温度较低的环境时,身上张开的毛孔会紧闭。不仅体内的热气排不出来,而且湿邪和寒邪也会进入体内。夏季人们穿的衣服偏薄、较暴露,寒气最容易进入肩颈部等。肩颈部血管很丰富,当遇到寒冷时血管处于萎缩状态,血流不畅通,会发生痉挛性疼痛,也就是无菌性炎症。当人们大汗淋漓时,不要急于进入过凉的室内,或整个人站在空调前吹。可以等汗落下去后再进入室内,室内外的温差宜过大,最好不要超过8℃。如果温差过大,人体的调节中枢不能及时适应变化,人们反而容易中暑。

洗 温水澡比凉水澡更解暑

夏天人们出汗多,冲凉是解暑降温的方法之一。有些人喜欢冲凉水澡,认为凉水澡比热水澡凉快。“出汗是人体温度的一种自然调节,人们体内的热气、排泄物等,需要通过汗液往外排。”薛占平说,皮肤遇凉后会起鸡皮疙瘩,说明毛孔和肌肉处于紧闭状态。凉水澡只是将体表的温度和汗带走,并不能将体内的热气散发出去,达到降温解暑的目的。温水澡温度适宜,人们洗后感到周身舒适,可以达到解暑降温的效果。如果洗澡水太热,会使心跳加快,有胸闷、憋气的现象。

不能吃烧烤 别勉强

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

在医院采访时碰到有俩好友同住一个病房,原来两人吃罢烧烤后呕吐、肚疼,到医院就诊发现都是急性胰腺炎。消化科大夫提醒,烧烤并不是所有人都可以吃的,聚会时,如果有人提出不能吃时,别勉强,以免出现意外。

眼下,正是烧烤生意旺时。入夜后,记者沿龙门大道一路走不时看到大大小小的烧烤摊,在某市场附近选了一处规模比较大的烧烤点,边吃边同摊主及食客聊起来,当谈及“哪些人不适合吃烧烤”时,周围人竟一致认为“那纯粹是怕喝酒,还没听说谁不能吃烧烤的”。

“确实是有些人不能吃烧烤。”市第三人民医院(原铁路医院)消化内科主任、副主任医师董胜利说,有胆囊炎、胆结石等相关病史的患者,就不能吃烧烤、喝酒;糖尿病、痛风、胃病、严重心脑血管病等患者最好也不要吃烧烤;高血脂、肥胖人群要尽量少吃烧烤。

据董胜利介绍,世界卫生组织经3年研究发现,吃烧烤的毒性等同吸烟。临床实践也说明,食用烧烤的肉类,会增加嘌呤物质的摄入,引发高尿酸血症、尿酸性肾病等;经常食用烧烤食品,致癌物质会在体内蓄积,就可能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等;烧烤类食物所含的高脂肪、高热量,与高血压、糖尿病、心血管疾病等有很大关联;烧烤食物偏向燥热,辅之以辛辣的调味料,会刺激口腔、食管和胃肠黏膜,诱发消化系统疾病;食用过多的烧烤食物还可能受到寄生虫的潜在威胁。

那么,如何使烧烤吃得健康些?董胜利建议,降低烧烤带来的危害,可以从几个方面入手:选择符合卫生要求、有卫生许可证和营业执照的饭店;选择新鲜合格的肉类,且要使肉类熟透才能进食;尽量选择炉烤、电烤,若选用明火烤的话,要选择那种烟从下面抽走的方式;少吃肥肉,不要吃烧焦的肉;注意竹棍或铁条是否经过消毒;避免吸入烧烤的烟气,并限制饮酒,酒精会使消化道血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液,使致癌物质极易被身体吸收。

吃出高质量的午休

□ 记者 李永高

健康的体魄来自充足的睡眠。夏季昼长夜短,高质量的午休就显得特别重要。营养专家建议,饮食得当可以提高我们的午休质量。

夏日苦夜短,要想保持旺盛精力,首先得保证必要的午休。近日,有几位市民向记者了解如何才能“爱上午休”。归纳起来,他们的苦恼集中在三个方面:孩子怕睡觉,有的甚至一分钟都睡不着;一些职场人士睡不好午觉;一些疾患特殊人群睡不安稳午觉。

如何有个夏日好午休?除了安静的休憩环境、平和的心态外,合理的饮食也能“催眠”。

“饮食不是万能的,午觉和生活习惯、生物钟关系更大些,不过,饮食调配得当能有效促进睡眠。”市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞推荐的四种“催眠”食物有:

含色氨酸丰富的食物,如小米、南瓜子

仁、腐竹、豆腐皮、虾米、紫菜、黑芝麻等,有镇静和帮助睡眠的作用;富含维生素B1、B2、B6、叶酸的食物,如燕麦、大麦、糙米、全麦面包、瘦肉、花生等,能消除烦躁不安,促进睡眠;含钙、镁丰富的食物,如牛奶、香蕉、核桃、杏仁等,是天然的镇静剂;含钾、钠丰富的果蔬、豆制品、菌藻类,如苹果、香蕉、梨、豆腐、银耳等,对于职场因用脑过度、身心疲惫所致的难以入睡者,有相应的助眠作用。另外,蜂蜜、莲子、百合、桂圆、藕粉等食物都对睡眠有利。

同时,她提醒,饭后半小时到1个小时尽快午睡;睡前不宜喝浓茶、咖啡,不宜抽烟;睡前少说话、少思考,让大脑放松。

王朝霞还向那些苦于中午“无眠”者推荐了三个“助眠”午餐食谱:糙米饭+土豆瘦肉+生菜+银耳莲子汤+香蕉;二米饭(大米、小米)+清蒸鱼+西芹百合+虾皮紫菜汤+苹果;馒头(全麦、小米面)+木耳香菜核桃仁+家常豆腐+红枣桂圆汤。

