



健康关注

# 小暑时节 利湿化浊调脾肾

□ 毛国强

今年7月6日是小暑。医生认为,小暑正值初伏前后,空气湿度逐步加大,天气由干热转为闷热,因此也有“小暑过,每日热三分”的说法。

小暑节气,高温多湿,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说,是一年气温最高且又潮湿、闷热的日子。这对肾病患者来说,也是最难熬的时段。此时人体出汗多,消耗大,常常表现出“无病三分虚”,易感心烦不安、疲倦乏力,食欲不振,表现出口苦苔腻、胸腹胀闷、体重减轻等征象,所以中医养生强调补充体力、均衡营养、解热防暑,预防肾脏病的发生。

## 调脾胃以防肾病

盛夏时节,临床上有很多患者,因为过度贪凉、过食寒凉,引起胃肠道疾病,诱发肾炎;还有的患者因过度劳累,引起身体脱水,此时如大量喝下含有糖分等的饮料,可能会引起血糖一过性增高;还有一些功能饮料中含有咖啡因,过多摄入会导致神经系统兴奋,使人产生心慌、烦躁等现象;吃烧烤、喝啤酒是很多人用以消暑的方式,但食用过多嘌呤类食物会使人体产生过多的尿酸等代谢废物,加重肾脏排泄负担,大量饮酒也会导致高尿酸血症,这些习惯同时会引起高血脂等代谢疾病,引发肾脏疾病。

天津市中医药研究院教授张宗礼表示,人们常因气候炎热而食欲不振,其实是湿热内蕴、肠胃缺乏运化动力的表现。调养脾气,才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是调养脾气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以吃一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。过量饮食、食用过多的肉类与油腻性食物则是阻碍肠胃消化的“绊脚石”,所以



炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整,以防暑祛湿,减少疾病发生

中医专家提示 新华社发

应在保证每日所需的营养元素以外,不宜饮食过饱,最好减少肉类的摄入,尽量少食辛辣、油炸的食品。

中医认为,脾为生化之源,是人的气机枢纽。如果脾气不足,吃进的食物就不能顺利转化为水谷精微,或者已经转化为精华的也不能顺畅地运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症。过食冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气不能过多食用寒凉食物,而应以温补为佳。此外,酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。

## 食莲之三宝以消暑

张宗礼说:“吃应季食物最为滋补,在小暑节气最应景的食物莫过于水中之莲。莲有三宝——莲花、莲藕、莲子,它们不仅清香可口,还有不少养生功效。”

大热天,即使到了晚上,气温也降不下来,很多人热得睡不着觉。如果有条件,可以取适量的鲜荷花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加少许,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。如果买不到鲜荷花瓣,可以到药店买干花瓣,煮小米粥时加三五瓣即可。莲花有活血化瘀、清热解暑之效,能消暑、养心、安神。另外,莲花还有美容的作用,“爱面子”的

人可以用莲花泡水,来改善面部色斑。

莲藕性寒、味甘,新鲜的生藕有生津凉血、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人来说,餐前来点生藕可起到开胃的作用。可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清热开胃作用极佳的饮品。将新鲜的生藕切成小丁,不用加水,直接放到榨汁机内榨汁,每次喝20-30毫升即可。

莲子有补脾、养心、安神的功效,但小小的绿色莲子心却容易被忽视。但正是这不起眼的莲子心,却能起到很好的消暑解暑,缓解烦躁的不良情绪,还可以缓解口舌生疮等症。莲子心味苦、性寒,苦味的食物本身就有降火清热的作用,身体内的火降下来了,心情自然也就随之平静安详。一小撮莲子心,一壶热水,简简单单就能造就舒畅的心境。

医生提醒,要注意生活中的小细节,不要长时间坐在露天放置的木料上。正如民间谚语所言:“冬不坐石,夏不坐木。”小暑过后,气温高、湿度大,久置露天里的木料,如椅凳等,经过露打及雨淋,含水量较多,表面看上去是干的,可是经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气,在上面坐久了,能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。

由于夏天出汗多,人们就懒于运动。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不要在阳光暴晒的时候运动。同时,夏天运动出汗,对排毒有好处,但要注意及时补充水分,防止出汗过多导致血黏度升高。

建议饭后1小时可进行散步、慢跑、游泳等不大剧烈的运动,且不宜流汗过多,因为过量出汗容易耗气,导致身体元气不足,身体功能下降。日常起居应调节好居室温度、湿度,室温保持在27℃左右为宜,不宜太低,切忌因贪凉而引发各种疾病。



盛夏荷花香 李欣

医生提醒

# 不自觉手抖或是震颤症状

□ 黄振丁晶

有少部分患者通过限盐、减重、运动等生活方式的调整,血压可恢复到正常水平,因而有机会停用降压药。

## 持续降压很重要

高血压对人体的危害主要是损伤全身血管。如果血压长期升高,即便患者没有感觉到太多不适,心、脑、肾等靶器官仍会不断受到损害。当患者情绪激动或者活动量增大时,血压可能突然飙升,诱发急性脑梗死、急性心肌梗死等情况。

研究显示,高血压患者坚持长期服药,将血压控制在正常范围内,可以显著降低心肌梗死、脑梗死、心力衰竭和心房颤动等心脑血管并发症的发生率,降低心脑血管疾病相关死亡率和全因死亡率。因此,不符合停药条件的高血压患者,要坚持服药。

## 这些情况可停药

有些患者是由于其他疾病造成的继发性高血压,在原发疾病治愈之后,血压也会恢复正常,此时,也可停用降压药。

减盐控盐促进健康 朱慧卿

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑尽快电话联系,以便我们为您付酬。

生活中,我们会发现,一些人的手会无缘无故地抖动,比如在倒水时,他们很难稳住手,导致水经常溢出杯外。这种情况并非老年人独有,有些年轻人也会出现。另外,还有人在专注做事时,头部会不自觉地轻轻摇晃。这些看似不起眼的动作,或许是身体在传递某种信号。神经内科医生提醒,可能会初步诊断震颤。

## 震颤的类型

震颤是指身体部位出现的自主、节律性的抖动运动。震颤常见的类型有:1.当身体部位处于休息状态时,出现不自主的颤动,通常在手部、头部或下颌出现。医学术语称为静止性震颤。2.在进行精细动作或重复动作时,如写字、拿东西或进食时出现的震颤,也称为动作性震颤。3.声音震颤,即声带的颤动导致声音的震颤或颤抖,使说话变得困难或不清晰。震颤可能会对个体的生活和健康产生一系列的危害和风险,包括:1.肌肉疲劳、关节疼痛和身体不适感。2.严重的震颤可能会影响到个体的日常生活,包括进食等自理能力、行走和活动能力等。3.持

续的震颤可能会导致焦虑、抑郁等精神压力,特别是当震颤影响到社交活动和职业生涯时。4.对于一些需要高度注意力和精细动作的任务(开车、操作机器等),震颤可能会增加事故风险。

## 震颤原因

震颤可能是由多种原因引起的,以下是一些常见的可能导致手抖和摇头的疾病或情况:特发性震颤 这是一种常见、缓慢进展、可能与家族遗传相关的复杂性神经系统疾病,特征是肢体、头部或声音的不自主性震颤,通常在运动时更为明显。帕金森病 这是一种慢性进行性神经系统疾病,其主要特征之一就是静止性手部震颤。帕金森病还可能引起其他肢体的震颤,动作迟缓,姿势平衡有障碍。焦虑或紧张 情绪紧张和焦虑可能导致身体的不自主运动,包括手抖和摇头。药物副作用 某些药物(如抗精神病药物)可能会导致手抖和摇头等不良反应。酒精滥用或戒断症状 长期酗酒或戒断酒精后可能出现手抖和摇头等症状。

甲状腺问题 甲状腺功能亢进可能会导致手部震颤。

神经系统疾病 除了帕金森病外,其他一些神经系统疾病(肝豆状核变性、脊髓小脑性共济失调等)也可能导致震颤等症状。

## 如何缓解

有时候震颤可能是短期的,取决于病因和严重程度,可以通过以下一些方法缓解:

休息和放松 紧张和焦虑可能会加重震颤。尝试通过深呼吸、冥想或其他放松技巧来减轻紧张情绪。避免刺激物 某些刺激物,如咖啡因和尼古丁,可能会加重震颤。尽量减少或避免摄入这些刺激物。调整药物 如果正在服用某些药物,它们可能是引起震颤的原因之一。在医生的指导下,可能需要调整药物剂量或更换其他药物。如果患者经常出现震颤,或者震颤越来越厉害,影响到了日常生活,建议及时到神经内科就医。

家庭保健

# 合理选择冷冻食品

□ 马冠生

新鲜的农副产品大家都喜欢吃,但不是每个人都能够时时刻刻吃到应季蔬菜、新鲜鱼肉。这时,我们可以考虑冷冻食品,通过合理选购与保存来保证人体所需的营养素。

那么,冷冻食品到底营养如何?

冷冻蔬果 蔬果采摘后依然会进行呼吸作用,从农场运输到市场,从市场到消费者的家中,再到被烹饪的那一刻,其实已经消耗了一些营养成分。而冷冻蔬果在采摘后立刻被冻结保存,再经过冷链物流,过程中均保持着很低的温度,此时呼吸作用几乎停滞,活性酶类成分失活,细菌等微生物也无法生长繁殖,减少了营养素的自身消耗,更有利于保持蔬果的新鲜和营养价值。

虽然冷冻蔬菜会经过清洗、漂烫、冷却、切分、甩水等一系列预先处理,从而丢失一部分水溶性维生素。但是在我们自己处理清洗新鲜蔬果时也会造成一部分水溶性维生素的丢失,这两者差异其实并不大。

此外,在其他营养成分如矿物质、膳食纤维等方面,冷冻蔬果与新鲜蔬果几乎没有差别。

冷冻肉类 肉类在温度极低的条件下,水分被冻成冰晶,导致蛋白质冷冻变性等一系列理化性质的变化,会影响到口感,较新鲜肉类更为干硬。但冷冻的肉类,蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化,虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质,但整体营养成分得以保留。

冷冻鱼类 市面上的海鱼通常以冷冻为主。海鱼在捕捞时就可以随船极速冷冻,大部分冷冻时还是活的,因此冰冻状态下,无论是营养流失还是口感影响都不大。而且海鱼与淡水鱼相比含有更多的ω-3脂肪酸,具有调节血脂、降低炎症反应的功,同时对于阿尔兹海默症有预防作用。从营养丰富的角度看,冷冻海鱼比淡水鱼更有优势。

冷冻鱼的挑选方法与鲜鱼基本一致,主要是看鱼嘴、鱼鳃、鱼眼、鱼体。可以按以下标准挑选:鱼嘴紧闭,口内无异物。鱼鳃紧闭干净,颜色为鲜

红色。鱼眼微凸明亮,眼珠黑白分明。鱼体清洁透明,肉质结实有弹性。

## 如何选择冷冻食品?

阅读食物标签 阅读食物标签是选购冷冻食品的首要原则。通过食品标签我们可以了解其营养成分,尤其是脂肪、盐、糖的含量,以及是否添加防腐剂。在选购时优先选择没有额外添加物的产品。

注意保存 产品说明中一般会介绍到该产品的保存条件,应该严格遵守说明进行保存。尤其需要注意的是,不可以将食物反复冷冻解冻,因为在这个过程中,细菌可能大量繁殖,导致食物变质。建议将食物按照每次食用量提前分装好,再进行冻存,按需使用。

冰箱环境 冷冻食品要尽快吃完,一般以一个月为期限进行合理规划选购。不建议将冷冻室产品先放到冷藏室解冻,因为上层的温度通常更为稳定,细菌经常会往下侵袭,容易造成交叉感染。建议冰箱中的物品摆放顺序为:必须加热的食物放在下层,直接食用的产品放在上层。此外,每2-3个月清洗一次冰箱,可以用食醋进行清洗。

寻医问药

# 白内障的预防和治疗

□ 吕天伟

## 白内障的危害与症状

白内障是由于眼内晶状体代谢紊乱导致其透明性下降,进而影响视力的一种疾病。白内障早期,患者可能只感觉到视物模糊,但随着病情发展,患者还会出现复视、近视、眩光等情况。这不仅会导致中老年人看东西更加困难,还可能增加他们发生跌倒的风险。

## 白内障的病因

自然老化 随着年龄的增长,晶状体会逐渐失去原有的透明性。

遗传因素 家族遗传史可能导致白内障的发生。

局部营养不良 眼部营养供应不足,会引起晶状体代谢紊乱。

免疫与代谢异常 代谢性疾病(如糖尿病)、系统性免疫性疾病(如风湿性关节炎)都可能间接影响眼部健康,增加白内障的发生风险。

外伤 眼部受伤会导致晶状体损伤,进而诱发白内障。

长期接触有毒物质和放射性物质 长期接触有毒物质和放射性物质会损害晶状体结构,导致白内障的发生。

长期使用激素药物 长期使用激素药物会影响眼部代谢,增加白内障的发生风险。

## 白内障的预防与治疗

药物治疗 药物治疗是白内障初期的一种常见治疗方法。常见药物如白内停滴眼液

等,可以减缓白内障的进展。药物治疗适用于早期白内障患者,特别是不适合或不愿意接受手术治疗的患者。

手术治疗 手术治疗适用于视力受到严重影响的患者。人工晶状体植入术是一种手术治疗方式,在手术过程中移除混浊的晶状体并植入透明的人工晶状体,以恢复视力。

激光治疗 激光治疗是一种较新的治疗白内障的技术。与传统手术相比,激光治疗具有术后恢复快、并发症少的优点。然而,激光治疗的应用相对较少,通常用于特定的患者。

## 白内障的预防与护理

保持良好的生活习惯 要保持饮食合理,为眼部提供所需的营养,特别是含有抗氧化成分的食物,如柑橘类水果、坚果和绿叶蔬菜,可以帮助保护眼睛免受自由基的损害。适量的运动可以改善血液循环,增加眼部营养供应。充足的睡眠则有助于眼部细胞的恢复和再生。

保护眼睛 在日常生活中,要避免眼睛受到外伤,同时避免眼睛长时间暴露在阳光下。使用太阳镜,能够有效减少紫外线对晶状体的损害。

定期检查 对于年龄较大的人,特别是有家属遗传史的患者,应定期进行眼部检查,以便在视力受损之前进行治疗。

注意眼部卫生 保持眼部清洁,避免用不干净的手触摸眼睛。