



健康关注

科学养生 健康度夏

国家卫生健康委近日召开新闻发布会介绍节气与健康有关情况:小暑后进入伏天,三伏天是一年中最热且潮湿、闷热的时段,有些人可能会出现身热汗出、口渴多饮、精神疲惫、心烦面赤、食欲不振等表现。应在饮食、作息、情绪等方面作出相应的调节,注意解热消暑。

炎热季节莫贪凉

北京中医药大学教授鲁艺认为,进入三伏天,人们容易感觉到精神疲惫,出汗多会觉得口渴、胸闷气短、腕腹胀满,有时候会感觉到恶心。之所以出现这些症状,跟暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪,容易耗气伤津,造成疲惫。第二个特点是湿性重浊黏腻,容易造成脾胃运化方面的问题。另外,还会造成头疼、头重如裹、身体酸重等一系列症状,所以应在饮食上主要针对热邪和湿邪这两个特点来养生。

对于脾胃不虚弱的人群,可以有意识地增加一些性味偏寒凉的食物,比如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等,有一定的清热化湿作用。另外,可选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物,比如莲子、山药、薏仁、陈皮。还可以选择像苏叶、藿香、砂仁等食物,燥湿解表、醒脾开胃,缓解脾胃不好、消化不良的问题。

禁忌方面,要特别注意养阳,不能过度贪食寒凉的食物,以免造成寒湿困脾的现象。

北京儿童医院主任医师王荃说,夏季是儿童腹泻的高发季节,其中最主要的原因是孩子消化系统的功能发育不成熟,如果贪凉,肠胃的刺激会导致肠蠕动

增加,导致腹泻;另外,夏季湿度大,细菌容易滋生繁殖,污染水源、餐具或者食物。为了防止这些情况的发生,需要注意这几个方面:

食品卫生安全。食材要新鲜,食物存放和加工时应该生熟分开,尤其是动物食品要煮熟煮透,不要食用野生动物。蔬菜水果也要洗净削皮,给孩子多喝水,但是不喝生水,远离腐烂变质和不洁净的食物。

要饮食节制。不要暴饮暴食,少吃生冷食物和刺激性的食物。

注意个人卫生和环境卫生。让孩子养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,做好餐具的消毒,剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后再食用。保持良好的生活作息制度,合理饮食,坚持锻炼身体,适量户外运动,增强对疾病的抵抗力。

要注意室内通风。空调温度不要过低,也不要让风扇直吹孩子,以免受凉。

清心安神情绪好

高温天气,有些人感觉很烦躁,情绪容易发生波动。中医针对夏季情绪的调摄提出了建议:

以静养心。要特别注意保持情绪的愉悦、平和,精神要饱满、积极、向上,使气机更加舒畅。中医认为,心气通于夏,因为心主神明,心乱则神乱,所以要静以养心。

夏季要避免过度消耗体力,防止进行剧烈的活动,因为大汗伤阳,容易造成心悸、心慌、胸闷的现象。建议在早晨或者傍晚,选择体力消耗不大的活动,如散

步,或打八段锦等,促进气血流通。

小睡安神。一年中阳气最亢盛的是夏季,一天中阳气最亢盛的是中午。中医养生的观点是能够短时间午睡,也叫子午觉。因为11时到13时是心经当令,也是阳气从阳转阴的时间,如果能够短时间休息,可有助收敛心神。

如果没有条件午睡,打坐、静坐或闭目养神,都可以帮助收敛心神,使人变得平静。

中医调摄。夏季情志也可借助穴位揉按或者食疗进行调摄。可以通过揉按两个比较常用的穴位安养心神。一是劳宫穴,可以半握拳,中指所指的掌心凹陷处,揉按有酸胀感,这是劳宫穴。另一个穴位是内关穴,在掌纹横上两寸,也就是三指的地方,肌腱中间的凹陷处。揉按这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。

药膳改善。通过泡饮药茶或者食用药膳来改善心情。当感觉心情郁闷时,可以用一些药食同源,具有疏肝解郁功效的茶饮,如茉莉花、薄荷泡茶喝。如果是心火比较亢盛,特别烦躁,而且伴有口舌生疮、口干舌燥现象时,也可以泡清心火的药茶,如竹叶、莲子心。如果感觉特别疲惫,精神总提不起来,睡眠也不好,不妨用小麦、龙眼肉煮粥,可以益气健脾,缓解精神不振。

儿童暑假安全提示

夏季是儿童溺水的高发季节,家长要做好有效看护和安全教育,孩子也要提高溺水的防范意识。家长要及时倾倒家里的水盆、水桶、浴缸里的水;家里的水缸、水井也要加盖;不管

医生提醒

避免“病从口入” 预防肠道疾病

李颖杰 彭峰

夏日是肠道传染病的高发季节。肠道传染病种类繁多,主要是由于细菌、病毒、原虫等经口进入人体消化道所致。

细菌性疾病 细菌性疾病由病原体感染导致,可通过污染的食物和水、蚊虫等途径传播,患者主要表现为腹痛、腹泻以及里急后重等,可伴有发热及全身毒血症状。

霍乱 由霍乱弧菌所致,患者可出现无痛性腹泻、呕吐、“淘米水”样大便、脱水等。

伤寒或副伤寒 由伤寒杆菌或副伤寒杆菌感染引起,可经食物传播,由饮用水污染导致的病例最常见。患者可表现为发热、腹痛、腹泻、肝脾肿大、皮疹等。

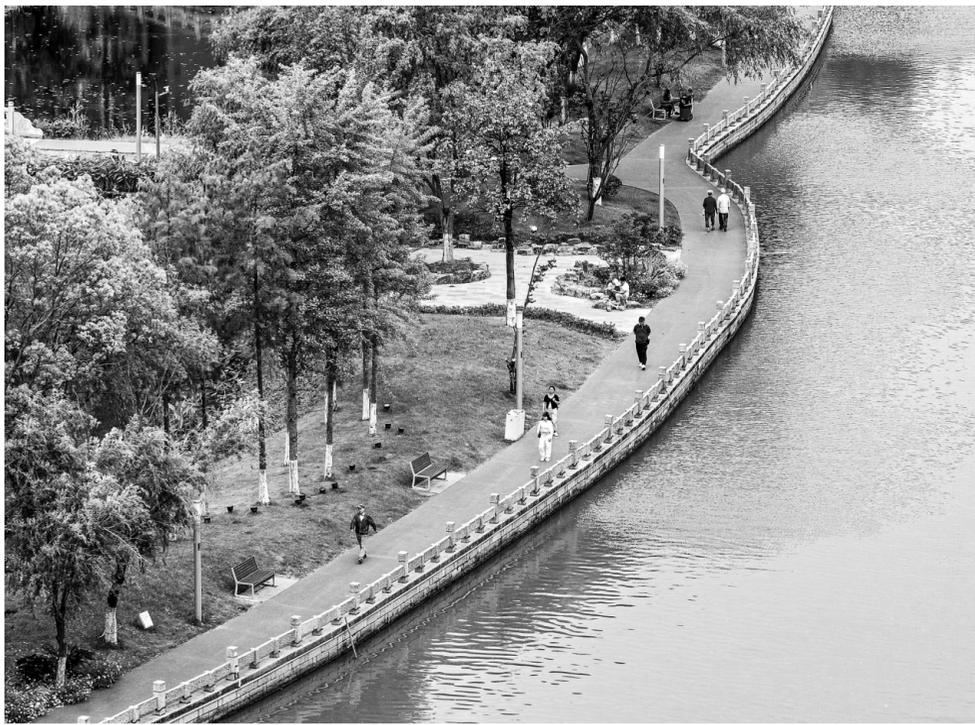
其他细菌性感染性腹泻 指除霍乱、菌痢、伤寒、副伤寒以外的细菌性感染性腹泻,常见有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌等,大多是由于进食被污染的食物或饮水引起。这些病例的临床表现轻重不一,以胃肠道症状最为突出,如食欲缺乏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻,可伴里急后重,常伴畏寒、发热、乏力、头晕等。

阿米巴痢疾 由溶组织内阿米巴原虫引起,可通过被污染的食物、水源、餐具等传播。患者或无症状,或轻度腹泻,或多次腹痛、腹泻,或者有爆发性中毒症状。

病毒性腹泻 常由轮状病毒、诺如病毒等引起,传播途径包括被病毒污染的食物、水,以及个人卫生用品等。患者可出现呕吐、腹泻等症状。

虽然夏季肠道传染病种类繁多,但是传播途径基本类似,即与个人卫生、饮食习惯相关。所以,预防肠道传染病,关键要养成良好的卫生习惯,避免“病从口入”。

讲究个人卫生,养成工作结束、外出归来、饭前便后洗手的好习惯。及时清理垃圾,消灭苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂等。贮存或加工食品时,做到生熟分开。生食的瓜果要洗净,并进行必要的消毒。尽量吃熟食,少吃凉拌菜,尤其不要生食或半生食海产品、水产品。加工食品的工具和碗筷等餐具应按要求消毒。不喝生水,少吃冷饮,更不要暴饮暴食,以免损害胃肠的防御系统。注意劳逸结合,保证充足的睡眠,不要长期待在空调房内或频繁接受冷热交替的刺激,以维护机体免疫力。一旦发生腹痛、腹泻、恶心呕吐等肠道传染病症状时,应及时就医。



夏日休闲 蔡敦昊

健康新知

不吃早饭 会得胆囊炎吗

史树勋 崔西

关于胆囊炎,网络上的说法很多,比如“只要长胆结石就会得胆囊炎”“不吃早饭容易得胆囊炎”“胆囊炎不能吃鸡蛋”等。今天,我们来探究胆囊炎的秘密。

胆囊属于消化系统的一个脏器,在中医上,将胆归类为六腑,主要负责贮存和排泄胆汁,参与食物的消化,并且与人的情志活动密切相关,主决断。很多人都以为胆汁是胆囊分泌出来的,其实胆汁多数是由肝脏分泌的,胆囊只是负责储存和浓缩胆汁。胆囊就像是藏在肝脏底下的一个储存液容器,储存并浓缩肝脏分泌的胆汁,当我们吃进食物时,小肠会产生一种“胆囊收缩素”的物质,这时胆囊收到信号后,就会将胆汁排放到肠道里帮助消化。

胆汁的分泌是持续的,肝细胞分泌约占胆汁分泌量的3/4,胆管细胞分泌的黏液物质,约占1/4。胆汁中97%是水,其他成分主要有胆汁酸与胆盐、

胆固醇、磷脂和胆红素等。人的肝脏一天大约分泌800-1200ml胆汁,胆囊储存大约50ml,剩下的进入肠腔参与消化过程。在临床上,西医将胆囊炎分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎。一般情况下胆囊里面是没有细菌的,但在特殊情况下有些病菌会进入胆囊,通常胆囊会通过胆汁把细菌冲洗排到肠道去。

当我们不吃早餐时,会造成空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过饱和,进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石,这时胆汁的排泄会出现障碍,细菌就会在胆囊里繁殖,进而变成急性胆囊炎。与其说是不吃早饭导致了胆囊炎的发生,不如说是空腹时间过长造成了胆汁的贮存时间过久,才导致胆囊炎的发生。所以,不仅是早餐,午餐和晚餐都很重要,要规律用餐。

那么,应该如何预防胆囊炎的发生呢? 1.避免高油高脂食物摄入过

时间长短,家长都不要把低龄儿童单独留在澡盆里。另外,未成年人游泳,必须要有家长的陪同或者结伴而行,不要去危险或者不熟悉的水域游泳,一定要在配备有资质的救生员的安全水域内游泳,并且应该学会识别警示标识。游泳前要做好热身运动,不要在水里做危险的动作或打闹,饥饿、饱食、生病或者是太困太累都不要去游泳,如果在游泳的时候感觉到不舒服,一定要及时上岸,千万不要逞强。水上活动时,要正确穿戴救生衣。当未成年人发现他人溺水时,不要下水营救,应及时呼救寻求帮助。

另外,暑假出游比较多,需要注意道路交通安全,加强孩子安全教育,提高孩子识别危险的能力。教育少年儿童不要在马路上玩耍或进行体育活动。走路的时候,要注意观察周围的情况,不要看书玩手机,也不要玩闹。

少年儿童乘车时不要把头、手等伸出窗外,过马路时要走人行横道或者过街天桥,教育孩子学会看交通灯,不闯红灯,不在车库里面或者停放的汽车周围或者车道上玩耍。

还要提醒的是,无论多长距离的旅行,一定要让孩子落座在后排,并正确使用儿童安全座椅或者安全带。不管时间长短,都不要把孩子单独留在车内。孩子骑车或者玩滑板的时候,也要正确佩戴安全头盔。不满12岁的孩子不能自行骑车上路,不满16岁的青少年也不能骑电动自行车上路。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

07

家庭保健

常吃红枣益处多

陈海玲

怎样挑选红枣

看外表 优质的红枣,大而饱满,外表光滑且少裂痕,皮呈紫红色,且颜色越深,枣越成熟,味道也越好。

摸质感 优质的红枣皮薄核小肉多,轻轻捏一下,可以感受到肉质饱满。

看果肉 掰开看一下里面的枣肉,如果是好红枣,所有枣肉都是呈现同一个色调的。如果是劣质的红枣,掰开之后坏掉的部分会呈现褐色。

红枣食疗方

红枣的食用方法很多,蒸、炖、焯、煮均可。红枣还可以和小米、燕麦、大米、荞麦、芸豆、山药等搭配,营养更丰富。中医认为,谷物类能健脾养胃,红枣与其同服可减轻滋补性。

在此,介绍几种红枣汤饮。

一、当归红枣炖蛋

材料:当归、红枣适量,鸡蛋2个。

做法:1.将当归与红枣浸泡10分钟后,与鸡蛋一起放入砂锅内,加5碗水,中火煮开。2.转小火煮3分钟左右,将鸡蛋捞出剥去壳,再放入砂锅内继续煮半小时左右。3.当砂锅内的水煲至一碗的量时,将当归夹出,再加入适量的红糖即可。

功效:补血调经。

二、姜枣桂圆汤

材料:鲜桂圆20克,红枣12克,蜜枣12克,灰枣12克,姜片10克。

做法:1.鲜桂圆去壳备用,锅中加入适量清水,放入洗净的红枣、灰枣和姜片,再加入蜜枣。2.大火煮开,然后关小火煮上20分钟,再加入鲜桂圆继续煮10分钟,调入桂花蜜或红糖煮开即可。

功效:益气补虚,健脾养胃。

三、五红汤

材料:红豆、红衣花生、枸杞、红

医生手记

体检前做好这些准备

陈鄂

体检是全面检查身体的手段,能及时发现潜在的健康问题。为了确保体检结果准确,我们需要做好以下一些准备措施。

体检前的饮食准备

饮食宜清淡 在体检前一天及体检当天,应尽量避免食用油腻、辛辣、刺激性的食物,以免对消化系统造成负担,影响体检结果。同时,适量增加蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食品摄入,有助于保持身体健康。

避免进食过饱 体检前一天晚上及体检当天早晨,需控制进食量,避免进食过饱。过饱的胃部会对腹部检查造成干扰,影响医生的判断。此外,进食过饱还可能导致血糖、血脂等指标升高,从而影响体检结果的准确性。

提前告知医生特殊饮食习惯或饮食限制 如果你有特殊饮食习惯或饮食限制(如素食、过敏食物等),在体检之前应告知医生,以便医生在检查过程中予以注意或调整检查项目。

作息与运动调整

作息规律 体检前一周,建议每晚保持7小时以上的充足睡眠,尽量在23时之前入睡,并确保早晨7时左右起床,以形成稳定的生物钟。避免连续熬夜或日夜颠倒,减少疲劳对体检结果的影响。

避免剧烈运动 体检前三天,应尽量避免高强度的运动,如跑步、游泳等。这些运动可能导致肌肉疼痛、心率暂时异常等,从而干扰体检数据的准确性。轻度运动(如散步、做瑜伽或打太极拳)较为适宜,有助于放松心情。

合理安排运动时间 体检前一天,建议不进行任何运动,让身体得到充分休息。如果平时有运动习惯,可选择在体检前两天的上午或下午进行轻度运动,这样既能保持身体的活跃状态,又不会对体检造成不良影响。

家庭保健

常吃红枣益处多

陈海玲

怎样挑选红枣

看外表 优质的红枣,大而饱满,外表光滑且少裂痕,皮呈紫红色,且颜色越深,枣越成熟,味道也越好。

摸质感 优质的红枣皮薄核小肉多,轻轻捏一下,可以感受到肉质饱满。

看果肉 掰开看一下里面的枣肉,如果是好红枣,所有枣肉都是呈现同一个色调的。如果是劣质的红枣,掰开之后坏掉的部分会呈现褐色。

红枣食疗方

红枣的食用方法很多,蒸、炖、焯、煮均可。红枣还可以和小米、燕麦、大米、荞麦、芸豆、山药等搭配,营养更丰富。中医认为,谷物类能健脾养胃,红枣与其同服可减轻滋补性。

在此,介绍几种红枣汤饮。

一、当归红枣炖蛋

材料:当归、红枣适量,鸡蛋2个。

做法:1.将当归与红枣浸泡10分钟后,与鸡蛋一起放入砂锅内,加5碗水,中火煮开。2.转小火煮3分钟左右,将鸡蛋捞出剥去壳,再放入砂锅内继续煮半小时左右。3.当砂锅内的水煲至一碗的量时,将当归夹出,再加入适量的红糖即可。

功效:补血调经。

二、姜枣桂圆汤

材料:鲜桂圆20克,红枣12克,蜜枣12克,灰枣12克,姜片10克。

做法:1.鲜桂圆去壳备用,锅中加入适量清水,放入洗净的红枣、灰枣和姜片,再加入蜜枣。2.大火煮开,然后关小火煮上20分钟,再加入鲜桂圆继续煮10分钟,调入桂花蜜或红糖煮开即可。

功效:益气补虚,健脾养胃。

三、五红汤

材料:红豆、红衣花生、枸杞、红

医生手记

陈鄂

穿着与携带物品

穿着宽松 选择宽松、舒适且便于穿脱的衣物,比如宽松T恤、运动裤等,避免穿着紧身衣或带有金属装饰的衣物。这样便于心电图、B超等检查,减少麻烦。

鞋子轻便 穿着便于穿脱的鞋子,如运动鞋或拖鞋,以便于进行身高、体重等测量。避免穿高跟鞋或鞋带复杂的鞋子,以免造成不便。

证件齐全 务必携带身份证、医保卡等必要证件,以便在体检时进行身份核实和费用结算。如有病历、检查报告等资料,也请一并携带,以便医生更好地了解你的身体状况和病史。

心理准备

面对体检,很多人可能会感到紧张或焦虑。过度紧张可能会影响体检结果的准确性。

了解体检流程 在体检前,可以通过网络、科普书籍等途径了解体检的基本流程和注意事项,以便在体检时做到心中有数,减少不必要的担忧。

放松心情 尝试通过深呼吸、冥想等方法放松心情,缓解紧张情绪。

特殊人群的准备

孕妇在体检前应向医生说明自己的孕期情况,避免进行对胎儿有害的检查。同时,孕妇在体检过程中应注意休息和保暖,避免过度劳累和受凉。老年人在体检前应关注自己的血压、血糖等指标的稳定性,如有需要,可在体检前咨询医生并调整用药。此外,老年人还请关注自己的行动能力,如果行动不便,可提前告知医生并寻求帮助。

慢性疾病患者在体检前应告知医生自己的病史和用药情况,以便医生在检查过程中予以关注或调整检查项目。同时,慢性疾病患者需按医嘱规律服药,不能在体检前擅自停药或更改用药剂量。