



健康关注

盛夏防暑指南



清淡饮食

随着夏季气温的持续攀升,中暑成了不容忽视的健康问题。

在中医理论中,中暑被分为“阴暑”和“阳暑”。“阴暑”指夏季因气候炎热但纳凉无度,以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭而为病;“阳暑”指夏季在烈日下工作或长途奔走,感受炎热暴晒而发病之证。我们日常所说的“中暑”指的就是“阳暑”,预防调护方法如下。

中暑的预防

睡眠充足 夏季应保证充足的睡眠时间,适当晚睡早起,中午小憩一会儿,

人们在高温的炙烤下,常感到胸闷气短、心慌乏力。这是因为高温环境中,人体血管扩张,出汗量大幅增加,为了维持正常的血液循环,心脏不得不加倍运作,负担显著加重,尤其在夏天跑步更容易中暑。那么,面临高温的挑战,晨跑好还是夜跑好?怎么跑步才健康?

晨跑与夜跑的优缺点

早晨跑步 优势:早晨人体精力充沛,跑步可以唤醒身体。早晨跑步能提高基础代谢率,使身体在一天中消耗更多热量,有助于减肥。不足:早晨人体血压处于较高水平,对于高血压或心血管疾病患者来说,存在一定风险。此外,早晨温度逐渐升高,跑步过程中可能会越来越热,增加中暑概率。

夜晚跑步 优势:晚上气温相对较低,跑步时会感觉更凉爽,身体负担较小。

以顺应阳气的生长。

清淡饮食 应多吃清淡、易消化、富含水分的食物,如绿豆、西瓜、黄瓜等,以清热解暑、生津止渴。避免过多食用辛辣、油腻、生冷食物,以免助生内热或损伤脾胃。

补充水分 中暑与体内水分和电解质的失衡密切相关。因此,夏季应多喝含电解质的饮料,如淡盐水、绿豆汤等。还可以适量饮用具有清热解暑作用的中药茶饮,如金银花茶、菊花茶等。

避免暴晒 尽量避免在日照最强烈的时段(通常是上午10点至下午2点)进行户外活动。若不可避免在此期间外出,务必采取有效的防晒措施。涂抹防晒霜,佩戴遮阳帽,穿着防晒衣。

调节室温 保持室内通风、凉爽也是预防中暑的重要措施。可以利用空调、电扇等适度降低室温,但需注意室内外温差不宜过大,避免长时间直接对着冷风吹。

中暑了该怎么办

降温补水 一旦发现中暑症状,应

立即将患者转移到阴凉通风处,解开衣物,用湿毛巾擦拭身体。重点擦拭额头、颈部、腋下和腹股沟等大血管经过的部位,帮助散热。给予患者淡盐水或运动饮料以补充体内流失的水分和电解质,少量多次饮用,以免加重心脏负担。

及时送医 若患者出现高热、昏迷、抽搐等严重症状,应立即拨打急救电话并送往医院救治。

穴位按摩与刮痧 可以按摩太阳穴、人中穴等穴位,以提神醒脑、缓解中暑症状。刮痧可在背部、颈部、肘窝等部位进行,以疏通经络、排湿热。

药物治疗 中暑患者可口服具有清热解毒、开窍醒神作用的中药或中成药,以快速缓解中暑引起的头晕、恶心、呕吐等不适症状。

康复后这样养护

清暑散余邪 中暑后体内往往还残留着暑邪的余热,导致口渴、咽干、烦躁不安等症状。食疗推荐绿豆汤和金银花茶。还可以通过食用苦瓜、丝瓜等蔬菜

高温天气 跑步有讲究

□ 王 霜

紫外线辐射大,跑步前务必做好防晒措施。避免皮肤长时间暴露在阳光下,预防晒伤和中暑。此外,可以随身携带防暑药品。

合理补充水分和电解质 高温下跑步,身体会通过出汗流失大量水分和电解质,因此及时补充至关重要。跑步前1—2小时可饮用300—500毫升水,选择含有电解质的运动饮料可帮助维持体内电解质平衡,防止因电解质紊乱引发抽筋等问题。

来辅助清热。余邪较重者可以用黄连、黄芩、连翘等具有清热解毒作用的中药泡水代茶饮。

祛湿排邪 中暑后,湿邪更易滞留体内,导致身体困重、四肢无力等症状。食疗推荐薏苡仁赤小豆粥和冬瓜荷叶茶。

益气健脾胃 中暑后,人体气血耗损严重,脾胃功能也会受到影响,导致食欲不振、身体乏力等症状。余邪彻底清除后,就该开始健脾益气,恢复体能。食疗推荐山药粥和黄芪炖鸡。还可按摩足三里穴(位于小腿外侧,犊鼻下3寸,胫骨前缘外1横指处),对于缓解中暑后的食欲不振和身体乏力有显著效果。

养心调情绪 炎热天气不仅影响身体健康,还容易引发情绪波动。此时,应保持积极乐观的心态,可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情、减轻压力。还可通过按摩穴位养心安神,如按揉内关穴(在前臂前侧,腕掌侧远端横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌之间)。用拇指轻轻按揉,每次3—5分钟,能缓解心悸、失眠等症状。

(稿件来源:中国中医药报)

控制运动强度和时间 高温使身体散热困难,过度运动容易导致中暑和疲劳。应根据自身身体状况,适当降低跑步速度,缩短跑步时间。如果跑步过程中出现头晕、恶心、心慌等不适症状,应立即停止运动,到阴凉通风处休息,并及时补充水分。

选择合适的跑步装备 选择透气性好、吸汗快的运动服装,有助于保持身体干爽;挑选专业的跑鞋,提供良好的支撑和缓冲,减少对关节的冲击。此外,可以准备一条运动毛巾,以便随时擦汗。

注意热身和放松 虽然天气炎热,但跑步前的热身和跑步后的放松不能省略。热身可以提高肌肉温度,增强关节灵活性,减少运动损伤的发生;跑步后进行拉伸放松,有助于缓解肌肉疲劳,减轻肌肉酸痛,促进身体恢复。热身和放松的时间各控制在5—10分钟即可。



重视血管健康 王 鹏

60岁以上人群血脂异常率超40%、65岁以上老年人高血压发病率约50%……血液,是生命之河,关系着每一名老年人的健康活力与生命质量。

老年血液病需警惕

贫血是常见于老年人的疾病,大概有20%的老年人存在不同程度的贫血。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院内科副主任医师叶蕴青说,一些老年人长期吃素食、胃肠吸收不良等,容易引发铁性贫血或巨幼细胞贫血,也有一些慢性肾病的老年患者,容易出现肾性贫血,这些都可能导致心慌、气短、认知下降,甚至诱发心绞痛。

还有一些老年患者长期卧床,或患有低白蛋白血症、慢性肾脏疾病、肿瘤或免疫系统疾病等,血液变得更为黏稠。

专家提醒,老年人应每年至少进行一次血常规检查,如有慢性病或正在服用可能影响血液指标的 药物,检查频率应遵医嘱增加。若出现不明原因的乏力、面色苍白、反复感染、皮肤瘀斑瘀点、牙龈或鼻出血等情况,应及时就医检查血常规。

不要忽视小箭头的升降

一张血常规化验单,如同身体健康的“仪表盘”,藏着一些血液健康问题,不容小视。

“验血单就像血液的体检报告,数值变化反映着身体状况。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院内科主任医师赵雪燕说,老年人尤其要关注血常规和生化指标。

血红蛋白、白细胞和血小板,是血常规的血细胞三兄弟。

赵雪燕介绍,血红蛋白下降应警惕贫血。缺铁或缺维生素B12都会导致血红蛋白数值降低,也可能提示存在肾病、消化道出血等疾病。血红蛋白过低还会出现头晕、乏力、心慌等问题,长期严重贫血还会增加心衰风险。

“白细胞有了上升小箭头,可能提示感染,如肺炎、消化道或尿路感染等,下降小箭头则需要警惕免疫系统疾病、血液疾病等。”赵雪燕说,血小板明显升高易引发血栓风险增加,降低可能导致出血不易终止,如牙龈出血、皮下瘀斑等。

生化指标主要包括血脂四

医生提醒

关注老年人血液健康

□ 彭韵佳 徐鹏航

项、血糖、肝肾功能。血脂四项里总胆固醇超过5.2mmol/L,提示动脉硬化风险增加;诊断冠心病的患者,建议将低密度脂蛋白降至1.8mmol/L以下;高密度脂蛋白如果低于1.0mmol/L,会削弱血管保护作用;甘油三酯过高则有诱发急性胰腺炎的风险。

此外,老年人还要关注肌酐,若持续升高需警惕肾病;转氨酶升高则提示肝细胞受损,应注意有无肝脏疾病、药物副作用及全身性疾病。

血管血液也要深度“保养”

血液需要优质原料来补充造血元素。陈苗介绍,老年人要保证富含铁、叶酸、维生素B12等的食物摄入,可适量补充红瘦肉、动物血、肝脏等含铁量高的食物,同时搭配富含维生素C的食物促进吸收。此外,可补充鱼、禽、蛋、奶制品等富含维生素B12的食物,以及深绿色叶菜、香蕉等富含叶酸的食物。

专家强调,在补血的同时,也要减轻血液负担。要控制高油、高糖、高盐饮食,减少加工食品和饱和脂肪摄入,避免过量饮酒,严格戒烟。同时,要保持规律作息,适当尝试打太极拳、八段锦等,促进血液循环和新陈代谢。

此外,专家还提示,不良情绪也可能影响免疫系统和内分泌,间接干扰造血功能,保持平和、乐观的心态也非常重要。

(稿件来源:新华社)

合理摄入膳食纤维

□ 李新远 吴以福

膳食纤维是一种较为特殊的非淀粉多糖,广泛存在于植物中,分为不可溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。

不可溶性膳食纤维指的是不能被肠道细菌代谢利用的纤维,包括纤维素、半纤维素、木质素等,主要作用是促进肠道蠕动和预防便秘。芹菜、韭菜、空心菜等富含不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维指的是能被肠道细菌代谢利用的纤维,不仅有助于预防便秘,而且对动脉粥样硬化和冠心病等的发生有抑制作用。大麦、燕麦、豆类、胡萝卜、柑橘及菌类等食物含可溶性膳食纤维较为丰富。

虽然膳食纤维对降低胆固醇、预防糖尿病、缓解动脉粥样硬化、防控结肠癌有辅助作用,但并非多

多益善。因为,首先,富含膳食纤维的食物往往有较多的植酸,会阻碍钙、铁、锌的吸收,过量摄入会造成人体矿物质的缺乏,可能引起贫血和大脑早衰。其次,过多的膳食纤维会使食物中的胆固醇稀释,并随体液排出,致使合成女性雌激素的原料缺乏,影响卵巢、子宫的发育。此外,老年人肠胃功能较弱,摄入过多的膳食纤维会引起腹胀、营养不良等。

人体每天需要摄入多少膳食纤维呢?

中国营养学会提出的参考量为25—30克,相当于每天食用500克绿叶蔬菜+100克粗粮+250克水果+10克坚果仁。肠胃不好的老人或小孩可以把水果蒸熟后再吃,膳食纤维不会受到影响。

健康速递

西瓜保存小技巧

□ 杨茗萱

西瓜是夏季最受欢迎的水果之一,但如果储存不当,可能引发健康风险。

西瓜本身不含毒素,但切开后暴露的果肉富含糖分和水分,成为细菌快速繁殖的温床。常温下切开的西瓜放置6小时,表面菌落总数可能增加数十倍,尤其沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌在25℃以上环境中繁殖迅速。若切瓜时刀具或案板不干净,风险更高。

西瓜要如何保存呢?

切瓜前用肥皂水洗手20秒以上,使用专用水果刀和案板,并用沸水冲洗。

西瓜要现切现吃,吃多少切多少,尽量在2小时内吃完。

切开的西瓜应立即用干净的保鲜膜紧密包裹,避免空隙,可切块分装,避免反复取出。

冷藏存放不超过12小时,最长不要超过24小时。

存放时与其他生肉、海鲜等分开,避免交叉污染。

从冰箱取出后,建议切去表面1—2厘米厚度的瓜肉(细菌污染最严重层),剩余部分勿反复冷藏。

西瓜虽好,但并非人人适宜。糖尿病患者需控制摄入量,肾病患者需在医生指导下食用,脾胃虚寒者更应慎食。

启 事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



赏花休闲 张爱林