

2012年7月24日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

“入伏”，伏是隐藏的意思，据《史记》文字记载，“伏者，隐伏避盛夏也”。今夏的入伏日是7月18日，初伏到7月27日结束，中伏从7月28日到8月6日，末伏从8月7日到8月16日。

7月22日为大暑节气，又到了“小暑大暑，上蒸下煮”的时候，市民在饮食和生活习惯上应该注意些什么？对老年人来说，伏天是一道坎，老年人在伏天应该注意什么？伏天是冬病夏治的好时机，伏天治疗慢性病时应注意什么？为此，记者采访了我市部分医院的医生，让医生教您如何度过伏天。

□晨报记者 张小娜 实习生 牛明慧

医生教您安然度过伏天

1. 正常出汗很重要

“出汗不仅能调节体温，还能滋润皮肤，排出部分代谢物。若人们刻意控制出汗，汗出不畅，热量散发不出去，就很容易中暑，对身体有害无益。”京立医院中医科主任田常丰说。

田常丰介绍，伏天里，人们不能长时间呆在空调房里。如果长时间待在空调房里，室内凉爽，自然不会出汗。但中医认为，夏天出汗是正常的人体机能，汗出则热得以疏泄，这是自然之道。可以通过有效的运动来出汗。一般来讲，活动到全身微微出汗是最好的状态。最适合出汗的运动项目是有

氧运动。青年人可选择慢跑、打球、轮滑等，出汗程度以全身微微出汗为最佳，自身感觉舒服就可以，切不可大汗淋漓。运动的时间以傍晚为宜，此时，不仅人的身体状态好——阴阳相对平衡、气血流畅、不易受伤，而且外界环境也非常适宜——微风拂面、气温适宜。

运动出汗的时间以三四十分钟为宜。运动后切忌喝冰镇饮料，可以喝白开水，水温最好与运动后的体温相当，以减少对内脏的刺激，且饮用时宜少量多次。

2. 生活习惯要健康

田常丰说，伏天在饮食上也有颇多讲究。俗话说：“夏季暑湿，适宜清补”。暑湿对脾非常不利，而味苦的食物具有泻燥的功能，不宜多食。因此，在日常饮食中应以适当多食甘凉或甘寒为宜。夏季还宜食酸，可适当多吃一些性酸的食物，比如菠萝、西瓜等。

此外，炎炎夏日还易导致人的火气上升，表现为情绪烦躁、焦虑、容易激动、失眠等。因此，“去火”也是夏日食补的必备功课。

夏日去火的食物，以西红柿等性凉、清暑的蔬果为佳。此外，牛奶性微寒，可补水、滋阴、解热毒，也是去火良品。

除了饮食，伏天的日常起居也有讲究。夏天出了一身汗，很多人喜欢冲冷水澡。田常丰说，这对

于年轻力壮的人来说问题不大，但洗温水澡对身体更有好处。夏天的气温接近人体的温度，人体散热方式以汗蒸发为主，所以以热制热才是最健康的方法。

田常丰介绍，午睡有利于气血平衡，有补充体力、预防高温中暑的作用，无论是从事脑力劳动的白领、学生，还是从事体力劳动的工人，最好都养成午睡的习惯。午睡只需小憩，不要超过1小时，睡的时间过长，中枢神经系统抑制状态难以立即消除，大脑供血不足，醒来后马上投入工作学习，会感到很难受。此外，午睡时切忌贪凉，空调不能开得太低，最好用毛巾被盖着肚子，以免邪气入侵，埋下风湿性疾病的“种子”。午睡起来喝一杯水，能补充血容量，稀释血液黏稠度。

3. 老年人运动、饮食要适可而止

“由于老年人机体适应能力减弱，每到盛夏大暑，稍不注意便会出现多种病征，最为突出的就是消化道疾病和心脑血管疾病加重的现象，高血压、冠心病患者应特别注意夏季保健。”市人民医院中医科主任王林静说。

王林静提醒老年慢性病患者：第一，饮食上要尽量清淡，多吃西瓜、甜瓜等时令瓜果，少吃高热量的食物，但一定要适可而止，就像吃少量西瓜可以清凉解暑，大量食用西瓜可能会导致上火。第二，吃冰镇食物要适可而止。第三，多补充水分，白开水是最好的饮料，大量出汗后可以适当饮用淡盐水。夏天天气热，气压低，老年人出汗多，处于相对脱水状态。倘若补充水分不足，加上高温造成的血管扩张，极有可能造成老年人血压偏低。水分不

足，血液浓缩则可能造成冠状动脉、脑血管供血不足，出现头晕、胸闷、心慌和憋气等症状，严重时还有可能突发心梗和中风。第四，老年人要勤摇扇子、少吹空调，空调使用不当埋藏隐患。老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘的症状在夏天会相对缓解，但现在用得越来越多的空调对老年人的呼吸系统却是个考验。原来，在密闭的空调房里，细菌极易繁殖，一不小心就会侵入呼吸道，加上进出空调房的冷热差别，可能会引起气管痉挛，引起老慢支复发。所以，有老慢支等呼吸系统疾病的人应该注意冷暖变化，及时通风、透气，适度锻炼以增强抵抗力。第五，运动要适可而止，老年人应避免长时间处于高温暴晒环境中，尽量选在早晨或傍晚进行适当的锻炼。

4. 伏天是儿童肠道疾病高发期

“伏天是儿童肠道疾病的高发期，多数都伴有呼吸系统的感染，即常说的胃肠型感冒。”京立医院中医科主任田常丰说，伏天气候闷热多雨，病毒容易滋生，年龄小的患者抵抗能力较差，是病毒袭击的重点对象。患病的孩子往往腹痛、恶心、重则呕吐，同时肠道病毒侵入呼吸系统，导致呼吸道感染，伴有发热、咳嗽。

首先，避免让儿童大量食用冰镇食物，不能贪凉长时间吹空调，预防胃肠型感冒。其次，保持卫生很重要，饭前洗手，经常洗澡，可以有效降低儿童手足口病发生的几率。再次，应注意增加儿童蔬菜的摄入量，合理安排饮食，以清淡食物为主，忌食刺激性食物、发酵和胀气的食物。

5. 慢性病患者冬病夏治要及时

“冬病夏治是指易在冬季发作或加重的疾病在夏季进行预防性治疗。”京立医院中医科主任田常丰说，冬病夏治疗效最为理想的是呼吸系统疾病，比如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等，也适用于平时易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质人群。

张爱梅说，《黄帝内经》中有“春夏养阳”的说法，夏季阳气旺盛，人体内的阳气也达到高峰，尤其是伏天。这时选择穴位敷贴，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，直达病处，所以在夏季治疗“冬病”，往往可以达到最好的效果。

“冬病夏治主要是通过穴位敷贴疗法，通过刺激穴位、激发经气，发挥经络穴位本身的补虚损作用。”张爱梅建议贴敷药物期间，应减少运动，避免出汗，尽量避免电扇、空调直吹，避免海鲜、辛辣、羊肉、烟酒及寒凉食物。另外，还要注意别让药膏弄脏衣物。

链接

盛夏“吃”出健康

夏季肠胃病食疗

夏季最常见的肠胃病让人上吐下泻，痛苦不堪，除了日常饮食要注意外，也可以使用一些食疗方调理肠胃。

1.鲜藕 1000克~1500克洗净，开水烫后捣碎取汁，用开水冲服，每天2次服完；或用去节鲜藕500克，生姜50克，洗净切碎，用消毒纱布绞汁，用开水冲服。

2.粳米60克，砂仁细末5克，将粳米加水煮粥，待熟后调入砂仁末，再煮沸1小时~2小时后即可，早晚服用。

3.鲜土豆100克，生姜10克，榨汁，加鲜橘子汁30毫升调匀，将杯放热水中烫温，每日服30毫升。

4.白扁豆60克，略炒研粉，藿香叶60克，晒干为末，混合为散。每次10克，每日4次~5次，用姜汤送服。

夏季失眠症食疗

夏季天热，更容易失眠。食疗治疗失眠症，简便易行，可免除服药之苦，有时可取得立竿见影的效果。今天介绍五个食疗方，供患者选用。

1.陈小麦60克，大枣15枚，甘草30克，加水4碗煎成1碗，临睡前服。本方特别适用于更年期妇女及失眠多汗虚弱者。

2.莲子30克，百合15克，冰糖适量。将莲子、百合共煮成汤，加冰糖调味，临睡前服。本方适用于虚热烦躁的失眠者。

3.柏子仁10克~15克，粳米50克~100克，蜂蜜适量。先将柏子仁去尽皮壳杂质，捣烂，同粳米煮粥，待粥成时，兑入蜂蜜，稍煮1沸~2沸即可。每日服食2次，2日~3日为一疗程。本方特别适用于失眠健忘、长期便秘的老年患者。

4.炒酸枣仁60克，大米200克。将炒酸枣仁加水煎煮，取汁去渣，再加入大米熬粥，每次适量食用。研究表明，酸枣仁含有丰富的植物油、有机酸和维生素，具有镇静和催眠作用。适应各种失眠患者。

5.红枣500克(去核)，加水煮烂，再加冰糖100克、阿胶150克(后放)，慢火煨成膏备用。早晚各服1匙~2匙。本方适应于气血虚引起的失眠、多梦、精神恍惚者，也是滋补的佳品。

冬病夏治也食疗

最近冬病夏治很火。此时也可以配合敷贴，适当食疗。

1.黄芪百合粥温补肺气

慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒咳嗽等疾属于肺气虚弱，在敷贴期间可以吃些温补肺气的食物，如黄芪百合粥，黄芪可以补肺气，百合可以滋补肺阴，将黄芪、花生、百合适量加入大米中熬煮半小时即可。

2.莲子粥温补脾胃

不少患者腹痛、腹泻时体质虚寒，在治疗的同时可以食用莲子粥来温补脾胃。新鲜的莲子可以温脾胃，去内寒。

此外，儿童也是冬病夏治的“主力军”，夏季可以常给孩子食用乌梅汤、薏米粥、莲子大枣羹、山药炖排骨等，它们对儿童健康大有裨益。

(据《金陵晚报》)

