

冰品——夏日的清凉隐忧

马上就要过端午节了，端午节过后炎热夏季正式登场，各式各样的冷饮开始热卖，这时若能来一份清凉消暑的冰品，可真是人间一大享受啊！不过专家提醒，食用冰品要适量，应注意冰品的饮食禁忌，否则会影响健康。

冷饮过量不利养生

根据食物进入人体后对人体所产生的作用，可以将食物分为许多不同的性质：食入后能够产生温暖机体功能，促进气血循环，或刺激代谢作用的食物，归为温性或热性食物，例如姜、葱等。而食入后降低气血运行效率，减缓或阻滞生理功能的食物，归为寒性、凉性食物，例如苦瓜、西瓜等。饮食偏嗜，不论是食入过多的寒性或过多温性的食物对人体都是一大负担，因为食入过寒或过热的食物均会直接阻滞胃气的运作，影响消化吸收的功能，间接产生许多对人体不利的因素。

以现代医学的观点而言，冰品对人体造成一定的刺激，最直接的反应就是引起血管收缩，减少局部组织的血流量。就中医的观点而言，人体最基本赖以维生的气、血、津液之所以能够畅通无阻、运行不息，全赖一身的气来温煦和推动。

如果食入温度和体温相差甚远的冰冷食物，必然会耗掉许多阳气来提升这些食物的温度，以利生化代谢功能的执行。除了耗气，冷食还可能产生气血运行受阻或不顺畅等各种病变。过食生冷会引起消化功能紊乱，损伤脾胃功能，寒湿内生，发生腹痛、腹泻、气短倦怠，



以及类似急性肠胃炎的症状。

早餐不要喝冰的饮料

营养专家张雅云认为，越来越多的人为了补充维生素，一早就喝在冰箱中储存的蔬果汁，虽说这样可以提供蔬果中的营养，但大家忽略了一个关键，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物物质等运送才会顺畅。所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等，否则短时间内也许你不觉得身体有什么不舒服，事实上这会令你的身体日渐衰弱。

吃早餐应该吃“熟食”，才能保护“胃气”。中医学说的胃气，其实是广义的，并不单纯指胃这个器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。因为早晨的时候，

夜间的阴气未除，大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，假如这时候吃喝冰冷的食物，必定使体内各个系统血流更加不顺。也许刚开始吃、喝冰冷食物时，你不觉得胃有什么不舒服，但日子一久或年龄渐长，你会发现或是大便总是稀稀的，或是皮肤越来越差，或是总隐隐有痰，喉咙不清爽，时常感冒，小毛病不断，这就是伤了胃气，伤了身体的抵抗力。因此早上的食物，应该是享用热稀饭、热燕麦片、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等，然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。

哪些人要小心吃冰品

老年人及身体虚弱的人若短时间内吃过多冰品，胃肠骤然受寒，刺激肠黏膜引起胃肠不规则收缩，引发腹痛，并且影响胃肠血管的正

常收缩和舒张，导致胃肠功能失调，肠蠕动加快，容易发生腹泻等症。

孕妇 体温下降会使血管收缩，造成子宫血液循环不良，胎儿的肠、胃、心脏与脑血管等器官也会收缩，影响胎儿发育，容易产下气喘及过敏体质的宝宝。

产妇及生理期女性 吃冰会让气血不顺，导致体虚气弱。

运动、泡澡的人 由于运动或泡澡后，毛孔张开，吃冰品会让寒气侵袭体内，不但刚运动的效果会打折扣，还会造成日后怕冷的后遗症。

幼儿 冰品吃多了会影响正餐的摄取，造成营养摄取不足，影响健康，尤其发育中的孩子更要注意。

消化系统差的人 吃冰品后容易刺激胃肠黏膜，加重病情，若是患有胃溃疡或十二指肠溃疡的病人，经由冰品低温的刺激，会加重原本就破损的肠胃表皮，甚至

导致出血。

糖尿病患者 冰品内一般含有较多的糖分，使糖尿病患者血糖升高，加重病情。

龋齿、牙质过敏患者 吃冰品会诱发牙痛。

高血压、冠心病和动脉硬化者 大量食用冰品后，受刺激的胃肠道会使血管收缩，血压升高。

肾脏病者 若食用含香精、色素香料等成分的冰品，会加重肾小球过滤排毒的负担，会加重浮肿症状。病人开刀后身体较虚弱，吃冰品容易导致伤口不易愈合的后遗症。

吃冰品后遗症

有医学研究表明，冰品会对人体产生如下影响：

呼吸道收缩 冰品会使体温下降，引起交感神经兴奋，造成呼吸道收缩，引发咳嗽。

中暑 人体会透过排汗来散热，吃冰品后虽然会使体内局部部位感觉凉爽，却会让身体误以为全身的热都散了，随即排汗工作停下，以致散热不及时造成中暑。

头痛 吃冰品太急速容易出现头痛症状，疼痛部位会从脸颊沿着太阳穴偏后的方向发展。

损伤心脏 心脏是最需要散热的器官，吃冰品会中断心脏的散热，容易造成心肌受损。

脾虚 由于吃冰品会造成胃损伤，脾脏必须进行修复工作，增加脾脏负荷，形成脾虚。

虚火 中医认为吃冰品不能消暑退火，因为要调节下降的体温，身体反而需要产热，造成虚火现象。

(新华)

哪些人易中暑

炎热的夏天到了，医生提醒：在炎热的天气里，一定要小心中暑。和普通入相比，有一些身体素质较差或有其他疾病的人更容易出现中暑现象，所以在炎热的天气里自己和家人就更要注意。

中暑原因有三

中暑是人在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称，是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。可以分成三种：

一种是在闷热的房间里容易出现的热射病。病人会感觉到头痛、头晕、口渴，然后体温迅速升高、脉搏加快、面部发红，甚至昏迷。

第二种是日射病。如果人们在烈日下活动或停留时间过长，直接在烈日的暴晒下，强烈的日光穿透头部皮肤及颅骨引起脑细胞受损，就会造成脑组织的充血、水肿。

由于受到伤害的主要是头部，所以，最开始只有头部温度增加，高的时候可以达到39℃以上，然后有剧烈头痛、恶心呕吐、烦躁不安，继而可出现昏迷及抽搐，但体温不一定升高。

第三种叫热痉挛。人在高温环境中，身体会大量出汗，丢失大量盐分，使血液中的钠含量过低，引起腿部甚至四肢及全身肌肉痉挛。

中暑症状有轻有重

中暑也有轻重不同的临床表现。高温环境下，人们首先可以出现“中暑先兆”，表现为多汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、注意力不集中、四肢发麻、动作不协调等。这时如果及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。如果上述症状加重，患者的体温升高到38℃以上，面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心率快，血压下降有可能是轻度中暑，需要及时处理，并休息。

重度中暑时，大多数患者是在高温环境中突然昏迷。此前患者常有头痛、麻木、眩晕、不安或精神错乱、定向力障碍、肢体不能随意运动等症，皮肤出汗停止、干燥、灼热而绯红，体温常在40℃以上。

真情寻找 100名 尿床儿童

3岁以上的儿童尿床在医学上定义为“遗尿症”，尿床的孩子多睡眠昏沉，难以叫醒。

临床研究表明：长期尿床的孩子身材偏瘦，身高比正常孩子低2厘米~5厘米，智商低17%~23%。多表现为好动、注意力不集中、记忆力下降、大脑及精细动作不协调，尿床的

孩子多有不同程度的胆小、内向、缺乏勇气和自信的特征。

目前，很多家长都已经认识到了尿床会给孩子造成危害，也在积极治疗当中。但是在治疗过程中，应在专业医生的指导下进行治疗，以免步入治疗误区。

特别关注：“六一”来临之际，

为了使尿床儿童得到及时正规的治疗，特邀首届小儿遗尿专家研讨会与会专家亲临我市，为患儿制订个性化的治疗方案。名额有限，请提前报名。

报名热线：3121456

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！
诚征乡、镇级经销商
地址：安阳市文明大道铁二路
电话：0372-3931128

市传染病医院 健康之窗

慢性肝病患者要注重心理保健

市传染病医院 医学硕士 主治医师 史保生

慢性肝病，特别是慢性乙型、丙型肝炎是目前最常见而又较难根治的疾病。由于病情易迁延、反复，而且有传染性，给患者带来一定的经济及心理负担，部分病人甚至会出现不同程度的心理障碍。治疗疾病除了我们常常强调的休息、营养和药物外，更要注意心理治疗。心理、社会因素与乙肝、丙肝的发生、发展及预后密切相关。

病人一旦被确诊患肝炎后，常常会产生抑郁、恐惧，对未来感到担心、忧虑，表现出情绪低落、悲观。病人住院治疗，限制了其社会活动，生活圈子会因此而有所改变。加上出院后还要注意传染性等问题，人际交往淡化，无形中把自己封闭起来，产生了孤独、自卑心理。随着患病时间的延长，医疗费用的增加，患者的心理负担也会随之加重。

心理障碍会伴有其他相关症状，如头痛、头晕、记忆不良、失眠、胸闷、心跳加快和

血压增高等，还会引起内分泌免疫功能紊乱。肝脏内分布着丰富的交感神经，气恼、忧愁会直接导致肝细胞缺血，影响肝细胞的修复和再生，可见心理状态对肝病患者的病情和预后起着举足轻重的作用。

得了肝病后，良好的心理是康复的关键。其实开启调节心理、通向健康大门的钥匙就在自己手中。人的一生中，没有人能不生病的，人在遭遇疾病时，应及时调整心态，遇难莫愁，不然精神的损失更甚，疾病更加难以康复。患上肝病，要随遇而安，以豁达、乐观的心态对待疾病。对慢性活动性乙肝治疗的长期性、艰巨性要有一个心理准备，采取“既来之，则安之”的态度，积极地配合医护人员治疗，这样才能获得最佳的治疗效果。广大乙肝病毒携带者更不要再有病乱投医而追求“大、小三阳”转阴治疗，这是不现实的，相反会增加心理负担。



经常感冒：做尿检防肾病

卢万植

慢性肾脏病已成为危害世界公共健康的主要疾病。河南同济肾病医院院长李树山提醒人们，肾病早发现、早治疗至关重要。

在发达国家，普通人群中约有6.5%~10%的人患有不同程度的肾脏疾病。由于许多慢性肾脏病在早期没有明显症状或症状轻微，多数人是在健康体检、感冒及患其他疾病住院时才被发现，导致患者错过了最佳治疗期，须长期进行血液透析等肾脏替代治疗，治疗费用昂贵。

为帮助人们便于操作、方便判断，专家提醒，可以从三个方面早发现慢性肾脏病。首先，尿液检查。尿常规检

查可以了解患者是否存在血尿、蛋白尿、管型尿、低渗尿等情况，尿微量白蛋白检查有助于更早地发现肾损伤。伴有糖尿病、高血压、肾脏病家族史、风湿病或长期使用药物史的慢性肾脏病高危人群要例行相关检查。建议健康人每年一次尿液检查，高危人群则要增加尿检的频率，3个~5个月一次尿检。另外，感冒时除检查血常规外应做尿检，因为感冒是许多肾脏病的诱发因素，如急性肾小球肾炎就易在感冒2周后发病；IgA肾病等也会在感冒后加重而被发现；易患急性及慢性扁桃体炎的人要格外注意检查尿液，以防链球菌感染累及肾脏。

其次，如发现有眼睑、下肢浮肿、高血压、泡沫尿、尿色变深、腰痛、尿频、贫血等要及时就医，以上往往是慢性肾脏病的症状之一。

第三，已婚女性反复发作的尿频、尿急、尿痛、尿中有白细胞、细菌，虽然是尿路感染症状，但如果迁延不愈就会造成肾间质的损伤，甚至出现肾衰竭。因此也要早发现早治疗。从这三个方面可以早期发现慢性肾脏病，以便尽早对肾病进行干预及治疗，保护肾脏的功能，延缓肾病的发展。

咨询热线：(0392)7221333
800-9191555
网址：www.hntjyy.com