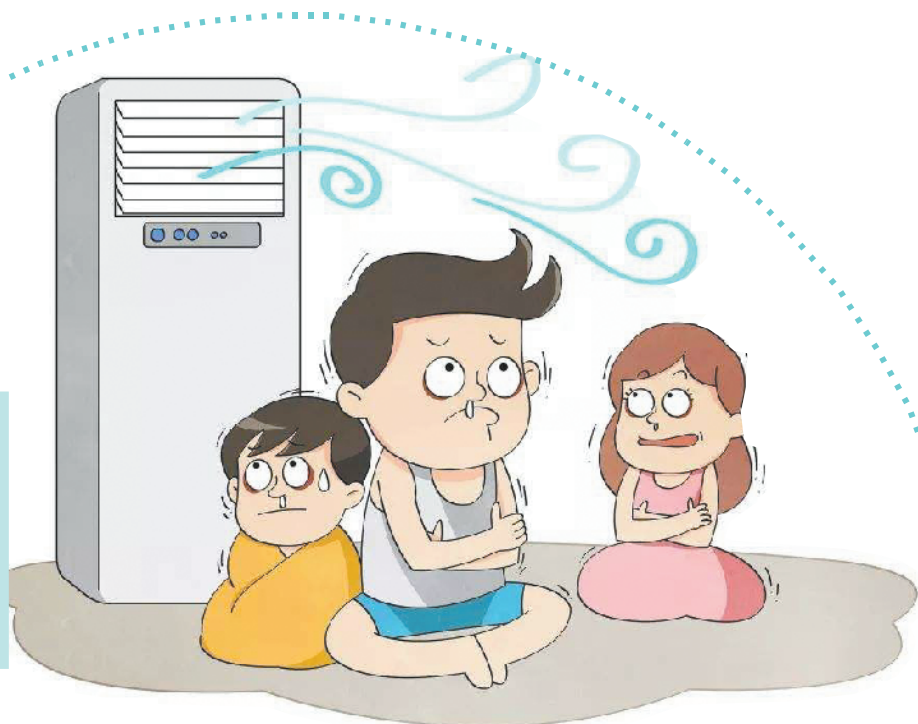


周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

赶走“空调病” 药膳来帮忙

炎炎夏日,人们恨不得天天待在空调房里,这样确实很凉爽,整天待在空调房里虽然没了炎热的感觉,却令健康饱受威胁,诱发“空调病”。中医专家金燕表示,要想预防空调病,除了要合理使用空调之外,还要注意合理膳食。那么,该如何利用饮食来预防空调病呢?



久待空调房易患“空调病”

“赤日炎炎似火烧,千家万户开空调。”这句话可以说是夏天许多家庭的真实写照,但久待空调房,却容易患上“空调病”。从中医的理论讲,夏天暑湿之气弥漫,在空调房内因冷而汗孔紧闭,体内的湿热不能通过出汗散发,郁积体内,形成“寒冷外束肌表,湿热内蕴脾胃之证”。

金燕表示,一方面,适应能力弱的老人在室外高温出汗的情况下进入空调房,顿时冷气袭来,犹如中医说的外感风寒,出现类似风寒感冒的头痛、身痛、鼻塞等症状;另一方面,由于空调提供的是再循环空气,关门闭窗新鲜空气很少,室内空气负离子极少,还会产生一些臭氧等异味气体,使人产生胸闷心慌、头昏乏力、恶心欲吐等不适症状。

预防“空调病”应合理膳食

要预防夏季“空调病”,除了正确使用空调,还要保持合理膳食。金燕建议,老年人应尽量少吃生冷食品,每日饮用不少于8杯温开水或茶水。同时,由于夏季出汗较多,汗液中排出多的是赖氨酸,赖氨酸多存在于动物性食品中,因此要适量吃些肉和蛋。如果人体蛋白质流失过多或摄入不足,可导致人易疲劳、体重减轻、皮肤干燥、抵抗力降低等。同时,可适当增加蔬菜和水果的摄入量。蔬菜和水果不仅富含维生素、矿物质,还可补充大量水分。

另外,在空调房里待久了,老人容易引发肩周炎,此时,可煮一些热姜汤,加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能舒筋活血,大大缓解疼痛。

药膳食疗帮你驱走“空调病”

久居空调环境下,很少接触太

阳,对老年人的身体养护并不利,造成感冒、喉痛咳嗽、头痛、畏寒等症状。对此,金燕表示,可以运用药膳食疗来治疗“空调病”,大家不妨试试以下几个食疗方:

扁豆荷叶粥

食材:扁豆去荚15克,鲜荷叶1张,粳米100克,糖适量。

做法:将粳米及扁豆淘洗净,加入水煮粥。待粥熟后,加入适量的糖,搅拌均匀,趁热以荷叶覆盖粥面上,直至粥呈淡绿色,弃荷叶,即可食用。

功效:本品有清热、解暑、化湿的作用,适用于有发热头重、腕闷泄泻、恶心纳呆等症状的“空调病”患者。

荷藿薏仁粥

食材:鲜荷叶100克、藿香30克(鲜藿香则用嫩茎叶50克),薏仁100克。

做法:将上述食材一同加水煮沸

后,小火再熬20分钟,滤去渣,取药液约500毫升,用此药液与薏仁煮成稀粥。早晚各吃一次。

功效:荷藿薏仁粥对从高温环境进入空调房间,因适应力差出现类似感冒症状者,有很好的防治效果。

三鲜茶

食材:鲜藿香15克,鲜佩兰15克,鲜薄荷20克。

做法:将三味原料切碎,放入茶壶中,用沸水冲泡代茶饮。

功效:本品具有清暑疏散、芳香化湿功效,对于暑湿外感型的空调病有一定裨益。

(金燕)



爱发脾气 嗜睡不醒 极度乏力

出现这三种情况要立即测血糖

对糖友来说,测血糖是“规定动作”,但许多糖友因为怕疼、嫌麻烦等各种原因能省就省。对此,内分泌科专家苏本利指出,使用胰岛素或磺脲类降糖药的糖友,出现以下情况应马上测血糖。

1.心情不好易发脾气。越是发脾气,血糖就控制得越差。反过来,如果糖友出现原因不明的心情差、发脾气时,那么要警惕低血糖。这是因为当患者发生低血糖时,除了饥饿、心慌、出冷汗、手颤等典型的交感神经低血糖症状外,还会有易发脾气、暴躁易怒、焦虑不安等情绪变化。这时,患者要立即检测指尖血糖,若血糖低于4毫摩尔/升,要吃一些含糖食品。若高于4毫摩尔/升,打胰岛素或用磺脲类药物的糖友则需要密切观察血糖下降趋势。

2.睡得很沉。如果糖友久睡不醒,其家属首先要想到病人是否出现无症状低血糖昏迷但不知可能的可能,这种情况多发于打胰岛素者以及老年患者。一旦发现糖尿病患者睡得很沉甚至昏迷状态,不管是什么原因都应在第一时间检测患者的指尖(末梢)血糖。一旦发现血糖过低,家属要尽快协助患者饮用葡萄糖水。若还是没有苏醒,须尽快打120送医院进行抢救。如果低血糖昏迷持续过长,可能还会导致神经系统永久性损伤。

3.极度乏力。血糖反复波动的糖友,整个人会特别没有精神,会不自觉地打盹,饭后也会犯困,有时坐着就迷迷糊糊地睡着了,这些都是血糖控制不达标的典型症状。极度乏力既可以是高血糖症状,也可以是低血糖症状。血糖高时,体内缺乏胰岛素,葡萄糖就不能进入人体细胞提供能量,部分葡萄糖会伴随尿液排出体外,导致人体细胞缺乏能量而感觉疲惫。血糖高到一定程度时,容易发生酮症酸中毒,严重时还会昏迷不醒。因此,出现这种情况时应检测血糖,以便找出乏力原因。如果是高血糖,应咨询医生,调整糖尿病治疗方案;如果是低血糖,则需要找出原因,适当改变生活习惯或调整治疗药物,进而避免再次发生。

(据《生命时报》)