

入伏怎么办? 夏季消暑有高招儿



从7月18日入伏起,正式进入了一年中最热的三伏天。夏至以后,虽然白天渐短,黑夜渐长,但是一天当中,白天还比黑夜长,

每天地面吸收的热量仍比散发的多,近地面的温度也就一天比一天高。天气炎热,夏季消暑高招,告诉你天热该怎么办!

夏天不提倡进行爬山等在室外、白天进行的剧烈活动,建议可选择游泳、早晚慢跑等体育活动。

要多喝白开水,并且要定时饮水,不要等口渴时再喝,口渴后不宜狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。

不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发胰腺发生疮痈肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。

午睡时间不宜过长。午睡时

间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

忌受热后“快速冷却”。炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。空调室内内外温差不宜太大。使用空调室内温度不超过25℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜到24℃以下。

夏天出门记得要备好防晒用具,最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜。

生活起居要规律,不经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要

躺在空调的出风口和电扇下。出门还要随身携带防暑降温药品,如十滴水、人丹、风油精等,以防应急之用。

(康康)



夏季水果逐个瞧

教你健康吃对果

夏季本来就是盛产水果的季节,单是人们熟悉的本地水果,就已经琳琅满目,让人眼花缭乱。但水果再好吃,也不能乱吃,一不留神吃错水果,也会让人不舒服。

西瓜——西瓜甘甜多汁,清爽解渴,是盛夏消暑佳品,但因其含糖量高,糖尿病患者应慎食,有消化不良及胃肠道疾病者也应少吃,以免影响胃功能。为防止加重心脏、肾脏的负担,心衰或肾炎患者同样不宜多吃。

荔枝——很快又到了荔枝上市的时节。荔枝味道甘甜鲜美,是果中佳品,因其营养价值高,适合老人、体质虚弱者、产妇及病后调养者食用。不过需要提醒的是,若一次性食入荔枝过多,会引起外源性低血糖反应,导致人体血糖下降,产生头晕、心慌、出冷汗、腹泻、乏力等症状。因此,荔枝虽好,切忌贪食。

龙眼——龙眼自古深受人们喜爱,更被视为珍贵补品。常食龙眼,对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血患者都有益处。不过,龙眼宜新鲜食用,而且其属温热食物,有上火发炎症状的人不宜食用。

山竹——山竹是世界三大美味水果之一,具有很好的清热去火功效。山竹对营养过剩及燥火较重引起的暗疮、消化不良、皮肤没有光泽及肥胖等症有一定的食疗作用。它味道酸甜,恰到好处,美味无可挑剔,被称为“果后”一点也不为过。但因为山竹性寒,体质虚寒者不宜多吃。

香蕉——香蕉含有众多的维生素和矿物质,热量却很低,对减肥人士无疑是最佳食物。香蕉还富含植物纤维,故有润肠通便、助消化的功效。不过,香蕉含钠盐多,且糖含量高,不适合慢性肾炎、心力衰竭、高血压、水肿症和糖尿病患者。由于溃疡病患者胃酸分泌较多,腹泻者肠胃收缩能力弱,也不宜食用香蕉。

菠萝——菠萝汁多,香甜,含有大量蛋白酶、有机酸、矿物质等营养成分,具有健胃、改善局部血液循环、消除炎症和水肿的功效,肾炎、高血压病患者可适当食用。少数人对菠萝蛋白酶会有过敏反应,表现为腹痛、呕吐、腹泻、头晕、皮肤潮红、全身发痒等症状。预防方法是将菠萝切成片或块,放在盐水里浸泡30分钟左右,再用凉开水冲洗去咸味,即可达到脱敏的作用。

葡萄——葡萄虽小,却被誉为“水果皇后”。其大部分有益物质都可被人体直接吸收,促进人体的新陈代谢。葡萄所含的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可清除体内自由基和抗衰老;葡萄含有多量酒石酸,有助消化;葡萄还含有多种人体所需的氨基酸,经常食用对神经衰弱、疲劳过度也大有裨益。但吃葡萄后不宜立刻喝水,以免发生腹泻。葡萄也不宜与水产品同时食用,以免形成难以吸收的物质,不利健康。由于葡萄含糖量很高,糖尿病患者应忌食。

草莓——草莓果实鲜嫩多汁、香酸甜、风味独特,其营养成分容易被人体消化、吸收,是老幼皆宜的上乘水果,可促进食欲、助消化。但因草莓含有较多草酸钙,尿路结石患者不宜多食。

(张数)

应季养生

三伏天容易热出四类病

全年最热的三伏天来了。夏天和冬天相比,患病总人数并不多,医院里显得有几分清静。不过和炎热相关的疾病却在这时候不断攀升。诸如中暑、皮炎、肠胃病、空调病等。过三伏,要预防好这四类“高温病”!

高温环境谨防中暑

以前天气热时最容易发生的疾病是中暑,近年来随着人们健康观念的提升,以及社会对劳动者工作环境的改善,高温环境下工作的人少了。不过,医生还是郑重提醒市民,尽管中暑的患者少了,但高温天气中中暑仍是首要防范的疾病,不得不在高温环境中工作的人要注意劳逸结合,工作时间不要太长,尽量在工作后到阴凉处休息。太阳大的环境要做好防护措施,比如出门记得要备好防晒用具,最好不要在10点至16点在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。

多喝水,多吃水果,补充流汗造成的身体水分流失。不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了,建议每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

出汗多易患湿疹皮炎

夏天容易出汗,汗水浸泡皮肤容易诱发皮肤病。专家透露,夏天比冬



天皮肤病的发病率明显高出一倍多。

专家说,夏季最常见的皮肤病有三类:一是与太阳暴晒有关的,如患上日光性皮炎,或者原有慢性光敏性皮炎的,经暴晒会复发。二是与炎热出汗有关的,如湿疹、皮炎;三是与衣服不透气有关,如花斑癣、痱子、毛囊炎、股癣等。

专家建议市民,出门要注意做好防晒措施,如戴帽子、涂防晒霜等;出了汗要及时擦除;贴身的衣服首选棉料;勤洗澡,一天至少一次。

喜食冷饮肠胃受不了

专家介绍,最近气温较高,肠胃道疾病比平时增加了30%。随着三伏

天到来,市民做好肠道疾病预防措施非常必要。

专家分析,夏天肠道疾病高发,主要有两个方面的因素:一是气温高细菌滋生快,食品保管不慎容易变质,一旦误食就可能坏肚子。二是天热的时候人们大多喜欢冷饮,冷饮喝下去神清气爽,但对脾胃的伤害也很明显。

专家还从中医养生的角度分析了这个问题。春夏养阳,秋冬养阴,夏天出汗多,人体的阳气外泄,最需要补阳气,这正是“冬吃萝卜夏吃姜”的道理。喝冷饮造成脾胃之阳虚弱,最好少用。居者可以尝试用竹蔗、茅根、雪梨、紫苏叶等做汤,有养阳去热、生津润燥、醒脾散寒等功效。

尤其一些特殊人群,比如痛经、月经失调的女性,最好远离冷饮,冲凉、冷水冲脚等不良习惯也要改掉,微热的水最合适。

适度吹空调莫忘通风

天热了躲进空调房,无疑是城市人最便捷的避暑方式。但如果吹空调过久,或者温度开得过低,就会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,这就是人们常说的空调病。

专家建议,空调最合适的温度是26℃~28℃,睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。并且早晚天气凉爽的时候要注意开窗通风,总是密闭的环境细菌滋生,容易诱发空调病。

用药指南

夏令解暑药你会用吗

三伏天到来,持续高温,雨水也逐渐增多,天气潮湿、闷热,容易因酷暑难耐而中暑,或是因感冒、内伤湿滞而患上一些暑湿病症。而随着暑假的到来,学生哥、学生妹出外旅游的机会增多,家长担心孩子身体不适,会给他们备上人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,以备不时之需。专家提醒,以上药物别看都和“暑”有关,其用法和功效却并不完全相同,不能随意使用。

藿香正气水:适用于“感风寒、伤暑”。

专家介绍,藿香正气水是家庭常备中成药,属于辛温之剂,可以治疗夏天的外感风寒、内伤暑湿,其预防中暑的功用主要体现在其祛内外湿邪,促进暑邪外散,也适合于大暑天吹空调太多而致的呕吐、泄泻等症。

总的来说,藿香正气水的使用要点是“感风寒、伤暑湿”。暑湿容易侵犯人体脾胃而导致消化功能受到影响,临床表现为恶寒发热、胸膈满闷、恶心呕吐、肠鸣泄泻等,此时也适合服用藿香正气水。

注意:藿香正气水说明书的注意事项里有一句提醒:本品含乙醇(酒精)40%~50%。服药后不得驾驶飞机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作高密仪器。

人丹:适用于“晕车、轻微中暑”。

专家介绍,人丹主要由砂仁、八角茴香、冰片、薄荷脑等11味中药组成,主要用于晕车、晕船、消化不良而致的食积,以及因高温引起的头痛、呕吐。

注意:孕妇和三岁以下儿童慎用。

(刘娜)

养生美食

夏日里最该吃的几道家常菜



蔬菜篇:

蟹肉黄瓜土豆泥

黄瓜、蟹肉切丁;土豆连皮煮熟;浸入冷水中冷却;去皮切丁;所有材料放入有盖的大号保鲜盒密封,进冰箱冷藏2小时备用;上桌前加入调料,再盖上盖子摇动拌匀;取出装盘,小番茄对切装饰即可。

黄瓜拌虾片

将对虾脱皮,入开水锅里煮熟捞出晾凉;把黄瓜洗净切圆片;青蒜苗、青菜叶切丝洗净切段。将冷虾推切成片。再行装盘和调味。先用青菜叶铺底,接着将虾片摆成花样,上层将黄瓜片、青蒜苗摆上,撒上水木耳,倒入酱油、香油、陈醋。此菜鲜艳美观,清香利口。

肉食篇:

豉油小黄花

小黄花鱼去内脏、鱼鳞,收拾干



净后,沥除水分。葱切成3厘米的长段,生姜、大蒜切片后备用。用料酒、盐、少许糖,均匀地抹遍小鱼的全身,腌渍10至15分钟。锅内放入适量的食用油,待油温6成热时,将小鱼全身充分裹上干淀粉后,逐一入油锅。用中火将小鱼煎至两面金黄后出锅。将全部煎好的小鱼重新入锅,依次加入料酒、葱段、姜片、蒜片、黑胡椒粉、花椒油、醋,再将蒸鱼豉油均匀地淋在鱼身上,加入适量的开水,盖上锅盖,小火焖7至10分钟后,即可出锅装盘。

鳕鱼酿肉卷

将肉糜用调料充分搅匀,腌渍入味。鳕鱼清洗干净,切成1寸左右的小段后,用刀尖将鱼肉中间的一个主鱼骨剔出,此时鳕鱼段中间出现一个圆洞。将肉糜塞进鳕鱼段中间的圆洞内,抹平。煎锅内放入橄榄油,将肉卷放入煎至两面金黄,即可出锅装盘。



油(用橄榄油是为了保持鳕鱼的低脂肪特点,其他的油也可),待油温6分热时,鳕鱼段两头分别均匀地沾上干淀粉后,入锅煎至两面金黄色后出锅备用。将煎好的鳕鱼段再次入锅,加入葱、姜、蒜、料酒、豉油、黑胡椒粉等调料和适量的开水,用中火炖20分钟即可。

此时,鳕鱼酿肉卷出锅了,装盘时,可用胡萝卜片围一个边,提高一下“靓度”。

甜点篇:

牛奶草莓布丁

用温水泡开小西米再捞出进沸水煮到完全透明;再加入牛奶、白糖、鱼胶粉一起拌均匀,分装入杯中冷藏至凝固;草莓压成泥,加入打好的淡奶油,拌成草莓慕斯状;把草莓泥倒入牛奶西米冻之上,一杯香甜美味的牛奶草莓布丁就做好了。

专家解读

三伏天适宜做哪些运动

羽毛球:长期进行羽毛球锻炼,可使心脏功能变强,收缩有力,肺活量加大,耐力提高,同时,羽毛球锻炼也能提高人体神经系统的灵敏性和协调性,增强心血管和神经系统的功能。

健步走:健步走是速度介于跑步和散步之间的一种运动方式,尤其适合中老年人参与。健步走运动量适中,技术要求低,没有器械的限制,而且锻炼效果好,对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。

游泳:游泳具有减肥、降低胆固醇、增强心血管功能等作用。夏季是游泳的最佳季节,在炎热的天气里,尤适合户外游泳。因为室外空气好,出水以后有利于刺激皮肤,促进肌肉血管收缩,同时,室外阳光照射,有利于促进身体吸收维生素D,对皮肤的健康有好处。

但游泳消耗体能较大,患有心脏病、糖尿病、肺病等病史的中老年人在游泳时应听取医生的建议,以免发生意外。

瑜伽:瑜伽是一种身心合一的运动,老少皆宜。夏

