

# 人伏怎么办? 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,

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,再用凉开水浸洗去咸味,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;葡萄含大量酒石酸,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、郁香酸甜、风味独特,其营养成分易被人体消化、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)

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!

## 夏季水果逐个瞧 教你健康吃对果

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皮肤发生疮痍肿毒的病因,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

## 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,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠乏力,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

## 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、青菜叶拣洗净切段。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：**

**豉焖小黄花**

小黄花鱼去内脏、鱼鳞,收拾干

净后,沥除水分。葱切成长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,将小鱼充分裹沾干面粉后,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、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,用尖刀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

## 夏季消暑有高招儿

### 三伏天容易热出四类病

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,最需要补阳气的道理。喝冷饮造成脾胃之阳虚弱,最好少用。居家可以尝试用竹蔗、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、头痛、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开窗通风,总是密闭的环境细菌滋生,容易诱发空调病。(陈述)

## 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,耐久力提高,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



**编者按:**三伏是初伏、中伏和末伏的统称,是一年中最早的时节。每年出现在阳历7月中旬到8月中旬。其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。按我国阴历气候规律,前人早有规定:“夏至后第三个庚日开始为头伏(初伏),第四个庚日为中伏(二伏),立秋后第一个庚日为末伏(三伏),每伏十天共三十天。”有的年份“中伏”为二十天,则共有四十天。

俗言道,“寒有三九,热有三伏”。三伏天出现在小暑与大暑之间,是全年中天气最热,气温最高,阳气最盛的阶段,也可以简单地这样理解:“伏”就是天气太热了,宜伏不宜动。

进入7月后,气温节节攀高,各类健康问题也接踵而来,暑热暑湿就成了我们防范的重点。7月18日是今年入伏第一天,从这天起高温、高湿、高热的三伏天随之而来。今年三伏为三十天,比2011年少十天。专家建议,三伏天天人们应尽量避免在强烈阳光下特别是午后高温时段进行户外工作,并做好防暑防晒准备。

如何做好三伏天的防护,在大热天里享有一个健康的身体,文化生活编辑部编辑数篇小文,策划三伏养生专题,与读者共享。

## 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,或是因外感风寒、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,其用法和功效却不完全相同,不能随意使用。

**藿香正气水:**适用于“感风寒、伤暑湿”

专家介绍,藿香正气水是家庭常备中成药,属于辛温之剂,可以治疗暑天的外感风寒、内伤暑湿,其预防中暑的功用主要体现在其能祛内外湿邪,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、机械作业及操作精密仪器。

**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、头晕、恶心、腹痛等。人丹能够促进肠道蠕动,缓解肠痉挛,具有清热解暑、止呕、芳香醒神等功效。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。一次口服或含服0.1到0.2克即可。人丹因含有较多挥发性药材,平时不用时要密封保存。

**注意:**人丹因含有冰片,婴幼儿、怀孕妇女禁用。

**十滴水:**外擦祛风,内服驱风

十滴水由樟脑、干姜、大黄、辣椒、桉油等组成,其功效为健胃、驱风。可主治因中暑引起的头晕、恶心、胃肠不适、腹痛等症。十滴水属于酞剂,除了内服还可以外用。适合于夏天外擦治疗痱子,还可以用于轻微的烫伤。

专家提醒,藿香正气水是主治外感风寒、内伤暑湿之邪所致疾病,十滴水是主治暑热湿邪所致疾病,两者的功效主治有所不同。

**注意:**十滴水含有樟脑成分,婴儿及孕妇禁用。

**风油精:**适用于头晕、头痛和呕吐

风油精具有清凉、止痛、祛风、止痒的作用。风油精外用大家并不陌生,四季的蚊虫叮咬及感冒引起的头晕、头痛、晕车晕船,都可以把风油精抹在患处。风油精还可以口服,比如当出现晕船、晕车所致的呕吐时,可以把风油精滴2-4滴入凉开水中,然后服用,兼涂抹人中、太阳穴等穴位,效果更好。

**注意:**孕妇和三岁以下儿童慎用。(刘娜)

## 专家解读

### 三伏天适宜做哪些运动

天天气炎热,易使人感觉困倦。而人体在脑部疲劳的时候,很多功能都会受到影响,使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。但瑜伽各种姿态的伸展、扭转和深度休息放松,可按摩体内的各脏器,使其保持在平衡状态。

养生专家认为,瑜伽是夏日健身的好方法。这是由于人的身体在夏天柔韧性相当高,肌肉不容易拉伤或是挫伤。而有些瑜伽动作很简单,可以在家里做,也可以选择室外阴凉的地方做。夏天人们心火盛,易烦躁,练习瑜伽可缓解不良情绪,令人平心静气,在夏日炎热中也能保持一份清爽,一份健康。(王商)