

夏日炎炎,吃西瓜、喝冰饮、吹空调,是不是觉得理所当然?那么,夏季养生,水怎么喝才健康?减肥怎么减才是正确的?养生应当注重什么?中暑了又该怎么办?这些,你知道吗?



防中暑 这样做

高温高湿天气下,千万别把中暑当小事。

“中暑病情可轻可重,我国每年因高温中暑导致的疾病和死亡日益成为公众关注的公共卫生问题,必须引起重视。”天津市第一中心医院急诊科主任王峪介绍,夏天环境温度升高(>32℃)或者湿度过大(>60%),身体产热增加、散热不足,此时如果防暑降温意识不足或者措施不当,均可导致体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭,引起中暑。中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三种类型。重度中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。

王峪表示,先兆中暑是指在高温环境暴露一定时间后,出现大汗、口渴、乏力、头晕、动作不协调等,伴或不伴体温升高。此时如尽快脱离高温环境,转移至阴凉的地方,及时通风、降温、补盐水,短时间可恢复正常。轻度中暑是指先兆中暑症状持续加重,体温上升到38摄氏度以上,并伴面色潮红、皮肤灼热、脉搏增快等症状。采用上述先兆中暑的处理方式,数小时内也可恢复正常。最需要引起注意的是重度中暑。重度中暑是指除上述轻度中暑症状外,还伴有肌痉挛、腹痛、高热、昏迷、休克等,严重可危及生命。

“65岁以上老年人、婴幼儿、儿童及慢性病患者中暑的风险最大。同时,在高温高湿天气进行重体力劳动或剧烈体育运动者,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。另外,饮酒或者服用影响机体散热、减少出汗等药物者,也应警惕中暑的发生。”王峪提示。

日常生活中应如何预防中暑?王峪建议,高温天气容易出汗,穿着应选择浅色、轻薄、宽松的衣服,以利于汗液蒸发带走热量。外出尽量避开11时至14时高温时段,如果必须外出,一定要做好防护,如戴遮阳帽、涂抹防晒霜等,随身携带防暑降温药物,如风油精等。夏季高温高湿环境,建议开启空调或风扇,保证

充足的睡眠。饮食应清淡,多吃果蔬,少食高油、高脂肪食物,适度补充蛋白质、维生素和钙。多饮水,注意补充盐与其他矿物质,特别是高温环境下进行体力劳动或剧烈运动者,至少每小时饮用不含乙醇的清凉液体500~1000毫升,饮水应少量多次。慢性病患者应按照医生的指导饮水。(闫妍)



夏季饮水 这样喝

气温渐渐爬升,高温天气让人体出汗量明显增多,喝水补水成了夏季重要的“养生”。那么,夏季怎样喝水才是健康有效的呢?就此记者采访了中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师毛丹。

“夏天气候炎热,高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失,会带走大量体液,容易导致中暑。”毛丹说,夏日饮水要少量多次并及时补充盐分,以保持或重建机体的水盐代谢平衡。

毛丹表示,不要等到口渴时才饮水,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水。每日应足量饮水,可以在三餐之间适当多喝水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等应补充更多的水分。

“人体汗液中含有大量的盐分,夏季出汗量大,容易使身体丢失大量盐分,导致电解质失衡。夏季出汗后,可适当饮用淡盐水。另外,在空调房内应多饮用温开水。”毛丹说。

夏季饮水有讲究。毛丹提示,夏季饮水最好将水温控制在10℃左右,可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高,如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷,引起毛细血管收缩,易导致胃肠不适甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量、多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒,实际上,这样饮水不合理。人体大量出汗后,在短时间内快速喝下大量水,会使细胞迅速膨胀,可能引起低钠血症,出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外,应避免喝饮料代替喝水。夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等,但是这些饮料几乎都含糖,喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。(闫妍)



吃代餐“躺瘦”? 不现实

浙江省人民医院营养科主任医师叶颀介绍,代餐食品是为了满足成年人控制体重期间一餐或两餐的营养需要,专门加工配制而成的一种控制能量的食品。主要通过提高产品膳食纤维及蛋白质含量,降低食物的消化吸收速度、平缓餐后血糖水平以及增加饱腹感等方式,来达到减少其他食物摄入的目的,从而控制总能量摄入,减轻体重,进而改善糖脂水平。

那代餐有哪些不足?对此,叶颀表示,首先它不能满足人体所需的所有营养素,如果每天仅食用代餐食品,有可能会因未摄入最低限量的营养物质而损害身体健康。

第二,并不是所有人都能食用代餐。对于有营养需求的人群,比如儿童、青少年、孕妇、哺乳期妇女等,不建议食用代餐。另外,患有慢性疾病如糖尿病、冠心病、慢性肾脏病的人群等,建议在专业的营养师指导下食用。

第三,对于不同体质的人而言,代餐的食用效果也是不一样的,食用不当,会出现不良反应,严重的甚至会导致肝肾功能损害。若出现不良反应,应立即停止代餐的食用,及时到医院营养科及相关科室就诊。

最后,叶颀强调,想靠吃代餐实现“躺瘦”是不现实的,养成健康饮食习惯更重要。(乔业琼)

夏季养生 重在健脾养心

记者采访了北京中医药大学鲁艺教授,为您带来夏季养生要点。

宜多食酸咸

夏至时分,气候炎热,人体往往出汗较多。中医认为汗为心之液,出汗过多,容易伤及心阳,引起心率、血压的改变,甚至引起水电解质紊乱,导致人体出现心悸、头晕、乏力等症状。此时,宜多食酸味以固表,多食咸味以补心,如可以饮用乌梅汤、西瓜汁、淡糖盐水来补充耗散的体液。

宜健脾化湿

夏至后不久进入伏天,天气闷热潮湿,湿邪容易困脾,造成中满腹胀,不思饮食,四肢酸懒乏力等症状。脾虚人群此时更要注意健脾化湿。可煮陈皮薏米汤饮用,通过陈皮燥湿健脾、薏米淡

渗利湿的作用,改善脾虚湿困的现象。

养生着重养心

在炎热的夏季,尤其是夏至至盛至极的时节,人体心气过旺,容易烦躁不安,睡眠不好。患有心血管基础疾病的老年人,要特别注意养心安神,建议中午小憩一会儿,避免多思多虑,耗散心神。此外,天气炎热,体能消耗大,容易耗伤气阴,若出现疲乏、口渴、心慌等症状,可口服生脉饮或西洋参补气养阴。

养生勿忘护阳

夏至人体阳气的特点是阳盛于外,聚集于体表向外发散,相对体内的阳气较少。如果贪食冷饮,则会损伤阳气。造成腹胀、腹泻等问题。

鲁艺教授向大家推荐了4款夏日养生茶:

乌梅汤:乌梅10克,陈皮5克,山楂5克,甘草10克,冰糖适量,煮茶。

生脉饮:生晒参3克,麦冬5克,五味子3克,煮茶。

西洋参茶:西洋参3克,泡茶饮。

陈皮薏米汤:薏米50克,陈皮10克,煮汤。(闫妍)

本版稿件均据人民网

