养生堂

# 应对高温中暑要得法

⊙韩沐真 文/供图

初夏时节,气温急剧上升且持续时间长,极易引起中暑。因此,应对高温,要做到科学防范。

**抗高温 这些常识要掌握**

**外出带齐装备**。出门记得要备好防晒用具,尽量不要在上午10点至下午4点在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,带上充足的水。

**温差不宜太大**。空调的控制是预防中暑的方法之一,使用空调时室内外温差不宜太大。即使天气再热,空调室内温度也不宜在26℃以下。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。

**避免激动**。心脑血管疾病患者,夏天应处事冷静,不宜激动,使神经处于安静状态,做到"心静自然凉"。一旦激动、烦躁,容易引起血压波动,诱发或加重心脑血管疾病。

**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痈肿毒的病因。若大量饮酒(尤其是白酒),更会助热生湿,无异于火上浇油。

**不宜打赤膊**。男性朋友喜欢在酷暑打赤膊,其实这并不正确。打赤膊吹风容易受寒,毛孔急速收缩,反而让湿热都闷在体内,更容易发生中暑。

**宜大量饮水**。在高温天气,不论运动量大小都要增加液体摄入。不要等到觉得口渴时再饮水。当然对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱。

**注意补充盐分和矿物质**。可以适量补充茶水、运动饮料或含有氯化钠及钾盐的饮料;可以适当饮用绿豆汤、酸梅汤等;多吃新鲜的蔬菜水果也可以帮助补充水分。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛,出现腹痛、腹胀。

少食高油高脂食物,减少人体热量摄入。

如在高温天气驾车出行,离开停车场时切勿将儿童和宠物留在车内。

在身边准备一些防暑降温药品,以防应急之用,如十滴水、仁丹、藿香正气水、风油精等。

年老体弱、过度疲劳的人以及原有急性感染发热或患有一些慢性疾病等的患者,对气候的适应性差,高温状态下比常人更容易发生中暑。

藿香正气水

**不同中暑症状 不同处理方式**

**先兆中暑**:头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调,体温正常或略有升高。将患者转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。

**轻症中暑**:头晕、口渴、面色潮红、大量出汗、脉搏增快等,体温升高,在38.5℃以上。迅速脱离高温现场,到通风阴凉处休息,给予含盐清凉饮料及降温处理,包括脱去衣服、吹送凉风、喷洒凉水、冷水敷或冰敷等,症状未改善,应拨打120,将患者送到就近医院补液治疗。如及时处理,往往可于数小时内恢复。

**重症中暑**:中暑情况最严重的一种,如不及时救治将会危及生命。当你看到周围有人出现下面的情况:休克的征兆、意识不清、体温超过38.9℃、呼吸急促或脉搏急促、心跳微弱、昏睡、恶心、呕吐、深色尿液等情形,请帮忙拨打120求助,迅速将患者送到医院急救。

饮食健康

# 蔬菜需要科学烹调才既健康又安全

⊙钱 军 文/供图

人们常说"无肉不欢",其实,在餐桌上真正不可缺少的是蔬菜。常吃蔬菜的人,脸色看起来更红润。蔬菜不仅可以解腻,还富含许多营养素,对我们的身体益处多多。不过,蔬菜在烹饪、保存上是有讲究的。

别偷懒,焯水这一步不能省。在烹饪一些蔬菜前,先进行的第一步是焯水。焯水既是为了祛除蔬菜中含有的杂质、有害物质(残留的农药)、草酸等,还能软化膳食纤维,减少对肠胃的负担。虽然并不是所有蔬菜都要焯水,但是以下这3类蔬菜,最好是焯水再吃。

**含毒素的蔬菜,会引起身体不适**

**四季豆:皂角、植物凝集素**。四季豆包含芸豆、扁豆等。未煮熟的四季豆含有皂角、植物凝集素等有毒物质,吃了之后很容易引起肠胃炎,出现腹泻、呕吐等不适症状。家中有小孩、老人或体弱者的更需要注意,四季豆一定要充分焯水后才吃。最好用焖、红烧爆炒的方法进行烹饪。记住,完全煮熟的四季豆无鲜绿色、无腥味、无苦硬感。

**黄花菜:二秋水仙碱**。吃黄花菜的关键是量和高温焯水。从食量来说,不宜摄入超过50克黄花菜,否则容易中毒。而新鲜的黄花菜本身含有秋水仙碱这种物质,当其被人体吸收后,就会被氧化,从而生成一种有毒物质——二秋水仙碱。焯水3-5分钟后,再用清水冲洗2-3次。

**土豆:龙葵苷、茄碱**。相信很多人听过吃了未成熟的、发芽的土豆易中毒。其实,新鲜土豆里面含有微量的茄碱、龙葵苷,食用后一般不会中毒。如果已经放置很久的土豆,龙葵苷的含量会增加,并且出现黑斑,食用后易中毒。将土豆切成丝焯水,效果会更好;发芽的土豆把绿芽挖掉,滴一点醋焯水即可。

**含高草酸的蔬菜,影响营养吸收**

**菠菜:3种人食用菠菜一定要焯水**。要说营养价值高的蔬菜,菠菜肯定名列其中。虽然菠菜不焯水吃问题也不大,还常常被用来做凉拌菜,但是它含有草酸,易与人体内的钙结合,形成草酸钙,产生结石。因此,有尿路结石、消化道疾病的人,以及缺钙者,一定要焯水后再吃菠菜;餐前准备一杯水,多喝水可以冲淡草酸的浓度。

**苦瓜:焯水不能超过1分钟**。苦瓜以苦出名,有清热解毒的功效。其草酸的含量较高,所以需要焯水后再烹饪。焯水还能降低苦瓜的苦味。焯水后,苦瓜快速过一过凉水,避免苦瓜素的大量流失。焯水时间不超过1分钟,可以在沸水中加点食盐,令苦瓜更鲜嫩。

**这几种蔬菜易残留农药,食用不安全**

芹菜、西兰花、空心菜、韭菜、白菜等绿叶蔬菜很容易残留农药。《食苑杂谭》曾刊登过一篇《蔬菜农药残留排行榜》的文章,文中提及空心菜的农药残留量排名第一位。况且,像空心菜、西兰花这类蔬菜清洗起来相对没那么容易,加之,虫子很喜欢咬它们鲜嫩、水分充足的叶子。为了食用起来更安全、避免农药危害身体健康,这些蔬菜都要焯水后再烹饪。因此,西兰花、白菜要掰开仔细清洗后,才进行焯水;芹菜、韭菜可以切段后焯水;空心菜在焯水前最好用盐水泡洗15分钟。

**正确的焯水方法,保证蔬菜更健康**

1、准备将绿叶蔬菜进行焯水前,注意锅中的水要够量、火候够大;一定要等锅中的水烧至沸腾才放蔬菜;对于一些比较大、长的蔬菜,可以简单切一切再放进沸水里。

2、焯水时,适当加一些盐或滴一点油,能够避免蔬菜的叶绿素流失,防止遭到氧化酶的破坏,保持鲜嫩。焯水的过程宜短不宜长。焯水时间过长会令蔬菜中富含的营养素丢失,蔬菜的食用价值便随之下降。焯水时间最长不超过5分钟,视具体的蔬菜而定。

3、焯水后并非马上拿去烹饪,而是先用冷水快速冲洗一下。经过高温焯水后,就立即高温烹饪,不仅使蔬菜丧失更多的营养,还会破坏口感。

**蔬菜保鲜的关键:叶、壳**

一个健康的人,当然是天天都需要摄入一部分蔬菜。《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃蔬菜300-500克,最好能吃5种以上不同的蔬菜。

相信不少朋友家里也有储存蔬菜,那是不是所有蔬菜都应该放冰箱呢?其实,不同的蔬菜有不同的保存方法,一旦储存不当,蔬菜就等于白吃了。蔬菜保鲜在于保存好它们的绿叶与外壳,大家可以参考以下蔬菜的储存技巧。

**冰箱低温冷藏**。西兰花、芹菜:将蔬菜表面的水分擦干或晾干,裹上保鲜膜,放入冰箱保存即可;生菜:沥干菜叶的水分,放置碗中后用保鲜膜封住,冷藏保存可保鲜一周;香菜:洗净后印干水分,切段放入冰格,并倒入橄榄油,放进冰箱速冻层;蘑菇:新鲜蘑菇最好是用纸袋装着放入冰箱,用塑料袋或保鲜膜装着易发霉;萝卜:在储存萝卜时,记得切除其叶子后,再放入冰箱保存;豆角:用开水焯一下,晾干后装进保鲜袋存放。

**放在通风潮湿处**。韭菜:用纸或新鲜的大白菜叶子包住韭菜,放在阴凉潮湿处,可保鲜数天;茄子:不要用水冲洗茄子,将茄子用保鲜膜包住,放在通风潮湿处即可,无需放进冰箱;番茄:番茄在正常室温下保存即可,熟透的番茄才需要放到冰箱;土豆:不想土豆那么容易发芽,可将其与苹果放一起,减缓发芽速度;莲藕:洗净莲藕表皮的泥,放入装着清水的盆中,1-2天换一次水保存。

健康知识

# 夏季要防5种高发病

⊙东 黎

夏季气温高,湿度大,不良的生活习惯与各类病菌的繁殖滋养,容易引起身体不适。提醒大家夏季需警惕以下高发疾病,尤其是中老年人。

**热感冒** 热感冒是夏季所患感冒之俗称。引起热感冒的主要原因有:消耗大量体液和能量、睡眠不足、过度贪凉。预防热感冒的方法:及时补水和均衡饮食;保持充足睡眠,增加午睡;空调房与室外温差尽量保持在8~10摄氏度为宜。

**细菌性痢疾** 肠道疾病是夏季的高发疾病,而细菌性痢疾是最常见的肠道疾病之一。细菌性痢疾主要与夏季苍蝇、蟑螂类害虫繁殖旺盛有关,还与夏季人们喜食冷食引起肠道功能紊乱有关。要注意饮食卫生,保持食物存储环境的干净整洁。如已食用过的瓜果类即使存放冰箱内,也尽量不要超过24小时食用,以防病从口入。

**细菌性食物中毒** 每年夏季,尤其是七八月份都是食物中毒的高发期,中老年人需引起广泛重视。中老年人普遍有节约的美德,隔夜的剩菜剩饭舍不得扔,但如果食用了被细菌污染的食物容易引起食物中毒,那就得不偿失了。食物中毒的症状主要表现为畏寒、发热、恶心、呕吐、腹泻等,严重者还会引起脱水造成的电解质紊乱、血压下降、酸中毒等。

**热中风** 夏季气温高,人体出汗多,虽然这对防暑有益,但血液循环却要比平时高出5倍的血流量来实现。这不仅会使血压进一步升高,且体内水分不足会造成血黏度异常,此时有高血压、心血管疾病的中老年人很容易诱发脑中风。如果中老年人在初夏时节出现如自觉烦热、短暂性头晕头痛、半身麻木等症状,可能是温差变化引起的热中风的先兆,需及时就医,以免耽误病程。

**皮肤病** 夏季真菌性癣病高发。要时常保持身体干爽,注意个人卫生,外出防晒必不可少。

教你一招

# 按摩六个穴位 让你睡得香

⊙董 宁 文/供图

足部按摩

睡眠质量的好坏会直接影响第二天的精神状态。如果夜里常常辗转反侧、难以入眠,那么,第二天整个人的状态一定会很差,还会感觉头晕、犯困。所以,提高睡眠质量是非常重要的。

无论什么原因导致了失眠,通过按摩这六个穴位,让你夜里睡得香。让我们一起来看看,到底是哪六个神奇的穴位能让我们提高睡眠质量:

**印堂穴**:位于两个眉毛中间。我们用拇指推按印堂穴2至3分钟即可。

**足三里穴**:位于外膝眼下四横指处、胫骨的外缘。用双手拇指分别按揉左右腿上的足三里穴3至5分钟即可。

**三阴交穴**:位于小腿内侧,内踝尖上四横指处,用双手拇指分别按揉两侧的三阴交穴3分钟即可。

**涌泉穴**:位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。用双手分别按摩两只脚的涌泉穴,每边100下。

**百会穴**:位于头顶正中线与两耳尖联线的交点处。用右手的拇指尖在百会穴点按,如果局部产生很重的胀麻感后,就应该改用拇指指腹旋摩,重复并交替进行约30秒,然后用手掌心按压并摩擦百会穴约30秒。

**神门穴**:位于腕部,腕掌侧横纹尺的侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

如果你也有睡眠质量不好的困扰,那么,可以学会按摩这六个穴位。按摩这六个穴位,既简单又方便,也很适合我们平常在家里按摩。没事的时候,给自己按按摩,不但缓解了压力,而且整夜都能有个好觉。

养生之道

# 脾病宜补 胃病宜泻

⊙伊羽雪

中医理论认为,脾胃是人体的"后天之本",我们每天吃进去的食物能否顺利转化为气血,进而濡养脏腑,全靠脾胃的支持。因此,健脾胃是强身健体的关键一环。中医认为,脾、胃虽同属消化器官,但由于分工不同,所以出现不适,治疗也应有的放矢。

脾病宜补。脾的主要生理功能是运化、输布水谷精微,就是说饮食进入胃后,必须依赖脾的运化功能,才能将水谷转化为精微(即营养物质)。正是由于脾的这项功能,人体的消化吸收功能才健全,精微物质可化生出精、气、血、津、液,为全身组织器官提供养分。脾在运化水谷精微的同时,还能把水液转输至肺,由肺散布到周身各处,使五脏六腑、四肢百骸得以濡养。同时,脾也将水谷精微中的多余水分吸收,及时地转输至肺和肾,通过肺、肾的气化功能,化为汗液和尿液排到体外。如果脾的功能出现障碍,人体就会表现为便溏、腹胀、倦怠、消瘦等。

临床中,脾病多见虚证,主要为脾气虚、脾阳虚、中气虚,导致脏腑摄血功能不足、中气下陷等,应用补法治疗。补脾重在益脾气,简单的方法有两个:一是吃大枣,《黄帝内经·素问》中记载,"枣为脾之果,脾病宜食之,谓治病和药,枣为脾经血分药也";二是揉足三里穴,中医认为,足三里(腿部外膝眼向下四横指处)为健脾强身的要穴,经常按揉能帮人体补脾气。

胃病宜泻。胃的生理功能为主受纳、腐熟水谷,就是说食物进入胃后,经过胃的研磨和消化,使之变为食糜然后下传小肠,其精微经脾之运化而营养全身。胃受纳和腐熟水谷的功能,必须与脾的运化功能相配合,才能使水谷化为精微,以化生气血津液,供养全身。胃的功能正常,人体就会受纳正常,表现为形神俱足、肌肉丰满、四肢轻劲;反之,则会食欲不振、消化不良、精神疲惫。

生活中,很多人常因饮食不节、情志内伤等损伤胃肠,使胃气阻滞、气机失调、壅滞于胃,导致的胃病多为实证,表现为腹胀、纳差、便秘等,应以泻法治疗。临床上,常用的有消食导滞法(常用山楂、神曲、鸡内金、麦芽、莱菔子等药物组成方剂,代表方剂有保和丸、枳实导滞丸等)治疗食积,泻下燥结法(常用枳壳、木香、厚朴、桃仁等药物组成方剂,代表方剂有桃仁承气汤、麻子仁丸等)治疗腹实便秘等。

健康知识

# 不吃早餐 伤身

⊙邵爱霖

正常就餐,三餐定时,是人健康的生活习惯。

人体经过一长夜,体内储存的葡萄糖等身体所需的能量与营养已被消耗殆尽,为此,吃顿早餐有助于及时补充能量与营养,维持身体功能正常运行。

若不吃早餐,影响胃酸分泌和胆汁排出,进而对身体的消化系统(器官)造成损伤,肌体所需的能量与营养不能及时得到补充,生理机能就会减退,影响人的健康、寿命。有医学和科学人员研究显示,在对7000名男女的长期跟踪后发现,习惯不吃早餐的人占40%,而他们的寿命比其余60%的人平均缩短了2.5岁。

不吃早餐,到中午时身体就会过度饥饿而食量大增,暴饮暴食,影响身体的新陈代谢,不会瘦反而变胖,长期还会引起糖尿病,易发心肌梗塞等心脏病,诱发胃炎、胃溃疡、急性胰腺炎、胆囊炎、胆结石等消化系统的疾病,加大患慢性病的几率和患癌症的风险,也会造成胃结肠反射作用失调,引起便秘。

不吃早餐,不能及时对前一夜体内能量与营养消耗殆尽而充分补充血糖浓度,引起低血糖,损伤脑细胞,甚至出现低血糖休克或中风。

不吃早餐,人的大脑就会因能量与营养不足,影响身体的正常发育和运作,久而久之就会降低身体能量水平,妨害记忆力和情绪及智能的发展,大脑思维反应迟钝,也不同程度影响身体当中的角蛋白水平,导致容易脱发。