

# 夏季防暑全攻略



在高温天气下,不少人的身体出现感冒、发烧、肠胃不适等异常,海南省中医院主任医师符光雄提醒,夏季防暑降温可从衣、食、住、行四个方面出发。

**衣**  
12时到14时是每天最热阶段,建议市民在涂抹防晒霜的同时,可穿上防晒衣、遮阳帽、遮阳口罩等“外部防晒装备”。夏天外出时最好穿棉麻类透气浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。

**食**  
夏天要注意多喝水,每天饮用1.5升以上水,莫等口渴再喝,口渴后不宜狂饮,少喝果汁、汽水等饮料,避免肠胃不适;最好能适量补充盐分,防止因体液和钠丢失过多引起的中暑。此外,不宜过量饮酒,助热生湿,引发身体不适。

**住**  
夏天可选择游泳、早晚慢跑等体育活动,记得备好防晒用具,最好避开高温时段外出。如果此时必须外出,一定要做好防护。此外,出门最好随身携带防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精等,以作应急之用。

**行**  
夏季正是中医认为养阳的最佳时节。夏天养阳以早睡早起为“晚睡”并不是提倡大家在夏季熬夜,而是建议顺应夏季的昼夜变化特点按时作息。一般来说,晚上11时以前入睡即可。午睡时间不宜过长,同时,起居要规律,不要熬夜,保证充足睡眠,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旁。

## 饮食起居要规律 对预防肝病很重要



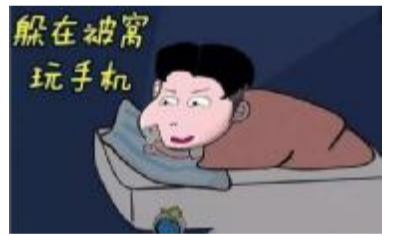
保持情绪的稳定和舒畅。第四,要注意调节饮食,多吃一些优质蛋白质。第五,起居要有规律。

王宛波指出,对于病毒性肝炎能发展成肝硬化的是乙肝和丙肝,要想延缓和阻断肝硬化主要是抗病毒,患者需要及时到医院检查,第一时间进行规范抗病毒治疗。

同时,王宛波强调,患者要保持情绪的稳定和舒畅。中医讲究情志的调理,认为肝病的诱发和进展和情志有关系。肝郁气滞、气滞血瘀等对肝硬化是很不利的。如果患者已经是肝硬化,可能在他生气的时候出现肝脉压力升高,消化道出血、腹股感染。

“最后,患者要注意调节饮食。我们主张吃一些有营养的食物,例如富含优质蛋白质、复合微量元素的食物。清淡饮食,少吃大鱼大肉。同时,起居要有规律,按时作息。中医讲‘人卧则血与肝’,即在休息的时候血液才回流到肝脏里面滋养肝脏,发挥正常的功能。如果总是熬夜,血液不能很好地滋养肝脏,原有的肝病很可能会复发或加重,可能出现严重的并发症,或者导致肝硬化的加重。”王宛波说。

## 睡觉前玩手机有什么危害



有来自生活的压力和困难,那是一个我们自己掌控的世界,是一个无忧无虑,“天下之大,唯我独尊”的世界。我们喜欢在游戏中通过自己的努力得到的每一个奖励,那些奖励仿佛是一个个的荣誉,让我们看到了自己的价值,即使在游戏中的失败也没有人会指责、辱骂,那是一个没有他人眼光的世界。玩手机很容易让我们产生一个惰性,不断的拖时间,睡觉之前玩游戏,我们常常会出现一种这样的状况,“已经到睡觉时间了,再玩一会,……之后,啊,天又亮了,怎么过那么快,我还没睡呢”。

根据研究表明,睡觉之前的1个小时最好不要玩手机,一是手机的亮度,容易刺激我们的眼睛,让我们的头保持清醒。二是玩手机会让我们的头保持高度的兴奋,一旦闭上眼睛,就会在脑海里一直回想刚刚手机中玩过的一些东西,持续这样就会越来越睡不着,意志力差点的甚至会再次拿起手机接着玩。良好的睡眠能提高第二天的学习效率、工作效率,放松我们的身体,让我们以积极、饱满的精神状态来迎接未来的挑战。因此在睡之前,不管有没有什么事情,我们最好放下手中的电子产品,喝一杯牛奶,放松下来,安安静静的休息。

(来源:家庭医生在线)

## 运动场所开放后过度训练?

### 专家提醒谨防横纹肌溶解综合征

近期,运动场所采取预约、限流等方式逐渐开放。记者从北京大学运动医学研究所获悉,高强度运动训练、学校军训等有可能导致横纹肌溶解综合征。现在复工复产,专家提醒,锻炼较少人群应根据自身情况科学制定计划,不能过度运动。

“横纹肌溶解综合征常见于剧烈运动后,是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内内容和毒物溶解释放进入血液循环,而引起一系列症状。近些年参与运动的人逐年增加,与运动相关的横纹肌溶解症的发生率也随之增长。”北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先表示,患者通常表现出严重的肌肉疼痛,尤其是参与剧烈运动的肌肉。更严重后还包括肾功能衰竭、弥散性血管内凝血和酸中毒。

“临床以及文献均证实,体操、马拉松、CrossFit等强度较大的运动项目,更易发生运动性横纹肌溶解症。”朱敬先表示,在大学生军训、健身等运动过程中甚至是一些低强度重复运动也可诱发横纹肌溶解症。“只要是首次进行一种不熟悉的运动或针对不常使用的肌群进行训练且强度较大,均可能诱发。”

如何预防发生横纹肌溶解综合征?朱敬先表示,运动前应充分热身,运动后及时拉伸放松,新的运动项目需要循序渐进地进行,最好有专业人士评估和指导。

“对于横纹肌溶解大家也不必过度恐慌。对于初学者,一定要先找到一个专业的场馆,最好是在教练的评估和指导下,从最基础的动作开始学习,掌握正确的动作后,再循序渐进地增加强度训练。”CrossFit-MET综合体能训练馆张滕教练提醒,对于有一定训练基础甚至是中高级训练者,在重新开始的恢复训练中要更加注意,因为对比初学者,他们更有能力把自己弄伤,在恢复期切忌按以前的强度和计划直接开始训练,应该先以低强度的核心和有氧训练为主,适应一到两周后再逐渐增加强度。

(来源:新华网)



他们更有能力把自己弄伤,在恢复期切忌按以前的强度和计划直接开始训练,应该先以低强度的核心和有氧训练为主,适应一到两周后再逐渐增加强度。

## 早起,是一份给自己的人生红利



“一年之计在于春,一日之计在于晨。”不知不觉2020年的三分之一已经过去,新冠肺炎疫情几乎打乱了很多人的工作和生活计划。如何在越来越不确定的环境中,保持自我的独立和坚守,我想起了一句话:“自律是成功的标配,早起是自律的标配。”

有学者研究成功人士的生活方式,发现99%的人都有早起的习惯。早起,这个看起来很普通的生活习惯,却能改变一个人的一生。正如富兰克林所说:“我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好。”一个人的作息习惯,往往能体现一个人的精神状态与人生态度。早晨的时间可以用来吃早饭、晨练、冥想、读书看报,这些小小的习惯日积月累,可以给人带来强健的体魄、积极的心态,能让我们更好地感知生活的幸福。

南怀瑾曾说:“能控制早晨的人,就能控制人生。”你怎样过早晨,就怎样过人生。如果你每天早起一小时,一个月就比别人多了30个小时,一年就是360个小时。时间是一片良田,种瓜得瓜,种豆得豆。让我们从早睡早起开始,给生活一个改变吧,让自己的人生也瓜熟蒂落。早起,是一份自己可以给自己的人生红利,你值得拥有!

(来源:人民网)

## 无糖饮料未必无害 女性常喝可能中风



美国耶希瓦大学爱因斯坦医学院的一项研究显示,常喝无糖饮料的绝经女性中风风险较高。

所谓无糖饮料,是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。研究人员对8.17万名中老年女性进行了为期三年的评估,要求她们报告前三个

月饮用无糖饮料的数量。计入年龄、高血压、吸烟等中风风险因素后,研究人员发现,与每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的女性相比,每天饮用两至三瓶无糖饮料的女性中风风险高23%,脑血管引起缺血性中风风险高31%,罹患心脏病风险高29%,全因死亡风险高16%。该研究结果由最新一期美国心脏病学协会期刊《中风》刊载。

爱因斯坦医学院研究人员称,不少人,尤其是一些超重或肥胖者,认为饮用无糖饮料可降低饮食热量,不过“我们的研究和其他一些观察性研究显示,人工甜味剂并非无害,多喝关联中风和心脏病风险增加”。由于这项研究仅限于绝经女性,结果或许不能推广至年轻女性或男性。另外,这项研究仅显示多喝无糖饮料与中风风险增加有关联,不能证明两者是因果关系。

(来源:人民网)

## 每日洗手6至10次 可降低病毒感染风险



英媒称,一项研究表明,每天洗手6到10次可使感染新冠病毒的风险降低三分之一。

据英国《每日电讯报》网站5月19日报

道,伦敦大学学院的研究人员在3个冬季对1633名成年人进行了跟踪研究。参与者报告了他们的日常洗手习惯,科学家则通过鼻腔采样拭子,确定这些人感染冠状病毒引发感冒的情况。

研究发现,与洗手次数较少的人相比,每天适度洗手6至10次,可将患病风险降低36%。

而洗手频率超过10次并不会将风险降低更低,专家说,这些研究结果表明,洗手可预防包括新型冠状病毒在内的病毒。

这项发表在《韦尔克姆开放研究》杂志上的研究说:“这是第一个实证,证明定期洗手可以降低感染季节性冠状病毒的个人风险。”

(来源:人民网)

## 小满饮食勿偏激 避寒免热养心脾



小满的节气气候特点是气温高,湿度大,这种气候现象促进农作物的灌浆,所以小满意味着夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但是

还未成熟,只是小满,并未大满。

小满节气由于气温逐渐升高,人体出汗较多,导致体液不足,消化液相对不足,从而影响到消化功能,从而使得在进食上出现食欲不振,进食量减少的情况。这种时候如果因为炎热,而一味进食寒凉的食物,就会导致脾胃受寒,从而出现腹痛、腹泻的症状。而如果因为食欲不振,而进食过多辛辣刺激的食物,又会因为内热外热一起作用于人体,出现烦躁不安,心神难守的状态。所以小满前后,饮食要注意不能太过偏激,尽量以清淡饮食为主,进食一些易消化的食物,适当搭配一些滋补润湿的食材,可以起到养心健脾、护胃的作用,粥、汤类食物就是不错的选择。

(来源:人民网)

## 鲤鱼冬瓜羹

组成:鲤鱼一条(约250g),冬瓜1000g,葱白10g

制作方法:冬瓜洗净后,去皮留用,去瓤切块。将鱼鳞刮去,去腮及内脏,洗净后加适量水入锅内大火煮沸,去鱼骨。然后将冬瓜、冬瓜皮及葱白放入锅内,再加适量水,继续煮至冬瓜熟烂汤稠即可。

食用方法:捞出冬瓜皮及葱白后,吃肉、冬瓜、喝汤。

功效解析:鲤鱼味甘性平,能健脾利水消肿。冬瓜味甘淡,性微寒,有利尿消肿、生津止渴的作用,适合夏季食用。本药膳中还使用了冬瓜皮来增强利水的作用。同时葱白可以散寒解表,但用量不多,不至于增加人体内热,所以三者合用,可以达到健脾利水的作用。

特别提醒:此药膳在临床上适用于缓解妇女妊娠期水肿,可见药性平和,适合大多数人食用。但如果患平素脾胃功能较弱的人群,应当减少冬瓜皮的用量。另外如果对鱼类过敏的人群,也不适合食用此药膳。

(来源:人民网)



## 茯苓山药莲米粥

组成:茯苓25g,山药50g,莲子25g,粳米200g

制作方法:将茯苓、山药、莲子和粳米洗净,加水1500ml,文火煮成稀粥即可。

食用方法:随餐食用,当主食。

功效解析:茯苓味甘性平,具有健脾利湿、养心益智的作用,山药味甘性平,具有益气养阴、健脾生津的作用。而粳米更是健脾胃安神的常见药食材。此四味药食同源的食材同煮成粥,有利于消化,对小满时节的养生尤为适宜。

特别提醒:此药膳所用食材均为淀粉含量较多的食材,对于糖尿病患者来说,需要格外注意烹调方法和饮食搭配,才能不影响餐后血糖。所以必要时,请在中医营养师指导下食用。

(来源:中医养生与药膳食疗)

