

伏天如何调节饮食作息科学养生

别贪吃寒凉食物避免剧烈活动

“是时三伏天,天气热如汤。”7月15日正式入伏,今年的“三伏”又是40天。从2015年至今年,我国已连续10年的“三伏”都是40天。三伏天是一年气温最高且又潮湿、闷热的时段,民间也有“小暑大暑、上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生?日前,国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。



本版图片来自网络

北京中医药大学教授鲁艺说,夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状,这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪,容易耗气伤津,造成疲惫。第二个特点是湿邪,容易困脾,造成脾胃运化方面的问题。同时,容易因表,造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以,在饮食上,主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪,可以增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等,性味甘淡,清热化湿。针对湿邪的特点,可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物,如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表,可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物,燥湿解表,醒脾开胃。夏季高温,人体阳气更多浮于表,内里阳气往往偏虚,因此要特别注意养阳,不能贪食寒凉的食物,以免造成寒湿困脾。

高温天气,如何保持情绪稳定?

鲁艺说,夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和,精神要饱满、向上,这样才能使气机更加宣畅。静以养心,尽量减少过度消耗体力,避免进行剧烈活动,因为大汗伤阳,容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚,可以选择一些体力消耗不大的行动,如散步、打八段锦等。小睡安神,在夏季的中午进行短时间的午睡,有助于收敛心神。如果没有条件午睡,可以静坐或者闭目养神。穴位揉按,可以揉按两个穴位,一个是劳宫穴,一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄,泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮,如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛,伴有口舌生疮、口干舌燥等现象,可以泡一些清心火的药茶,如竹叶、莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好,可用小麦、龙眼肉煮粥,有益气健脾之功效。

酷暑时节如何预防中暑?

中国疾病预防控制中心研究员潘力军说,气温升高,湿度变大,在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员,特别是

高温环境下人员。因此,尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天外出时,采取防晒、降温措施,比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时,少量多次喝淡盐水或运动饮料,补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温。如症状无缓解或加重,应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病,一是做好空调清洁;二是设定好空调的温度,不宜低于26摄氏度,而且每隔2到3小时,开窗通风20到30分钟;三是从户外刚回到空调房间的时候,要防止室内外温差过大,因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说,夏天日光暴露的机会明显增多,适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下,是无需防晒的。但是,如果在室内可能被紫外线照射,比如靠窗、室内有紫外灯光源或者强荧光灯,在阴天或者树荫下的室外活动,可以选择防晒。此时,防晒用品的防晒系数不需要过高。直接在阳光下活动,或者会被高强度的紫外线照射,如在雪山、海滩或者高原活动,需要使用防晒系数比较高的产品。当然,防晒产品的防晒指数适宜即可,如果过高会增加皮肤的负担。另外,即使涂抹了防晒产品,也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍,夏季是儿童腹泻的高发季节,在孩子的生活护理方面需要做好以下几点:注意食品卫生安全,保持食材新鲜,食物存放和加工时应该生熟分开,尤其是动物食品要煮熟煮透,蔬菜水果要洗净削皮,不喝生水,不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制,不要暴饮暴食,不要贪凉,少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手,做好餐具消毒,剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制,减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风,空调温度不要过低,也不要让风扇直吹,以免受凉。暑假期间,保持良好的生活作息制度,合理饮食,坚持锻炼身体,避免剧烈活动,适量户外运动,增强对疾病的抵抗力。

来源:人民日报

健康知识

热射病与一般中暑的区别

近期多地高温持续,热射病进入高发期。热射病和一般中暑的主要区别是什么?且听江苏省中医院急诊科主任中医师徐顺娟娓娓道来。

徐顺娟介绍,暑热节气当令,当长时间暴露于热环境和(或)剧烈运动后,体温调节功能出现异常,人体水分和电解质平衡会遭到破坏,从而引发头晕乏力、胸闷气促等一系列身体不适,这种情况称为中暑。中暑按照症状轻重程度,一般分为三类:先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中,重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。热射病是最为严重的中暑,通常表现为高热、中枢神经系统功能异常,并可伴有多脏器功能衰竭,死亡率很高。

“经典热射病常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境,尤其是高温高湿环境下,引起机体产热与散热失衡而发病。”徐顺娟指出,热射病的突出特征一般为高热,体温可达到40℃以上,皮肤干热、无汗,中枢神经系统功能异常,如精神状态改变、抽搐甚至昏迷,并可伴有多脏器衰竭而危及生命。一般中暑者体温常会超过38℃,但不到40℃,伴面部潮红、皮肤灼热、出汗、头昏、乏力、胸闷不适、不思饮食、恶心呕吐等症状。

徐顺娟表示,热射病的治疗方法包括快速降温 and 器官保护。其中,降温方法有体外降温、体内降温、药物降温等,一般在家中能做到的散热、通风等仅是体外降温,对于热射病的救治远远不够。高温高湿环境中,如果出现头晕、头痛、乏力、气促等中暑症状,要尽快将患者转移至阴凉、通风处休息,保持患者气道通畅,可以给予少量多次饮水,或者饮用绿豆饮、酸梅汤等解暑之品。一旦出现高热、无汗、意识模糊、惊厥,甚至无反应等热射病症状时,不要犹豫,及时拨打120,尽快就医。

“高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。”徐顺娟提醒,炎炎夏日,预防热射病,应当尽量避免长时间待在高温高湿或者不通风的环境里,出行时尽量避开午间高温时间段,衣着宽松、透气,并做好防晒。不得不在户外作业或活动时,要注意个人身体状态,间隔一段时间要到阴凉处休息、补充水分。同时,重点关注高危人群,如婴幼儿或老年衰弱患者,暑热季节一旦出现发热不退,或合并有其他如乏力、精神状态改变等症状时要及时就医,避免延误病情。

来源:人民网