



健康问诊

您身边的家庭医生



7月6日是二十四节气中的“小暑”，标志着即将“出梅”入伏，炎炎盛夏开始登场。

“节到小暑进伏天”“小暑接大暑，热得无处躲。”专家提醒说，“小暑”后，大家要注意防暑降温，尤其是参加高考的考生及其家长还要特别注意防止因焦虑、不安、紧张而诱发的“情绪中暑”。气温攀高，各类健康问题接踵而来，暑热暑湿就成了我们防范的重点。我们该如何“防暑祛湿”，做好夏季养生呢？看本期健康问诊听专家怎么说。

□ 蔡富根/整理

防护

高温来袭，如何做好健康防护？

面对高温天气，我们应该如何做好健康防护呢？以下是专家的提醒。

户外活动避开最高温时段

根据高温天气调整作息，避开一天中气温的最高时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施，尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

适当补充淡盐(糖)水

多喝水，但口渴后不宜狂饮，应适当补充些淡盐(糖)水，因为大量出汗后体内盐分丢失过多，不及时补充盐分易使体内电解质比例失调，导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。



电扇或立即去洗冷水澡，但这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是，室内外温差不要太大。使用空调时，建议室内外温差不要超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜到24℃以下。

高温天气中暑处置

一旦周围有人中暑，应当立即将病人移到阴凉处，并保持通风；摘下口罩，解开衣扣，用多种方法帮助身体散热；适当服用藿香正气等解暑药物，并尝试按压人中穴位等方法帮助恢复意识，如果症状没有减轻，应立即拨打求助电话。

充足睡眠，但不宜过长

充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松，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。需注意，午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

小暑要调养心神，少动多静

小暑过后，温度持续升高。中医认为，暑邪为阳邪，炎热升散，最易伤及人体头目，出现心烦、面赤等属热证，严重者可能导致高热中暑。中国中药学会治未病专业委员会副主任委员彭玉清提醒，调养心神在小暑节气显得尤为重要。

在中医看来，节气变化与机体健康、心情状态密切相关，这就是为什么每当秋高气爽，人们往往心情舒畅，而在寒风骤雨、干燥闷热时，心情就会变得抑郁低沉、烦躁易怒。

小暑后，气温进一步升高，火热邪气容易干扰心神，加之气温高使得人体能量消耗较大，容易出现各种燥热不适，此时宜遵循“少动多静”的养生原则，以免阳气外泄太过。

运动宜缓。中医认为，汗为津液所化，津和血为同源。现代人大汗淋漓地出汗运动是对身体的无形伤害，时间久了会出现无精打采、乏力，甚至心慌等问题。



在气候炎热的小暑，运动宜缓不宜剧烈，避免运动量过大、时间过长，更不能挥汗如雨，建议大家可选择晨练、打太极拳、做八段锦操等都可以。

此外，夏季中午气温最高、阳气最盛，建议大家午间不要在烈日下长时间活动，并尽量减少外出，及时补充水分，以免津液大量流失而出现身体不适。

劳逸结合
少动多静



夏季如何调理肠胃？专家：做到三戒三宜

养生

夏季，天气炎热，也是胃肠道疾病高发的季节。那么如何做才能有效地调整胃肠功能，预防胃肠疾病呢？北京中医药大学东方医院消化内科主任李军祥提示：应当做到三戒三宜。

一戒过食生冷。夏季，在气温升高的同进，大自然的阳气也日渐旺盛，自然界的湿度也随之增加。相应地，人体内的湿气也会相应增加。所以，人们往往食欲不振，总喜欢吃点清凉爽口的东西，因此，各种冷饮、凉食、凉菜便大行其道。凉食虽爽口，但过食则损伤脾胃阳气，加重体内的湿气，则食欲更差，同时可能出现胃脘胀闷、大便稀溏等症状。

二戒过食辛辣。辛辣之物，有化湿通气的作用，因此可以增加食欲。麻辣烫、烤肉等更是很多人喜欢的食物。夏天阳气旺盛，而阳气性动上行而散。有的人天气一热便觉得身软乏力，多汗，精神不振，便是因为阳气过盛，汗出过多，致气阴两伤。如果再过食辛辣，辛能散气，热能伤阴，会加重人体气阴的损伤。虽然有爽口之效，但却埋下了耗气伤阴的隐患。

三戒多食暴饮。天气炎热，脾胃湿气渐盛，湿困脾胃，导致食欲不振，而汗出过多，又可损伤气阴，所以人体胃肠的消化功能明显下降。因为天气炎热，人们喜欢吃宵夜边凉，无形之中便会多食暴饮。胃肠功能本就下降，再加重多食暴饮，则胃肠的负担更重，容易导致胃肠功能紊乱。

说了三戒，我们再来看看三宜。

一宜多食泡菜。泡菜是选用白菜、甘蓝，或圆白菜及其他调料等，经过渍泡，在乳酸杆菌的作用下进行发酵而成。泡菜味道咸酸，口感脆嫩，色泽鲜亮，香气扑鼻，有开胃提神、醒酒去腻的作用，不但能增进食欲、帮助消化，还可以促进人体对铁元素的吸收。酸菜发酵是乳酸杆菌分解白菜中糖类产生乳酸的结果。乳酸是一种有机酸，它被人体吸收后能增进食欲，促进消化，同时，白菜变酸，其所含营养成分不易损失。此外，泡菜味酸，有养阴生津之效，与夏天气阴损伤颇为相宜。



二宜多食芥末。夏季天气炎热，暑湿较盛，各种凉菜、凉面或是凉皮又容易损伤脾胃，致使湿气留滞于脾胃。再加上各种冷饮和水果，吃多了也会生湿生痰，影响消化。芥末在中药中名为白芥子，有温化痰湿的作用。如果在拌凉菜、凉面或是凉皮时，加点芥末，一来可以调味，二来可以起到温脾胃、帮助消化、祛湿化痰的作用。此外，常吃芥末的人都有一个体会，就是吃下芥末后，一股辛辣之味直冲头面，虽然有点难受，但过后可使头脑清醒。所以人们在夏季时，不妨多吃点芥末。

三宜多食豆类。众所周知，绿豆有清热解暑的功效。豆类富含蛋白质，而且含有不饱和脂肪酸以及各种维生素。与肉类所含的饱和脂肪酸相比，不饱和脂肪酸对人体更有益。另外，夏季，豆芽也是不错的蔬菜。豆芽可以作菜吃，也可作汤。夏季多吃点豆类，可以有效解除夏季湿闷天气对人的影响。

提醒

空调吹久了容易出现“空调皮肤病”



很多人都知道，长时间待在空调房间里面，容易患“空调病”：出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗？长时间待在空调房间，还容易出现“空调皮肤病”。

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。这主要是因为室内外温差大，在室外，皮肤出汗让身体降温，而到了凉爽的室内，没有散热的需求，皮肤血管、汗孔需要迅速收缩，相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要，而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内，这两样东西会减少分泌，皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外，空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥，更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分丢失，进一步破坏皮肤屏障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物容易滋生，尤其是空调滤网上的尘螨。皮肤屏障受损加上微生物滋生，皮肤出问题的概率自然会增加。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原，它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤，导致各种皮肤过敏问题的发生。

注意了！一年中最热的时候到了

“小暑”养生，重在“防暑祛湿”

规律睡眠
不要熬夜

常识

藿香正气水+头孢=服毒 夏季防暑这些常识要谨记

为了预防中暑，很多人夏天习惯喝藿香正气水，可你知道喝藿香正气水的禁忌吗？

市民刘女士最近就因为喝藿香正气水引发了一场小“事故”——前几天她嗓子发炎咳嗽说不出话，一直在吃头孢克肟颗粒，刚好碰上高温，感觉胸闷气短，就喝了两管藿香正气水，结果睡到半夜出现头疼、恶心、想吐的症状。早上去医院，被告知藿香正气水不能和头孢同食，会发生反应。

西安凤城医院急诊科主任陆将表示，藿香正气水不能和头孢同服，如头孢哌酮、头孢克肟、拉氧头孢、头孢美唑、头孢孟多、头孢甲肟、头孢替安以及甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮等。

据介绍，藿香正气水有含酒精的和不含酒精的两种。因为含酒精的药效更好，所以药店里销售得更多。由于藿香正气水中含有40%~50%的乙醇(俗称酒精)，与头孢类药物同服，酒精和头孢发生化学反应产生乙醛，乙醛如在人体蓄积，容易



引起中毒反应。轻者出现皮肤潮红、头痛、发热、恶心、呕吐等反应，严重者可出现胸痛、心跳加快、血压升高、呼吸困难，甚至可导致呼吸抑制、心肌梗死、急性心衰、惊厥或死亡。一旦发生同时服用情况，患者应尽可能卧床休息，如果出现血压下降、呼吸困难的状况则应立即送医院抢救。

记者查询发现，在藿香正气水的说明中，有明确的注意事项，如有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用等。

饮食

小暑天变热 来杯消暑健脾茶

小暑已过，天气开始变得炎热无比。广州市中医医院杂病门诊副主任中医师高三德介绍，此时最大的特点是湿气太重，脾最怕湿邪来犯，受“湿邪”的侵袭容易出现周身乏力、脾胃不和、恶心出汗、手足水肿、大便稀溏等症状。在饮食上要清淡，少食油腻，多吃些解暑健脾的食物。他特别推荐这款山楂荷叶饮。

山楂、荷叶代茶饮



山楂，是蔷薇科植物山楂的果实，世界各地有一千多个品种，我国南北均有出产。性味酸甘、微温。功能消食积，散淤血。《本草纲目》说山

楂止痢，健胃，化饮食，消肉积，治妇人儿枕痛，下恶露。现代药理研究，山楂有降血压、强心、抗心率不齐、增加冠状动脉血流量、降血脂以及抑菌、助消化等作用。

荷叶色青绿，气芬芳，味甘，微苦，性平，入肝、脾、胃经，是传统药膳中常选用的原料。它有清热解暑利湿、升发清阳、散淤止血等功效。荷叶含有多种同类生物碱及黄酮甙类、维生素C、多糖等。近代研究证实，荷叶有良好的降血脂、降胆固醇和减肥的作用。

做法：先将山楂切片晒干，如煎水每次用15~30克，荷叶晒干，每次用10克，煎好后去渣代茶饮。

功效：味酸气香，有清热解暑，健脾开胃，强心降脂的功效。特别适宜心脾两虚，淤血阻络的人群。

暑期进补食疗方



夏季属火，气候炎热，是万物蓬勃生长的季节，也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期。人体阳气外发，伏阴在内，根据中医“顺应天然”的养生原则，此时应该注意养阳、养心、护脾胃。

对于暑期养生食疗，建议：宜清淡可口，避免油腻、难消化的食品；宜重视健脾养胃，促进消化和吸收功能；宜清心消暑解毒，避免暑毒；宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗；患有阴血气虚者，宜选用滋阴补血之品，如当归、首乌、熟地黄等药物；夏季食补宜选用性平或寒凉的有：莲子、荞麦、绿豆、白扁豆、豆腐、猪肚、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、鹅肉、鹌鹑肉、鲫鱼、甲鱼、龙眼肉、蜂蜜、甘蔗、梨、荔枝、大枣等；夏季药补宜选用性凉滋阴的有：西洋参、太子参、黄芪、茯苓、地骨皮、黄精等。

黄芪薏苡仁粥

材料：黄芪30g、薏苡仁60g、白茅根60g、白米100g，冰糖适量。

做法：把薏苡仁、白米洗净，将浸泡好的白茅根、黄芪入净布包起，放入砂锅内煮粥，待熟后再加入冰糖，拌匀即可食用。

功效：益气清热，祛湿解暑。

适宜人群：气虚体质人群夏日食用。

养阴祛湿消暑汤

材料：白扁豆、赤小豆、生薏米、沙参、生白术、莲子各30g。

做法：将上述材料加入砂锅内，加开水10碗慢火煲约2小时，加瘦肉肉类亦宜，用盐调味食用。

功效：养阴清热，祛暑利湿。

适宜人群：阴虚体质人群夏日食用。

补血祛湿消暑汤

材料：白扁豆、莲子、生薏苡仁、龙眼肉、黄芪各30g。

做法：将材料加入砂锅内，加开水10碗慢火煲约2小时，加瘦肉肉类亦可，用盐调味食用。

功效：补血祛暑，利湿清热。

适宜人群：血虚体质人群夏日食用。

□ 据人民健康网、科普中国、羊城晚报、华商报等