

健康  
问诊

您身边的家庭医生



史上最强梅雨季刚刚过去,气象部门就发布了高温预警。盛夏炎热,酷暑难当。人们常有疲乏困倦、食欲减退、失眠心烦之感。还会出现头晕、头痛,甚至神志昏迷、血压下降等症状。专家提醒到,三伏天过不好,很容易在人体内留下病根。那么高温天气有哪些养生之道?饮食起居需要注意什么?本期健康问诊为您一一答疑。

□蔡富根/整理

## 养生篇

## 三伏天的“养生秘籍”

众所周知,三伏天过不好,就很容易生病。我们要怎样才能健康地度过呢?江苏省中医院消化科主任徐陆周表示,许多人认为三伏天内最重要的是防暑,其实不然,三伏天养生关键要做到“三防一养”。

## 1. 防暑气

中医认为,夏季暑气盛行,侵入人体常见腠理开而多汗,汗出过多导致体液减少,如果不及时补充津液,会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳,甚至神志昏迷、血压下降。

**建议:**户外活动避免太阳直接暴晒,赤膊烈日下工作,容易灼伤皮肤,反而容易中暑。中午12点到下午3点是最容易中暑的时间段,尽量减少外出。及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。

## 2. 防寒气

夏季不仅是防暑,防寒同样重要。随着生活水平的提高,如今面对炎炎夏日,人们有了空调、冰箱等“避暑神器”,吹空调纳凉,吃冷饮无度,时间长了中气内虚,以至风寒趁虚侵袭导致疾病,以身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等为主要症状,老人、儿童以及体质较弱的人群要尤为当心。

**建议:**无论是空调还是电扇使用时,应有所节制,温度不应过低,最好将其控制在26℃左右,而且不能直吹头部。

## 3. 防湿气



今年夏季相比往年雨水偏多,湿气较盛,淋雨、涉水或洗澡身体最容易被湿邪趁虚而入。湿气在体内滞留时间太久,往往会出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡、四肢乏力、大便不成形,甚至诱发关节炎等健康问题。

**建议:**保持居住环境干燥通风,在阴雨天要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风,室内湿度太大,可以使用空调除湿模式或除湿机以祛除湿气;出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

## 4. 养阳气

阳气是我们身体健康的保证,更是我们身体充满活力的源泉。夏季是阳气升发的季节,此时人体内的阳气最为旺盛,然而由于无节制地吃冷饮、吹空调,过度贪凉,也会伤到阳气。

**建议:**睡眠充足,避免熬夜,早睡早起;坚持体育锻炼,有利于提高人体的免疫力,但是锻炼要注意避开高温时段,避免剧烈运动,老年人不妨选择打八段锦。

## 释疑篇

## 为什么不能用吃冷饮消暑?



夏日炎炎,来一杯冰饮、一盒冰淇淋或一块冰西瓜,再吹着空调,是不是再舒服不过了?殊不知,这时候口舌是凉爽了,体感也凉凉了,但您的肠胃很受伤。关于夏季消暑的一些常见疑问,上海中医药大学附属曙光医院临床研究中。

## 问题一:为何不能用吃冷饮、冷食的方法消暑?

其实,夏季是阳胜于外而虚于内,人体阳气处于蓬勃向外发散的状态,气血运行旺盛,且活跃于机体表面;而留在体内的阳气却是亏虚的,要养护的就是这内虚之阳气。一杯冰水下肚,只是感觉凉快了,殊不知人体为了保持体温,需要产生更多的热来对付这种骤然的低温,不但起不到消暑的作用,还伤害了体内本就亏虚的阳气。

## 问题二:为何吃冷饮、冷食会胃痛或拉肚子?

很多人都有大口吃冷饮的时候会突然咳嗽、头痛的经历,这是骤然的冷刺激使咽部黏膜、血管和头部血管剧烈收缩造成的。“冻得脑仁疼”的现

象很快就能缓解,但大量的冷饮、冷食对胃肠的刺激可不是缓一缓就能好的。这些冷饮、冷食随着进入体内的路径一路造成冷刺激,最后停留在胃肠时间最长,刺激胃肠道黏膜,引起胃肠道痉挛,进而导致胃部、腹部绞痛;影响胃肠道动力,则会引起消化不良。

## 问题三:是不是一点冷饮、冷食都不能吃呢?

天都那么热了,偶尔吃点冷饮、冷食体验一下凉爽的感觉是人之常情,但要做到“小口吃”“慢慢吃”“少量吃”,过过嘴瘾就好。对于小儿、老人、孕妇、胃肠疾病患者以及女性的生理期,仍然不建议食用。

因为小儿和老人脾胃相对虚弱,贪凉更容易引起腹痛、腹泻、消化不良;孕妇贪凉不仅可能影响自己,还会刺激胎儿;女性生理期贪凉会引起经行不畅、痛经;胃肠疾病患者就更不能吃生冷,因为生冷食物、冰品等会让肠胃消化吸收功能停滞。

## 问题四:夏季消暑护胃肠,吃什么比较好?

没有空调、冰箱的古人也过夏天,健康又消暑的传统方法当然有了。

大家最熟悉的绿豆汤(绿豆、冰糖水煮,百合、莲子、大枣等按喜好添加),清热解毒,止渴消暑;酸梅汤(配方较多,常见包括乌梅、山楂、陈皮、桂花、冰糖等),生津止渴,消食化滞;冬瓜汤(冬瓜配排骨等自由搭配),利水化湿,清热解暑。此外,多喝白开水,可适量泡点菊花或金银花;多吃当季的蔬菜和瓜果,如莲子、百合、苦瓜、莲藕都比较适合夏天食用。

漫长的梅雨季节刚走  
酷热难当

## 保健篇

## 天热了怎么吃肉才健康?

传统中国饮食认为,寒者热之,热者寒之。这里说的寒或热大体可以归纳为季节气温的寒热、食材的寒热和体质的寒热,掌握这三点就知道夏天吃肉应该怎么搭配了。

## 人体体质的寒热与肉类选择



即使在炎热的夏天也有饮食怕凉的人,比如吃了冰镇西瓜、冷饮、冷啤酒、凉拌菜就不舒服,甚至有的人晚上睡觉露了肚子都要腹泻。体质偏寒的人即使夏天吃鱼也不易吃多,而且建议适当放

一点辣椒或葱姜蒜韭。

比如剁椒蒸鱼头、泡椒烧鱼柳、宫保鱼球、韭菜鲈鱼饺子,推荐适量选择温平的鸡肉和猪肉,以及发酵主食,小米粥、山药粥等等。

## 季节气温的寒热与肉类选择



冬天寒冷,需要更多的能量供应,所以冬天大家格外爱吃属性温热的牛羊肉,比如涮火锅、水煮牛肉、酸汤肥牛等等;夏天气温比较炎热,水居者寒,所以吃鱼或水禽会更合适,比如清蒸鱼、鸡汤鱼丸、酸萝卜煲老鸭、姜母鸭、扁尖泡姜煲老鸭等等。

## 食材属性的寒热与肉类选择

夏天气温炎热,应多选择鱼藻蟹贝和鸭、鹅,而不宜吃牛羊肉。即使吃牛羊肉也要少吃,并且多选择寒性食材搭配,例如冬瓜炖羊肉、萝卜炖牛腩等等。鸭肉在夏天常吃,尤其是南方人吃得花样更多,但一般放姜偏多,不仅为了去腥增鲜,更是避免寒性过甚伤了脾胃。