

舒服过夏 牢记“四要四不要”

1、要天天蔬果、不要油腻食物

夏季蔬菜瓜果种类繁多，营养丰富。市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等都有清凉祛暑的作用。尤其一些深色的果蔬，如胡萝卜、芒果、红黄番茄等，含有丰富的维生素、矿物质及有益健康的植物化学物，天天食用，可增强免疫力，有益心血管健康和预防癌症。如果吃过多油腻食物则会加重胃肠的负担，人们会感到腹胀、不思饮食、疲倦感加重，要引起注意。

2、要足量喝水、不要含糖饮料

水是人体内含量最多的物质，约占成人体重的60%～70%，血液中大部分物质也是水分，肌肉、肺、大脑等组织和器官中也含大量水分。水在体内还起着物质运输、调节体温和润滑等作用。因此，每天要足量喝水。咱们应少量多次饮用白开水，也可喝绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。夏季多喝汤类也能调节口味，增强食欲。

研究发现，过量消费含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险，对健康带来负面影响，还是不要或少喝含糖饮料吧。

3、要吃熟食、不要生冷食物

夏季时节，人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物。夏季气温高，各种病菌和寄生虫容易繁殖，如果不注意饮食卫生，特别是到“三无”摊点吃不卫生的食物，很可能会染上疾病，大家要当心。

有人在天热时喜欢将一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽，这种“刺激性”降温行为会刺激脾胃，影响胃液分泌而使食欲减退，造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。此外，冰冷食物虽然可以暂时缓解燥热，但口腔受冰冷刺激后，容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温，甚至出现麻痹状态，刺激咽喉，引起咽炎或牙痛等不良反应，这种行为对大家还是悠着点吧。

4、要充足睡眠、不要熬夜懒床

立夏以后天黑得晚，亮得早，人们往



往容易晚睡早醒，造成睡眠不足，白天常“打盹”的现象，应根据节气变化，过规律的生活，有充足的睡眠。有条件的中午最好小睡一会儿，尤其是老年人要通过

午睡来补充睡眠。中午没午睡习惯的可听听音乐或闭目养神，以保证饱满的精神状态和充足的体力。

健康网

尿酸高,无症状也要治

痛风患者很难逃开的话题就是尿酸高,但不少人体检发现血尿酸略高,却从未发作过痛风,也就没当回事,往往因此误了病情。

在正常饮食状态下，非同日两次空腹检测，男性和绝经后女性血尿酸大于420微摩尔/升,绝经前女性血尿酸大于360微摩尔/升，即可诊断为高尿酸血症。中山大学附属第六医院风湿免疫科主任黄建林教授介绍，高尿酸可以沉积于关节、肾脏，刺激血管壁，使葡萄糖利用低下，导致关节炎、尿毒症等多种疾病。有研究证明，尿酸高的人患高血压、脑卒中、2型糖尿病、肾衰竭的风险都明显高于常人。此外，36%无症状的高尿酸血症患者在B超下可见关节内痛风石形成，所以虽然没有痛

生命时报

腰椎疾病不再是老年病

低头刷屏、伏案办公、久坐不动，似乎成了办公族的群像，错误姿势最受罪的是腰。腰椎疾病原本是老年病，现在却成了很多年轻人的“标配”。本期骨科医生为您支招，一起保卫腰椎健康。

快速自查腰痛病因

能摸到痛点,按压会加重:如果腰痛自己能够按压到，施加压力疼痛更明显,可能是肌肉、筋膜炎症。

位置较深,活动受限:体表轻压没明确痛点,腰部伸屈旋转活动受限,可能是腰椎间盘突出等常见症状。

腰痛伴随下肢放射痛:出现沿着腰骶部一直向下方的一条区域的疼痛,是腰椎间盘突出症的常见症状。安静休息时也有明显腰痛:如果夜间睡着时,仍然有严重疼痛,最好去医院排除腰椎间盘突出可能。

专家提示:疼痛已经成为继体温、心率等之后的第五大生命体征，腰痛最为高发,成年人群中,80%有腰痛经历。但引起腰痛症状的疾病确有很多,程度较轻时,也可以在家快速自检,初步判断,及时就医治疗。

火眼金睛找到权威科室

治腰痛,很多患者希望不开刀、不吃药就治好病,民间顺应而生牵引、推拿按摩、小针刀等方法层出不穷。为避免治疗误区，找专业权威的科室尤为重要,以北京积水潭医院骨科、中国人民解放军总医院骨科、北京大学第三医院骨科为代表的国内三甲医院,对此类疾病的治疗已非常成熟。另外,患者可以直接根据症状去专病门诊。比如北京中医医院骨科开设“腰椎间盘突出症”专病门诊,根据患者病情开展中西医结合治疗。

专家提示:腰痛属于常见病,非手术不可的情况，摆在患者面前又有诸多手术方式;若是谈到药物治疗,各种“祖传秘方”更是大行其道。找到最科学有效的方法，最简单的就是找到权威科室,让专业医生来搞定。

科学检查确诊疾病

典型的腰椎间盘突出症经病史、临床查体即可得到初步诊断，但确诊还需行X线、CT、MRI或脊髓造影等检查。疑似腰椎间盘突出症的病人,X线检查常提示椎间隙高度的改变,但不能确诊,然而X线检查可提示腰椎有无其他的骨性病变。

CT和MRI对腰椎间盘突出症的诊断有很大价值,可详细显示椎间盘突出节段、类型和程度等,并了解神

健康时报

夏日要清凉避暑,也要适度运动



湖南中医药大学第一附属医院主任药师刘绍贵提醒，夏日高温可使人体的生理功能减退，心脏供血轻度不足，或引起代谢、内分泌、体温调节等系统功能失调,引发多种疾病,因此夏季要注意养生护阳。

随着气温升高，人体的汗液排泄量大,既损心阴,又损心阳。心阴、心阳损耗,可诱发心脑血管疾病;高温、湿热可引发中暑,更可损伤心阳。同时,人们在夏季多喜冷饮解渴、贪凉避暑,容易造成脾胃阳气的损伤。

刘绍贵提醒,平安度夏,要有一个宁静的心境，不要因炎热、繁重而苦恼、烦闷,宜保持平和心态和愉悦的情志;要调整起居作息,适当晚睡早起，

长沙晚报

脾虚、失眠、健忘……桂圆或是你的“滋补良药”

桂圆是深受大家喜爱的一种水果,不仅味道甜美,其营养价值也非常高,在不少美食、药方中都经常能看到桂圆的身影。那么,桂圆到底有哪些功效呢?怎么吃桂圆才最营养呢?

桂圆营养丰富,益处多多,其滋补功效被人们熟知。据华龙网报道,中医认为桂圆味甘、性温、无毒,不仅能补心安神、益脾开胃,还能润肤美容。如果想要通过食用桂圆达到滋补效果,可以尝试新华报业网提出的4种简易做法:

1.每晚睡前口嚼10个桂圆,可起到养心安神的效果。

2.每天早晨用龙眼10枚取肉,煮荷包蛋2个,加适量白糖空腹吃,可以补脾养心,生血益气。

3.把20克桂圆肉放进300毫升的沸水浸泡约5分钟后食用喝汤,可帮助人们补血醒神,是经常熬夜、快节奏生活等人士提神的首选。

4.把30克桂圆肉放进500毫升水中煮沸约10分钟,加2个鸡蛋,稍煮片

刻食用,可以护肤养颜、抗衰老、增强人体免疫力调节功能。这种方法尤其适用于女士。

此外,桂圆还对不同病症有一定的治疗作用。华龙网刊文称,桂圆对短气、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后产后身体衰弱、肠风下血、脾虚泄泻、产后水肿等身体不适有一定的改善和治疗作用。

值得注意的是，对于有治疗需求的人们来说,食用桂圆的方法也有所不同。比如,金羊网提到,对于缺铁性贫血、气



寒凉之品容易损伤脾胃的功能,引起消化能力的进一步下降。

不可用过温热之品

夏季正是暑热之气当令的时候,如果体质不是十分虚寒,服用温热滋腻之品,反而容易火上浇油,使热气更盛。另外,例如榴莲、荔枝、龙眼之类具有温性

的水果也要适可而止。建议根据自身的体质，使用一些清补的药材和食材:百合、北沙参、麦冬、天冬、桑葚之类的。

适当吃些清暑食物

若觉得暑热难当，可以食用一些有清暑作用的食材:番茄、黄瓜、西瓜、桃子、樱桃、火龙果、香蕉、橙子、绿豆等。另

天气炎热,四款补气茶饮调理气虚

脉象偏细软。

气虚者,当补其气。夏季清补代表为西洋参。表气虚者,可单以黄芪泡茶;表气虚易感者,可以玉屏风散冲剂调治。脾气虚者,可用山药、黄芪、党参、白术、米仁、芡实等做成食疗粥调理。肺气虚者,可用百合、黄芪、沙参等做成食疗粥调理。

以下推荐几款补气茶饮——西洋参茶:西洋参6克,放入杯中,加沸水冲泡,加盖焖5分钟,即可饮用。具有很好的补气作用。还可加入适量枸杞。补而不燥、凉而不温是西洋参的特

别之处,是老少皆宜、四季无碍的常用补气保健药材。

补气生脉茶:黄芪3克、党参3克、五味子2克、麦冬2克。用沸水冲泡开,即可饮用。

有益气滋阴、养心补肺之功。适用于体质虚弱、面色萎黄、时感气短者。

山药参术茶:山药5克、党参3克、白术3克。将三味药材用清水洗净,加开水冲泡,代茶饮。有健脾益胃之功。适用于脾胃气虚、不思饮食、舌边常有齿痕者。

刘玮建议,6个月以内的婴儿不宜使用防晒霜等防晒化妆品，应以衣物遮盖防晒,2岁以内的幼儿也应以遮盖为主，敏性,摄入后应尤其注意防晒。

在婴幼儿等特殊人群防晒方面,中国医师协会皮肤科医师分会副会长刘玮认为,婴幼儿每天可进行1至3次日光浴,每次10分钟左右,但应避开每天上午10点至下午4点紫外线最强的时段。

刘玮建议,6个月以内的婴儿不宜使用防晒霜等防晒化妆品，应以衣物遮盖防晒,2岁以内的幼儿也应以遮盖为主，

天气炎热,人们贪凉饮冷容易伤津耗气;人的腠理开泄,多汗等可导致气随津脱……《黄帝内经·素问》有云“正气存内,邪不可干,邪之所袭,其气必虚”,也就是说,气足的人,比较容易抵御各种病菌的侵袭,而气不足的人则会出现各种各样的症状。

省中医学院附属医院脾胃病科副主任医师李晶表示:气虚体质的人表现为,容易疲乏,讲话声音较低,不喜欢高谈阔论，容易患感冒及内脏下垂等病,如胃下垂、肾下垂等,舌质偏淡，

夏季防晒应留意光敏性物质

药物、接触化学品乃至食用蔬菜水果的种类等都在增长。

与会专家举例，常见的光敏性食物包括无花果、柠檬、柑橘、木瓜、香菜、芹菜等。长时间阳光下活动或自身对紫外线特别敏感的人群，需要注意减少食用或接触光敏性物质。对蔬菜来说,煮熟后光敏性会明显降低。

此外，雌激素类、四环素类、维甲酸类、扑尔敏等多种常见化学药都具有光