

今日入伏 清淡饮食莫贪凉

今天是头伏的第一天。“三伏天”是一年中气温最高、最为闷热潮湿的日子,这段时间容易出现口淡乏味、饮食不振、神疲乏力等症状,即民间百姓说的“苦夏”。此时要尤其注意调养,安排好作息,清淡饮食,做好心理调节,静心、安神、戒躁、息怒。

炎热的夏天不少人喜欢多喝冷饮,冷饮又成了很多人的最爱。夏季人体阳气在外,阴气内伏,贪食冷饮会引发各种病症。

贪食冷饮的危害

在夏季,许多人都喜欢各类冷饮,冷饮虽然冰凉爽口,能解一时暑热,但冰箱冷藏室中的食品温度一般只有2℃—8℃,大量冷食进入胃肠道后,血流量减少,冷刺激会导致胃肠道血管骤然收缩,引起胃肠道痉挛性收缩,进而引发腹痛、腹泻。”据介绍,每年夏季,消化科门诊都会接诊不少因过食冷饮而引发腹痛、腹泻的患者。另外,过食冷饮的危害还在于,冷刺激会干扰胃肠的正常蠕动,导致胃肠功能紊乱,影响消化液的分泌,使食欲下降。

夏天往往喜欢吃冷饮来解暑,几乎是对冷饮“来者不拒”。过量冷食会伤害胃黏膜。“胃的表皮有一层黏膜,能分泌黏液保护胃自身不被消化液消化掉。冷饮的温度一般要比胃内温度低20℃—30℃,长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,使保护胃的“天然屏障”——黏液层受到破坏,导致胃的防卫能力下降,胃酸和胃蛋白酶的侵袭力增加,出现黏膜水肿和糜烂,最终形成慢性胃炎。

由于高温的影响,人体会产生一系列生理反应,导致精神不振、食欲减退。这时,若能在膳食上合理安排,适当吃些冷饮,不仅能消暑解渴,还可帮助消化,使人体的营养保持平衡,有益于健康。长春中医药大学附属医院专

家建议,夏季吃冷饮或喝饮料一定要适量,冷饮的摄入量,一次以150ml左右为宜。“夏日,很多人在运动完一口气灌下一听冰冻可乐,咬掉几根棒冰是消暑的好享受。可是,这样对身体的危害,却无法用这一次的清爽弥补。喝冷饮也要同喝热汤一样,细细品味,慢慢饮下。千万不能为图一时痛快而吃得太多、喝得过快。”

许多女性可能也会发现,当月经来潮时吃大量的冰淇淋就可能减少月经量、缩短月经期,有的还会停经;而禁食冷饮后,月经不调的症状便逐渐减轻。妇科专家们认为过多地进食冷饮也是城市女青年患妇科病比农村女青年多的重要原因之一。女性经期无节制吃冷饮使经期身体受寒,会使盆腔内的血管收缩,久而久之导致内分泌功能紊乱、免疫力下降,引发妇科疾病。专家提醒,实际上吃冷饮只可以暂时降低一点温度,却没有解渴作用。

冷饮食用要适当

适当进食冷饮不但可以起到防暑降温的作用,还会减轻孩子由于热天带来的烦躁情绪,保持良好的生活和学习状态。进食冷饮尽量不要在饭前或饭后立即食用,最好在饭后1小时后,避免冷热不均对胃肠道的刺激;患消化道疾病时,不能进食冷饮,以免加重消化道症状;只要做到勿贪食、过食

冷饮,就不会给孩子带来一系列的健康问题。

冷饮要避免剧烈运动后直接饮用冷饮,避免低温伤害肠道黏膜和神经系统,损伤运动器官。还要避免在夜间和睡前饮用冷饮,避免冷饮损害神经系统,不利于睡眠。

冷饮应该以健康天然的食物为主要选择对象。在炎炎的夏季不要贪冷饮清热解暑。用西瓜、梨子等含水量高的水果来代替,也可以起到清热解暑的效果。同时,吃西瓜等水果,最好不要冰镇,同样能收到冰凉的效果。

冷饮应该选择在环境温度较高、身体温度较高的情况下饮用。一般冷饮适宜在饭后两小时饮用。在下午3—4点饮用冷饮,可以起到振奋精神、松弛紧张神经的功效。

清淡饮食为主

三伏天饮食应以宜清淡、易消化为主,多吃新鲜瓜果蔬菜,不食隔夜和反复烹煮的食物,少吃油腻、辛辣的食物,多吃苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,以及荷叶、西瓜、莲子、冬瓜、扁豆、薏仁等食物。这些均有助于解热祛暑、健脾开胃,是脾虚患者的夏日食疗佳品。天气酷热,出汗较多,易耗气伤阴,故益气养阴的食物不可少,山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。

三伏期间 不妨试试膏方远离冬病困扰



膏方,亦称膏滋方,是以复方中药煎熬,去渣滤清,取汁浓缩后,以胶或蜜等赋形剂调制而成的膏状内服制剂。膏滋方不仅是滋补强壮的药品,更是治疗慢性疾病的最佳制剂。

夏季服用膏方的原理

我国传统医学认为夏季为一年中阳气最旺的时节,冬季为一年中阴气最

旺的时节,而且疾病的产生与发展和阴阳的不协调密切相关,故“冬病夏治”以夏季旺盛的阳治冬之阴,助长体内阳气,以阳制阴,以防疾病的自生和易感。

膏方功效

- 1、**补虚扶弱**:膏方,能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。
- 2、**抗衰**:由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,出现头晕目眩、腰腿腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退等,进补膏方可以增强体质,防止早衰。
- 3、**纠正亚健康状态**:膏方对调节阴阳平衡,纠正亚健康状态,使人体恢复到最佳状态的作用较为显著。

“移动智能体检车”公益启动 免费为百余名老人送“健康礼”

7月15日上午,“移动智能体检车”公益行启动仪式在长春举行。即日起,吉林省偏远村屯的老年人,将有机会在家门口享受体检车带来的便捷服务。

中国老年保健医学研究会会长高松柏介绍,移动智能体检车项目是国家卫健委老龄工作领导小组办公室和中国老年保健医学研究会组织实施的中国老龄健康促进工程推广项目。移动智能体检依托于健康体检车和移动体检系统,化验设备轻量化,医生无需携带过多的设备,就可以为需要人群进行全面、高效的健康检查。

据了解,移动体检系统里的数据按国家标准建立,内置常规病例随访记录,中医体质辨识,医生现场分析。全自动记录数据,生成规范检验数据库,在网络畅通的情况下可实时上传,极大地

解放了医生反反复复的手工记录、人工录入工作,提高工作质量和效率。移动智能体检检查速度快,当天检查,当天出结果,百姓免去了长途跋涉的艰辛,足不出户就可以进行体检问诊。智能体检车上配备有心电测试仪、黑白B超仪、彩色B超仪、全自动生化分析仪、全自动血液分析仪、全自动尿液分析仪、全自动血压分析系统、全自动身高体重测试仪、智能DR等,完全可以满足老年人常规体检的需要。

此外,此次活动中,中国老年保健医学研究会的专家还从脑血管病防治若干问题、骨质疏松骨折手术相关风险、糖尿病的规范化诊疗策略、开展老年人的合理用药的意义、心脑血管保健与心脑血管的调养等老年人常见的、需求多的相关知识入手,为长春市基层医护人员

4、**防病治病**:服食扶正膏滋药,不仅能提高免疫功能,而且能在体内贮存丰富的营养物质,有助于来年防复发,抗转移,防感冒,增强抵抗力。

夏季膏方适用人群

- 慢性呼吸系统疾病人群**:慢性气管炎、慢性支气管哮喘、过敏性哮喘缓解期,肺心病缓解期及多种慢性咳嗽。
- 脾胃系统疾病人群**:胃脘部怕冷,习惯性消化不良,慢性胃炎(脾胃虚寒型),慢性结肠炎,习惯性腹泻等。
- 特禀质人群**:过敏体质人群,机体免疫力低下人群,湿疹人群。
- 小儿及妇女**:小儿发育不良,慢性咳嗽,厌食;女性宫寒性痛经。

三类药物 夏季睡前别吃

夏天爱打盹,人的身体处在一个疲乏的时刻,睡觉成为补充体力最好的方式。但是,睡觉之前吃药是很多患者的习惯,其实这个习惯并不科学。因为不同的药物有其不同的特点,有的药物睡前吃可以帮助改善睡眠,起到安神的作用,但是有些药物睡前吃可能会影响人体的正常生理代谢。益生堂名医馆姜洪文教授认为三类药物不要在睡觉之前服用。

1、**补钙产品**:睡前服用补钙制剂,尤其是片状物,有诱发胃肠疾病和患尿路结石的可能,因为睡前服用补钙制剂,大部分会经泌尿道排出体外,小部分会被小肠吸收,本来未被吸收的钙在排出体外时,由于正是人体休息、机体无运转的时候,因此便滞留在尿路内,长此以往会造成尿路结石。

2、**降压药**:服用降压药的高血压患者最好不要在睡前服用降压药,人在睡眠时机体供血、消化、分泌等功能也要正常运转,服用降压药会使人在睡眠时血压大幅度下降,是会影响心、肾等重要脏器的血液供应。除非严重的高血压患者,有医生允许必须服用降压药来缓解症状,否则不适宜在睡前服用。

3、**利尿药物**:促进排尿的药物,一般服药一小时后发挥作用,如果睡前服用利尿药,要经常起夜排尿,极其影响睡眠,不单单是造成睡眠质量下降,也会影响泌尿器官的正常运作。

/ 记者 刘施晶 报道

儿童青少年白癜风特需专家门诊揭牌成立

昨日,长春市首家儿童青少年白癜风特需专家门诊在长春华山皮肤病医院正式揭牌成立。该专家门诊的成立将对我省儿童青少年白癜风的规范诊疗产生积极的影响。

长春市卫协周正群主任在揭牌仪式上表示,随着人们生活不断提高和医学卫生现代现建设步伐的不断加快,对各级医疗机构医疗卫生服务水平和核心竞争力提出了更高的要求。由于我省不同地区医院的白癜风治疗水平还存在较大差距,白癜风患者不能得到规范化诊治的现象时有发生。如何有效开展皮肤科慢性病防治工作,惠及更多皮肤病患者,是卫生行业 and 全社会都十分关注的一个问题。

长春华山皮肤病医院作为长春市白癜风专科规范诊疗的一家代表性医院,具有专业的治疗设备,新颖的治疗理念,代表了东北地区白癜风诊疗的专业水平,院内大量的临床康复案例,对白癜风学术研究具有重要的参考价值,各位医师、医疗服务人员将为广大儿童青少年白癜风患者的康复做好基础医疗服务工作。

在采访中,李桂芸院长表示,在白癜风这个世界公认的顽固性皮肤病的诊疗方向上,通过多年的临床实践,长春华山摸索并总结出了一系列卓有成效的诊疗体系和康复方案。今天成立儿童青少年白癜风特需专家门诊,一方面是为了满足日益增长的患者需求,另一方面希望能够在医疗行业日益细分的形势下,把医院在儿童和青少年白癜风诊疗这一领域总结出的医疗成果分享给行业内的同仁,为更多患者服务。

/ 记者 张爽 报道

/ 记者 刘施晶 报道