

# 肠胃病偏爱夏天

## 推荐饮食调理

夏季天气热,食物容易变质,如果进食不当就会引发胃肠道疾病,所以我们一定要做好胃肠道的保养。接下来,为你推荐夏季肠胃不好有哪些原因,并教你从“肠”计议,推荐中医饮食调理。



### 夏季肠胃不好有哪些原因

据介绍,凉粉、冷粥、冷饮等会收缩胃肠道血管,降低黏膜的保护能力;冰激凌等大多是用牛奶、蛋粉、糖等制作而成,食用过多可能因胃肠温度下降而诱发痉挛性腹痛、腹泻等症状,甜食可抑制胃肠蠕动、产气多而增加胃肠饱胀感。

此外,夏季气温高,细菌容易滋生,霉变的食物也会引起肠胃疾病。一些路边小贩贩卖的食物、大排档和烧烤摊的海鲜、肉类,甚至一些超市出售的凉菜等都可能因气温高等原因,导致不清洁或不新鲜。这些可能携

带着幽门螺杆菌、金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等的食物进入胃肠道之后,很容易引起急性胃肠炎,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

空调病的主要表现为易疲倦、头晕、头痛、咽喉痛、关节隐痛,以及胃肠不适、胃肠胀气、大便溏稀、食欲不振,尤其幼儿会经常腹泻、反复感冒且久治不愈。

### “脾胃不足 百病丛生”

脾胃是后天之本,脾有运化、升清的功能,我们所摄入食物中的“精华”成分,要通过脾进行运化,脾功能差,就会导致运化不利,精华物质则不能被身体吸收利用。

脾胃不足,百病丛生。精华物质又是生成气血的主力军。如果脾胃功能下降,就会导致气血不足,人体失去了气血的濡养,抵抗力会下降。朱培一说,现代研究已经证实,脾虚患者都存在免疫功能低下的现象。

胃主要的功能是接受和容纳食物,进行初步的消化,并向上传输。中医说胃腑以降

为顺,人吃了东西要向下排,如果胃功能差,食物不能顺利“下行”,就会有胃胀等症状。

中医调理脾胃功能很重要的一点就是从调理气机升降入手。让该升的清升起来,才不会出现拉肚子,该降的浊气降下去,就不会出现便秘。

现在人坐卧时间长,运动时间短,加之工作紧张、劳累,这些因素都会导致或加重脾胃功能疾病。中医调理脾胃,除了使用药物,患者自身生活方式的调整和不良生活习惯的改善,都不可或缺。

### 中医教你从“肠”计议

多喝水或其它饮料。每天清晨、早午饭或午晚饭之间,以及晚饭后2个小时左右,至少各饮一次水,从事高温作业、参加体育活动、重体力劳动者以及少年儿童,更应注意补充水分,这是保护消化道的一项重要措施。

适当多饮水,但不能暴饮。有的人为了消暑和解渴,只图一时痛快,常常快速饮用大量冷饮,或大量吃瓜果,或狼吞虎咽的吃冷食及其他食物。这种做法,对胃肠道危害甚大。

#### 适当摄入纤维和益生菌

若要保持肠胃健康,成人每天应摄

取纤维约30克,这些纤维大多来自食物中的粗粮。但由于饮食比较单一等问题,一般成人每天的平均摄入量只有10克左右。纤维之所以能够调理肠胃的另外一个重要原因,是它也可以发挥益生元的作用:促进益生菌的生长。

“酸奶和其他日常发酵乳制品中所含的益生菌可改善消化系统。人的消化系统中含有几百种益生菌,这些有益细菌可抑制其他细菌,尤其是有害细菌的生长,从而促进健康消化。”美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任苏珊·鲍尔曼博士说。

# 夏季上火喝什么茶好

## 辨清体质选凉茶 10种茶温和去火

很多人认为喝凉茶是解决上火问题的最简单方法。目前市面上出售的凉茶多为属于寒性,体质虚寒,脾虚、脾胃两虚的人不太适合饮用,因为可能会惹出肠胃不适,如腹泻、腹胀、作呕等问题。尤其经期女性如果喝了寒性的凉茶,极易导致气血受寒而凝滞、经血排出不畅。如果寒性体质的人,畏寒怕冷,喝下同样寒性的金银花、夏枯草,可能造成腹泻、腹胀、作呕的不舒适反应。但是如果上火想要喝凉茶的,可以选择以下温和去火的凉茶。



#### 1、葛根茶

将鲜葛根切小块,清水5-6碗煎至1碗饮用。具有解肌镇痛,散热祛烦,生津止渴的功效。宜忌:本茶需明火久煎,一般需水沸后煎1小时以上,若煎煮时间不足,则功效降低。

#### 2、午时茶

苍术、陈皮、藿香、甘草、防风、连翘、柴胡、前胡、羌活、枳实、山楂、川穹、神曲、白芷、麦芽、桔梗、厚朴、绿茶、紫苏叶,本茶是成药,其性状为深棕色茶块。每次用1-2块,清水2-3碗煎至1碗饮用。能解暑清热,倒滞止渴,开胃进食。宜忌:本茶消积滞而行气散结,可增强肠蠕动,孕妇慎用。

#### 3、明目茶

现代人已离不开电脑,而长时间盯着电脑屏幕,眼睛容易疲劳。此时,不妨喝点用枸杞子、白菊花、生晒参等配成的药茶,可有效缓解眼睛疲劳。

#### 4、三花清凉茶

该药茶由三种花组成,分别是杭白菊、野菊花和金银花,超市里即可买到这些原料。该药茶有清热解毒、平肝明目的功效,适宜女性饮用。

#### 5、养颜茶

由灵芝、玉竹、麦冬等组成,具有养阴生津、安神健胃的功效,配方在药房里可抓到。

#### 6、利喉清咽茶

由西青果、射干、麦冬、黄芩组成,具有消炎止痛、利喉清咽的作用。尤其

是因工作繁忙而导致“上火”的上班族,这款茶很值得推荐。

#### 7、麦茶

麦茶中拥有与夏季匹配的成分和功效,例如维生素B族和维生素E,可以缓冲身体疲劳;钾和铁,对预防贫血和中暑非常有效。另外,麦茶还有降低体温的作用,因此被认为是最适合夏季的高营养饮品。尤其适合女性饮用。

#### 8、菊银茶

将白菊花6克,罗布麻4克,决明子2克,槐米2克,金银花2克。放进锅内,倒入清水,用大火煮沸8-10分钟,即可饮用。可消暑、清热排毒,减肥降脂。

#### 9、陈皮茶

将干橘子皮10克洗净,撕成小块,放入茶杯中,用开水冲入,盖上杯盖焖10分钟左右,然后去渣,放入少量白糖。稍凉后,放入冰箱中冰镇一下更好。女性常饮此茶,既能消暑又能止咳、化痰、健胃。

#### 10、消暑养阴茶

取枸杞、五味子各12g,甘草9g,洗净放入锅中加水,煮沸十分钟后加薄荷9g,加盖离火,5分钟加适量白糖搅匀,即可饮用。此茶益气养阴,治中暑内热。

对于长期坐办公室的白领来说,要煎煮凉茶亦嫌麻烦,可到药店购买玫瑰花,每次取10g左右,去花蒂,加入少许茶叶,冲泡10分钟后,方便时加入少许冰糖,即可冲服,具有清热、解暑、开郁之功效。

## 健身如何正确补水? 天热多喝3种汤

夏日,人体难免会大量排汗。这时,很多人的第一反应是要大量喝白开水,可这样效果好吗?专家指出,排汗不仅会丢失很多水分,还损失了一定量的钠、钾、钙、镁等矿物质,以及极少量的维生素、脂肪酸和氮元素。夏日排汗多时不仅要补充水分,还要注意补充多种营养。

### 夏季健身该如何正确补水呢?

首先对运动强度不高的健身者来说,出汗量不会很大,只要在运动前后各喝1-2杯水即可。一般而言对以减肥为主要目的的健身者来说,健身者在运动前应喝1杯水,运动中应每隔30分钟喝1杯水,运动后应再喝1杯水,如果情况条件允许,应尽量在水中稍微加些盐,口感有淡淡的咸味即可。这样做可保持健身者的身体内环境稳定,使运动带来的脂肪燃烧作用能够充分发挥。其次对大运动量的健身者而言,运动前应喝2杯水,运动中应每隔20分钟喝一杯水,水中不但要加少许的盐,还要多添加些糖。如果条件允许,最好能够添加一些蜂蜜。这样可以使健身者能够在运动中,保持足够的血糖,使肌肉获得良好的做功能力。

此外,夏季健身时,除了要注意补水之外,还应该为自己的身体多补充一些矿物质。因为在健身者做运动的时候,很多矿物质会随着汗水丢失,其主要成分为钾和钠。建议健身者可以通过多食用水果或蔬菜来增加矿物质的摄取。如:香蕉、橘子等水果,或蘑菇、花椰菜、花生等蔬菜。

### 夏天补水多喝3种汤

**蔬菜汤补充矿物质。**夏日饮食中要多增加一些蔬菜清汤,如蚕豆酸菜汤、白菜豆腐汤、菠菜鸡蛋汤、紫菜蛋花汤、冬瓜虾皮汤等。烹调时,只需要加一点香油或橄榄油,放一点点盐,做成清淡的咸味汤即可。喝蔬菜汤一方面可补充水分,另外也可以补充一定量的矿物质。

**米汤促进食欲。**夏日天气炎热,人往往食欲不好,这时喝稀薄的米汤可促进消化液分泌,从而增强食欲。最好选择一些粗粮,如糙米、小米、大黄米、燕麦、高粱米等,它们富含B族维生素,还可提供少量蛋白质。

**绿豆汤止渴消暑。**绿豆汤是我国传统的夏季饮品,具有清热解毒、止渴消暑的功效。研究表明,绿豆富含淀粉、B族维生素和多种矿物质,其防暑功效主要来自于豆皮中的多酚类抗氧化物质。煮绿豆汤时加点醋或柠檬汁能防止其变色。

## 骨头汤和牛奶 哪个更补钙?

专家指出,一般煲汤都是用水煲而不加任何的酸性调料,汤中不会形成钙沉淀,故汤中的钙含量实际上与水中钙含量接近,其数值并不高。

事实上,骨头里的钙是以磷酸盐形式存在的,很难溶于水,不管用多少骨头炖汤或炖多长的时间,都不能增加骨头汤的含钙量。除非将骨头一直熬成骨头渣,连渣一起摄入,但实际上,不会有谁熬汤一直将骨头熬成骨头渣。研究发现,每百毫升骨头汤中只含2-5毫克钙,还不到普通牛奶钙含量的1/20(每百毫升牛奶约含105毫克钙)。

### 想要补钙,应该怎么做?

#### 咖啡加奶补充钙

很多研究认为,咖啡中的咖啡因有利尿作用,会增加尿液中钙质的排泄,以及促进小肠中钙质的分泌,钙流失量是和咖啡因的摄取量成正比的。为了弥补这个缺点,每次喝咖啡一定要加奶。牛奶中含有丰富的钙质,200毫升的全脂牛奶,钙含量约为236毫克,200毫升的脱脂牛奶,钙含量约为244毫克。

#### 20分钟太阳每天晒

众所周知,晒太阳能补充充足的钙质,预防骨质疏松。维生素D3占人体维生素D含量的90%以上,维生素D3的生成主要依赖皮肤接受阳光紫外线的照射,而晒太阳对维生素D的生成转化及钙质吸收,起到非常关键的作用。每天至少要晒20分钟的太阳才有效,而且晒太阳不能坐在屋里,隔着玻璃晒,应该拉开窗帘打开窗户,或者出门在花园里直接晒。而且,女士们常抹防晒霜,打遮阳伞,都会影响晒太阳的效果。防晒霜SPF值超过10,这太阳就白晒了。遮阳伞也基本阻断了体内维生素D的形成,影响钙的吸收。

#### 补钙跟着季节走

补钙要跟着季节走。比如在冬季,穿得多、运动少、天冷地滑,出门容易跌倒。冬季建议老人选择“室内运动”和“床上运动”。何为床上运动呢?就是平躺在床上举腿,每只腿举高300下,再每只腿屈膝500下,这个运动量比爬坡上楼还有用。不但完成了日常运动量,还没有跌倒骨折的风险。(本版稿件均据新华社)