

盛夏不贪凉 安度酷暑天

“躺在床上是红烧，加了席子是铁板烧，下床后是清蒸，出门去是烧烤，回来路上被生煎……”这是网友近日对于高温天气的描述。最近几天的酷热天气怎么才能安然度过。那么，在专家眼里，“三伏天”怎么过才更健康呢？



炎热天当心面瘫

三伏已至，酷暑来袭。炎热的天气到医院就诊的面瘫患者也明显增多。航空总医院神经内科主任医师王林表示，炎热天气的面瘫不少都是由贪凉而引发。

夏季，青年人群往往喜好喝酒，甚至游玩到深夜，导致身体疲惫不堪，如果这时面部再受到冷风刺激，极易导致面瘫。

另一部分人则是典型的“空调病”，多发于长期吹空调、吹电风扇的人群，特别是一些身体素质比较差，有高血压、糖尿病等基础病的人群。

“受凉是面瘫的诱发因素，因为受凉会导致面神经麻痹、肿胀等症状。而且，面瘫不分季节、年龄段，不管是老人、儿童还是年轻人，也不管是春夏秋冬哪个季节，温差过大，受凉都有可能引起面瘫。”王林说。

面瘫发病前并非毫无征兆，一般患者会有耳后发麻、嘴角发麻、舌头前半部发麻等情况，此时患者应及时就诊。

王林还建议，夏季消暑不可过度贪凉。大汗淋漓地回到家，也不要立即冲凉水澡。此外，健康的作息，少劳累也是降低面瘫的有效方法之一。

吃钙片补钙有讲究

越来越多的人热衷于补钙。不过专家表示，如果肌体缺乏维生素D，单纯吃钙片的效果并不佳。

309医院营养科主任左小霞表示，常见的钙片主要是碳酸钙和柠檬酸钙，也有些其它的比如乳酸钙、葡萄糖酸

钙、磷酸钙等，这些钙片的吸收率其实没什么区别。那些缺钙比较严重的人，可以适当吃点钙片。但如果肌体缺乏维生素D3，单纯补钙的吸收利用效果不是特别好。所以选择钙片最好选择添加维生素D3的。另外，只要有足够的日光照射，人体就会自动合成维生素D3。

此外，从天然的食物中获取钙，是比较好的补钙方式，乳制品更是首推的补钙食品。另外，绿叶蔬菜、豆制品也都是补钙的不错选择，它们的钙更易被人体吸收。可以将高钙食品一天三餐分次摄入，这样钙质的吸收率更高，补钙效果也会更好。

生姜与干姜 分清功效再吃



姜是助阳之品，自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。现代临床药理学研究发现，姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛，同时兴奋人体多系统的功能，还能调节男性前列腺的机能，治疗男性前列腺疾病以及性功能障碍。因此姜常被用于男性保健。

●吃鲜生姜的好处

增食欲，缓衰老中老年男性常会因胃寒、食欲不振导致身体虚弱，可含服鲜姜片，刺激胃液分泌，促进消化。鲜姜不如干姜那样有强烈的燥性，滋润而不伤阴，每天切四五薄片鲜生姜，早上起来饮一杯温开水，然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼，让生姜的气味在口腔内散发，扩散到肠胃内和鼻孔外。

●吃干姜的好处

治疗肾虚阳痿干姜温中散寒，健胃活血，枸杞子滋补肝肾，益精明目，此药膳可治疗由于肾阳虚衰引起的阳痿、畏寒肢冷、腰疼、腰膝酸软、倦怠等。不过，姜属辛温食品，只能在受寒情况下应用，但是也不能用太多，以免破血伤阴。如果同时有喉痛、喉干、大便秘结等症时，建议不要用姜，以免加重症状。取约500克雄鲤鱼一条，干姜、枸杞子各10克。取鲤鱼肚内之鱼（即雄鱼腹中白色果冻样物质雄鱼精囊腺），与干姜、枸杞子同煎，煮开，加料酒、盐、味精适量调味即成。空腹时服食，隔日吃1次，连服5日。

(本报综合)

冷饮 三伏不食“冰”过于绝对

在入伏的第一天里，很多人在闷热难耐中惊讶地得知今年三伏天竟比往年多10天，正想说喝个冰镇饮料压压惊，随后他们又被朋友圈里流传的一条消息彻底击倒了：“三伏天的40天里，不要喝冰镇类的饮料和冰棍，不然会使寒气入侵不能排出。要想使体内的寒气排出，要坚持在伏天喝热水，这样会把体内多年深入骨髓的寒气逼出来。”

三伏天里你真的能做到

不吃一片冰西瓜、不喝任何冷饮、不吃一根冰棒？这种说法真的有道理吗？

专家指出，这条朋友圈的消息类似伪命题。冬为阴、夏为阳，夏季三伏天，是自然界和人体阳气最旺的时候，也是一年中 hottest 的季节，中医养生的一条原则就是顺应自然规律，夏季该热就热。在机体阳气最旺时，一味用寒凉之品（冷饮、空调）加以抵抗，势必会耗伤人体阳气，损害机体的

脾胃功能。

专家指出，现在一些养生帖总是用很绝对的观点来吸引眼球，其实是一种养生误区。夏季温度高，人体热得受不了，此时喝一点冰镇的饮料或吃一点冰镇的西瓜或冰棍，既可以解暑，同时又让人觉得舒服，这样做也未尝不可，关键的是不能太过贪凉，如果恨不得一口气吃几根冰棍、顿顿都喝零摄氏度左右的冷饮，那当然对身体有害无益了。

饮食 夏天需注意补充营养素

盛夏里，人们总为吃什么而发愁。一方面，天气炎热，人体因体温调节、代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化，从而导致营养消耗增加，出汗又流失了不少水和营养素，加上夏天人们食欲减退，也限制了营养的吸收。因此，很多人夏天浑身乏力，食欲不振。

专家建议，夏季要注意补充一些营养素：首先要适当增加蛋白质摄入，其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白

质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶及豆制品等；

还要及时补充水分和盐分。按出汗量多少饮水。另外，不能等口渴才喝水，要定时喝水，少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多，应补充盐分，可选择一些运动功能饮料，或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。

专家建议，不论是在“烧烤天”还是桑拿天，最好多吃一些清热祛湿的食品，如冬

瓜、黄瓜、苦瓜、芹菜等，黄瓜生吃效果最好，如果是体热，苦瓜是最好的选择。

此外，夏天还可适当多吃“酸”味食物，既可预防流汗过多耗气伤阴，又能健胃消食。说起酸味食物，大家第一想到的就是醋。食用醋的方法很多，既可以沾着吃，也可以在平时做菜时放点醋。夏季是胃肠疾病的高发季节，醋酸可杀菌消毒，因此加一些醋还可以防止胃肠道疾病发生。

运动 夏练三伏悠着点

很多人信奉“冬练三九，夏练三伏”，尤其是夏季健身，很容易让人大汗淋漓，但有些人意犹未尽，继续高强度运动，希望汗流得再多些，觉得这样运动健身或减肥的效果会更好。

专家提醒，健身不能盲目追求运动快感，特别在夏季出汗多、消耗大的状况下，健身者更要注意把握运动的度，以免消耗过多，对人的某些机能产生损伤。

专家指出，夏季要适当出汗，但并非要运动到大汗淋漓才好，事实上，这样很容易造

成身体脱水。同时，夏季运动后人的体温明显升高，加上高温天气影响，很容易引起中暑，所以一般人应该避免进行极限运动和无氧运动，最好采用有氧匀速运动，心率控制在小运动量区域，即120次/每分钟左右即可。中老年人还应该慢一些。

此外，夏季运动比较适宜选择早晨或傍晚，地点选择在有遮阳的地方。运动持续时间不宜过长，以30分钟到1小时为宜，可根据个人体质和运动强度适当调节。

需要注意的是，很多人运

食生冷辛辣易腹泻可能是肠易激综合征

夏季吃凉了就腹痛腹泻，是件让人尴尬的事情。到了医院却排除了消化性溃疡、炎性肠病、肠道感染等疾病。专家指出，这种情况要排查肠易激综合征(英文简称IBS)，这是常见的功能性肠病，在中国有10%—15%的发病率，四十岁左右的女性患者占大部分。

但因IBS在各项检查中均

显示无异常，患者通常要反复就医才能确诊。“腹痛是IBS患者就医的主要因素，主要特点包括：反复发作、痉挛型疼痛、进餐后加重、排便后缓解。IBS其他症状还有腹泻和便秘，排便次数>3/天，为糊/水状；或排便次数≤2/周，粪便呈坚硬、有排便不尽感。但检查皆无异常发现。”北京协和医院消化内科副主任

医师孙晓红介绍。

肠易激综合征无法彻底治疗，治疗的目的主要是缓解症状。较轻的患者通常适度控制饮食，将不能耐受或过敏的食物剔除并增加膳食纤维的摄入，如香蕉、胡萝卜、燕麦、红薯等；稍重的患者须根据症状使用解痉剂、益生菌、泻剂、肌松剂等药物。

专家还提醒，造成IBS的因素主要包括以下方面，可加以防范：一是有胃肠道动力异常和内脏高敏感性。二是精神压力，情绪不稳定，紧张、担忧、焦虑等都可能诱发IBS。三是饮食因素。冷食、辛辣食品、生食、油腻饮食、肉类、奶制品(非酸奶)、水果、酒、葱或韭菜等都会诱发或加重IBS的症状。