

夏季防暑更要防“寒”



夏天要防暑、湿、热

夏天,防暑降温往往是预防疾病的主要方面,而防暑降温最主要的方法是多吃寒凉饮食,但过食则会适得其反,被寒凉所伤,造成脾胃虚寒、脾胃虚弱,甚至人体阳虚。所以夏季不但要防暑、湿、热,还要防“寒”。

夏季酷暑难耐,迫使人们用多种方法防暑降温,造成寒凉太过。一是城市中人们居住的房间都有空调,昼夜开,极易造成形体受寒太多,还可出现面神经麻痹;二是工作环境中央空调开得太足,以致许多白领上班还要准备毛衣之物以防风寒之邪侵袭;三是夏季是冷饮、凉食的大卖场,人们喜食冰淇淋、冰咖啡、冰镇饮料、凉拌菜等。更有甚者,每天喝冰镇啤酒。以上都可造成看似炎热夏天实为内外皆寒的冬季,这就造成人体受寒重于冬季。

夏季防寒应做到三点

一是家中空调不可温度太低,卧室空调

中医认为,夏季是一年中阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛,也是人体新陈代谢最旺盛的时期。为适应炎热的气候,皮肤毛孔开泄,使汗液排出,从而达到调节体温的目的。酷暑难耐,迫使人们用多种方法防暑降温,造成寒凉太过,所以夏季不但要防暑、湿、热,还要防“寒”。

殷江雷

不可低于25℃;二是工作环境温度太低的话要用棉织品保护关节及腰背或戴护膝;三是寒凉之物不要过食,更不要晚上吃的过量,从而预防夏季受寒太多造成损伤阳气。

夏季因天气炎热,故在饮食上以清淡素食为主,少食辛辣油腻之物,如火锅、鱼肉、辣椒、海鲜等,以防内外皆热而至消化不良及内热外感而至暑天感冒。此季节应多食蔬菜、水果,如苦瓜、冬瓜、丝瓜、绿叶菜、山药、西瓜等。这些食物有清热祛暑、健脾益肺等功效,还可补充因过度消耗而至的维生素缺乏。绿豆粥也应是每个家庭必备之品,它有清热祛暑解毒的功效,可长期食用。

夏季还要防三种疾病

腹泻。其病因是暑热外蒸,贪凉饮冷太过,加之此时人体肠胃薄弱,或饮食不洁,可造成急性胃肠炎、细菌性痢疾、消化不良等疾病。这些疾病均可导致腹泻。预防的方法主要是不要过度贪凉,室内空调的温

度不要设得过低;饮食要注意卫生,生食蔬菜水果要洗净,凉拌菜中加大蒜可预防肠道传染病。

暑天感冒。又叫冒暑,即白天受暑,夜晚着凉,出现发热、头晕时痛、无汗、周身酸痛。治疗可选藿香正气软胶囊等。预防方法主要因人、因地、因时而定。此季节要注意劳逸结合,少食海鲜之品;夜间睡眠要避免空调风扇直吹;还应保持充足睡眠,以防抵抗力下降。中医有句名言:“正气内存,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”饮食上,患了暑天感冒后可选择绿豆百合粥、荷叶冬瓜汤等。

中暑。多见于室外工作的人们。在烈日下行走或工作时突然昏倒,不省人事,身热汗出,气喘不语,严重的牙关紧闭,四肢厥冷。这时首先将患者移至阴凉处,用毛巾浸热水敷脐腹部,口服十滴水或藿香正气水。对于体质较弱的要避免烈日下行走过长,用一些防晒品,还可口服十滴水预防。在额头涂清凉油也可预防中暑。

殷江雷

饮食

做咸肉、腊肉、香肠 放点醋

咸肉、腊肉、香肠这些东西不仅美味,而且保存时间长,受到人们的喜爱。但是这些含有大量盐的食物,与猪肉中的物质长期腌制在一起,产生亚硝胺,进入人体后又形成二甲基亚硝胺,是一种很强的致癌物质。

如果实在难挡这些腌肉、香肠的美味诱惑,不妨在烹制时将肉蒸煮透,再加醋,可以使亚硝胺分解,又不失美味。

摘自《大众医学》

百科

多吃硬食视力好

日本秋田大学研究表明:日常饮食如不注意认真咀嚼,会造成视力下降。视力是由相当于透镜的水晶体来进行调节的。如果肌肉力量不十分发达的话,会间接地对视力产生影响。专家指出,应加强孩子下颚的锻炼,特别要注意孩子上下牙齿的咬合。

摘自《大河健康报》

宝贝

半岁开始戒夜奶 吃夜奶可致孩子脾虚

不少人的脾胃问题,都是在1周岁就形成的,很大程度上都是因为母亲喂养的方法不对,还有就是先天因素,如双胞胎、早产等。

新生儿、婴儿可能一天睡上20个小时,睡起来就吃奶,这些都是合理的。但是到了半岁就要开始戒夜奶,1周岁前要完全戒掉,否则,这些喝进去的奶就不是营养而是“毒药”了,会影响到孩子的睡眠质量,影响肠胃功能,导致脾虚。

摘自《南方日报》

弥补夏日耗损 喝瓜豆排骨汤

炎炎夏日,由于人体出汗较多,不仅会造成水分的流失,可溶性维生素、微量元素、氨基酸等也会耗损。在此,推荐一款营养全面的苦瓜黄豆排骨汤,能够补充这些流失的营养物质。

具体做法是,将排骨(250克),姜,黄豆

(200克,事先浸泡一晚),放进瓦煲里,加入清水1300毫升,再滴少许食醋。先用大火煲沸后,改用小煲40分钟,加入切成段的苦瓜(600克)炖20分钟左右至熟,调入食盐少许即可。

其中,苦瓜有清心明目、健脾开胃、消

暑防病等功效;黄豆富含蛋白质、B族维生素、维生素E等,可加速人体新陈代谢,同时富含磷元素,能调节大脑神经,有增强智力的功效;排骨不仅营养丰富,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,有很好的补钙作用。

殷江雷

立方连锁药房关爱健康社区行活动启动 爱心阿胶赠社区

免费测血压测血糖、免费健康问诊,免费磨阿胶……健康送到家门口,社区的老人乐呵呵。日前,在省城西园社区广场,一场大型的“首届夏季清凉滋补节”关爱健康社区行主题活动正式启动。据悉,此次活动由安徽立方连锁药房医药有限公司、山东东阿阿胶股份有限公司主办、深圳三九医院、广州白云山、太极藿香等企业协办。

当天上午9时许,记者赶到现场时,位于西园新村的活动现场已经布置好了舞台,各家前来“送健康”的工作人员已经在展台前就位。“我们早上一到这里来锻炼就看到他们在现场忙活了,没想到他们能将免费的体检送到家门口。”现场,一位头发花白的大爷笑着告诉记者。而各个展台前,前来咨询的老人正在有序排队接受检查,老人们还可以现场

领取来自山东东阿阿胶股份有限公司提供的爱心礼品。

在体检现场,记者看到,工作人员详细询问每位老年人的身体状况、既往病史,还为他们建立详细的健康档案,针对不同人群的具体健康状况,专门为他们提供全方位的服务。通过专家咨询、测血压、血糖和微量元素等一条龙的健康体检,让居民真正意义上地享受到了了一份别样的关爱。

安徽立方连锁药房医药有限公司相关负责人告诉记者,老年人是疾病易发、慢病多发、重病高危人群,通过这次活动为家住西园新村的老人们进行免费体检,有助于了解老年人的健康状况,早期发现疾病,及早制定干预策略,从而提高老年人的健康水平。“我们选择老年人体检,目的就是为老年人的健康

角度出发,无病预防,有病早就诊。”

记者了解到,该社区也在现场积极实施公共卫生服务,为老年人提供健康体检服务。“我们利用各种平台,为社区60岁以上的老年人开展慢性病危险因素、骨质疏松预防及防跌倒措施、意外伤害和自救等健康教育,每年还为60岁以上的老人进行免费健康体检,改善老年人的健康状况。此外,我们还对一些高血压患者和糖尿病患者进行定期家访,让老年人充分感受到关心。”社区的一位负责人告诉记者说。

据介绍,立方集团是一家药品研发、生产、销售为一体的集团化股份制制药企业。安徽立方连锁药房有限公司隶属于立方集团,现有直营门店40家,并于2011年获得国家互联网药品交易服务资格证书(即网上药



店)。7月12日,东阿阿胶安徽首届夏季清凉滋补节将盛大开幕,购500g阿胶送价值128元辅料一份,现场提供免费熬制夏季养生固元糕;贫血患者持贫血化验单,购复方阿胶浆3盒,送12支复方阿胶浆1盒,市民还可免费体验夏季养生固元糕、阿胶绿豆汤、阿胶粉和蜂蜜汤等产品。

王珊珊

地铁改变生活 教育点亮未来 大富山庄营销中心7月6日盛大开放

7月6日,位于蜀山区长江西路与振兴路交汇处的大富山庄项目营销中心正式开放,除了精彩纷呈的文艺演出,开发商还为到场客户准备了丰厚的奖品,每个人都有机会赢取IPHONE5、品牌冰箱等超级大奖。据了解,目前大富山庄项目正在进行VIP卡免费办理,无需任何繁琐手续,只要填写相关表格,即可领取万达IMAX电影票2张,还能尊享5000元购房优惠。

“这个户型我非常喜欢,方方正正

的,非常的通透,显得很大气,而且空间面积没有一点浪费。在观看了84㎡的户型后,一位购房者这样说到。随后,在置业顾问的带领下,大家进入了大富山庄营销中心内部,近距离感受项目魅力,在观看了大富山庄沙盘模型后,“绿化很美,如果以后小区绿化都这样的,那就太好了。”一位购房者这样称赞到。

地铁改变生活,教育点亮未来。短短数字却传递着大富山庄项目主题所在。除了拥有大蜀山、董铺水库等独一

无二的自然资源外,已经开工建设的地铁2号线,其振兴路站点就紧靠大富山庄项目。教育一直是家长朋友们最为关切的,每年家长冒着高温为子女排队报名上学的场景屡见不鲜,大富山庄配备了一站式的全优学区,琥珀幼儿园、西园小学、50中、蜀山高级中学,不仅解决上学难问题,而且无忧上名校。除此之外,安医附院高新分院、乐客来商业中心、合家福广场等各项配套环伺左右,为生活提供无限便捷。

海马汽车 全系购车风暴 史上空前震撼来袭

7月20日,海马汽车“全系直销风暴(合肥站),将震撼来袭!一个可以让您与家人在周末放松享受的机会,一个可以和厂家面对面直接接触的机会,一个购车可以享受厂家最低直销价的机会,一个购车可以100%中奖的机会。

据海马汽车相关负责人介绍,为回馈广大消费者一直以来对海马汽车的支持与厚爱,海马汽车将于7月20日在全国范围内同步开展“海马汽车全系购车直销风暴”活动。

而此次(合肥站)的活动也将在7月20日同步开展,活动当天,所有车型均可享受厂家最低直销价优惠,部分车型还可享受“折扣价”优惠政策。