

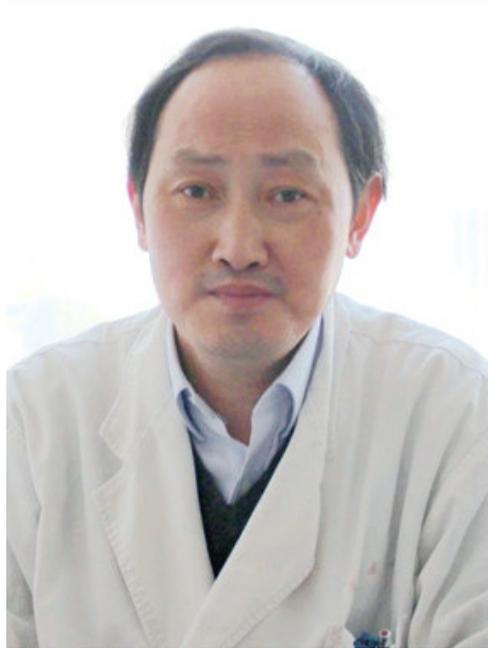
天热高温:养生要补盐补钾多喝水

名医简介:

查安生,安徽省中医院脾胃病科主任,主任医师,副教授,硕士研究生导师。系中华中医学学会脾胃病分会委员,中国中西医结合学会消化专业委员会委员,安徽省中医学学会脾胃病专业委员会委员。安徽省卫生厅中医临床学术和技术带头人培养对象(第二层次),安徽省卫生厅中医管理局首批跨世纪中医学学术和技术带头人培养对象。

□ 陈小飞 胡田田 记者 李皖婷 文/图

夏季天热高温,出汗多,大量消耗体内的热量和营养,如不及时加以补充,就可能发生代谢紊乱,导致身体不适,诱发各种疾病。加之夏季阳气盛,人的食欲较差,应适当多吃些有益的食物。那么到底吃啥才最有益健康?今天我们就请养生名医、安徽省中医院脾胃病科主任查安生为大家支招。



要领一:适补盐

夏季高温下人出汗多,而汗中98%~99%的是水分,其余是盐,盐是维持人体内渗透后平衡的主要成分,人体缺盐后,往往会出现头晕、乏力等中暑症状,严重时可引起虚脱甚至休克。

夏日,尤其老年人体内更加缺水,通过大量的饮水又大量出汗后,体内的钠盐随汗液大量排出而造成人体缺盐。因此,要及时补充盐分,平时也应适量吃咸点,以保证体内盐的平衡。

要领二:多补钾

由于人在夏天大量出汗,使体内的钾排出过多,人体缺钾后,除表现为全身无力、体力不支,还会出现恶心、呕吐、不思饮食、烦躁不安等症状。缺钾严重时,还会造成体内代谢紊乱,心率失常甚至心脏骤停的严重后果。

老人夏季应特别注意从饮食中补充适量的钾。含钾的食物有青菜、菠菜、芹菜、西瓜、番茄、莲子、花生米、香菇、豇豆、绿豆以及红薯、牛奶、鸡蛋、黄鱼等。

要领三:多吃苦

从调整人体阴阳平衡角度出发,夏季应多吃苦味食品,苦味食物有除燥热和利尿等作用,还能刺激脾胃的运化能力,苦味入心经,可降心火,苦味属阴,可调和夏季之阳热。

另外,苦味食品一般含有较多的氨基酸、维生素、生物碱、甙类、苦味质、微量元素等,具有抗菌消炎、解热解暑、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。

要领四:多喝水

水是组成人体的重要物质,缺乏水分会极大地影响身体健康状态。夏季一方面人体新陈代谢旺盛,另一方面气温高,出汗多,都会消耗更多的水分,所以夏季应经常性地补充水分。

同时,不应过多喝甜味饮料,因它不但起不到解渴的作用,而且糖类食品还会转化为葡萄糖,进而转化为脂肪,容易使人发胖。

要领五:多喝茶

夏季要注意消暑,可多喝些绿豆汁、菊花茶、桑叶茶等凉茶,喝热绿茶也能促进汗腺分泌起到消暑良效。

凉茶最好能根据个人体质及身体健康状况选择饮用,也可在市场上选购多种新鲜草药搭配煎煮。

要领六:多吃鲜

夏季人体消化液和消化酶分泌减少,食欲下降,机体新陈代谢旺盛,所以要多吃一些味美不腻,富含营养的新鲜蔬菜、瓜果、豆制品等,可减轻胃肠负担,保证足够营养。要注意洗净瓜果,尽量不吃剩菜,熟食也要煮或蒸透后再吃,放在冰箱内的食物不能过久。

要领七:多喝汤

夏季食欲不好,消耗又大,多喝汤对调节胃口、补充体液、增强食欲极为有利,而且还有一定的食疗作用,如猪排骨汤可防治老年骨质疏松症,大枣银耳汤能滋阴补血,绿豆汤能降温消暑等。

要领八:宜清补

人们大都认为,进补一般宜在秋冬两季。其实不然,夏日同样可以进补。只不过夏日进补应用“清补法”,即利用既能补身体,又能生津液、解渴消暑的食物或药物来补充身体的不足,而不宜吃人参、鹿茸、狗肉等温热厚重之味,更不宜用药物大补,而应进食如下果蔬以及药性较平和而偏凉的药物。

丝瓜。不仅是一种夏令佳蔬、进补佳品,而且还具有防病治病的功效。

冬瓜。其味清淡爽口,是消暑佳品,煮炒菜皆宜。用冬瓜、百合、莲子与鸭同炖,能消暑热,开胃进食。

西瓜。性寒,味甘甜。清热解暑,除烦。止渴,营养丰富,含有果糖、葡萄糖、苹果酸、维生素c等物质,能迅速补充夏天人体散失的大量水分和消耗的能量。

绿豆。酷暑盛夏,喝点绿豆汤,可消暑解渴。倘若误食有毒食物时,绿豆还可用来解毒。夏天吃点绿豆,对身体大有裨益。

西红柿。既是水果,又是佳蔬,生熟食皆宜,且可补充人体内缺乏的维生素C。

金银花。将金银花与菊花同用能解暑热、清脑及明目,配上山楂能助消化、通血脉。加入蜂蜜能补中气,宽肠道,实为优良清凉饮料。

西洋参。性凉而补,能扶正气,降火,生津液,除烦倦。酷暑盛夏,炎热多汗会损耗正气,损耗人体的阴津,伤阴生虚火,出现疲乏体倦,心烦意乱,舌红尿赤等症状,可取西洋参1~2克,泡开水代茶饮。

立秋已过

瓜可以吃,“贴秋膘”就不合适了

星报讯(陈小飞 记者 李皖婷) 昨日(8月8日)立秋,这预示着炎热的夏天即将过去,寒意逐渐渗透。立秋节气,应该注意些什么呢?省中医院专家提醒,秋季养生要注意对脾胃的养护,注重“清养”。

民间有“立秋不吃瓜”一说,意味立秋以后天气转寒,此时属凉的西瓜、黄瓜就不可以再吃了。不过省中医院肝病2科主任施卫兵表示,其实大可不必这么介意。

“入秋之后,尽管昼夜温差变大,但是白天有时仍然很热,有时暑气更加逼人,所以,防暑降温要继续,清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除,如西瓜、黄瓜等果蔬适度食用即可。”

古人认为“秋天宜收不宜散”,饮食方面“秋不食辛辣”,少吃辛辣食物,顺应自然的变化。同时,立秋湿热交蒸,饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为法。可多食酸、甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜、莲藕等。同时也可适当吃肉食,有许多食品如鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品等,既能清暑热,又可补益,可放心食用。

秋季不少人都会“贴秋膘”,但专家特别提醒,这种适用于困难年代的养生法如今已不再适用,秋天气候干燥,人体肠胃组织也较为虚弱,应注重多喝清淡的汤汤水水来清养,而忌一味的油腻。

炎热天

拿什么保护胃肠道?

夏季炎热,如何既能养好肠胃,又能享受一个清凉的夏季呢?合肥市一院消化内科的专家给你支个招。

NO.1 肉末蛋花玉米羹

做法:鸡蛋1只,鸡胸肉50克,速冻甜玉米粒半碗,盐少许,鸡汤2碗,水淀粉适量。鸡胸肉斩成茸,加少许盐和水淀粉混匀;鸡蛋打匀,加几滴料酒和少许盐;甜玉米粒切碎。锅中先加入鸡汤烧开,加甜玉米粒搅匀,煮3分钟,水沸腾后加水淀粉,下鸡肉茸搅匀,再打入鸡蛋液,迅速搅散不使之成团块,即可盛出。

功效:可以补充蛋白质、维生素A和多种B族维生素,同时又便于消化,素食者可以换成豆腐茸。

NO.2 牛奶桂花龟苓膏

做法:龟苓膏1盒,全脂牛奶1袋,糖桂花半勺,蜂蜜半勺。龟苓膏用放大玻璃碗中,用小刀划碎,倒入冰箱中取出的凉牛奶,最后放入蜂蜜和糖桂花拌匀,盛入小碗中,即可食用。

功效:兼有咖啡奶的风味和桂花的香甜,美味独具,解渴除烦,又巧妙地通过牛奶来补充钙和蛋白质。

NO.3 花生百合豆沙

做法:红豆100克,百合干1把,花生1把,玫瑰酱1勺,蜂蜜1勺。红豆和百合洗净,提前在冰箱中泡24小时,和花生一起倒入高压锅中,定时30分钟。自然冷却后,打开锅盖,盛入小碗中,室温晾凉或冷却至室温,调入玫瑰酱和蜂蜜,即可食用。

功效:增加B族维生素和钾的供应,同时补充植物性蛋白质。

特别提醒:7分饱是养胃秘诀

养胃绝非一朝一夕,平日要养成良好的饮食习惯,少吃多餐,饭只吃七分饱,切忌暴饮暴食。

按时就餐,坐着吃饭而不要站着或蹲着吃。戒吃辛辣、油炸、烟熏食物如烧烤等,不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物,不饮酒,少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。

羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果,适合胃寒病症;大蒜消毒杀菌可以帮助消除炎症,建议多吃。另外,枸杞、银耳、红枣都可以零食或入菜。饭后、睡前可以搓热双手以肚脐为中心顺时针环摩64圈,完毕后搓热双手按摩小腹。

张婷婷 记者 李皖婷