

健康问诊



恼人的高温天气又来

谨记“三防一养”



饮食篇

天气酷热 常喝6款养生粥

大暑过后,是酷热盛行之时,也是喜热作物生长速度最快的时期。炎热天气容易消耗人体的气津,因此有“暑天无病三分虚”的说法。人们常觉疲倦头晕、口干舌燥、食欲不振、胀气恶心,严重者动辄腹痛腹泻等,这些都是暑湿耗伤气津的表现。医药学家李时珍曾提出“粥与肠胃相得,最为饮食之妙。”意思是说喝粥能健脾益气、补充身体气津的亏耗,以补虚损。湖南中医药大学第一附属医院张稳为大家介绍几款大暑节气适宜的粥品。

1. 薏苡仁玉米须粥



食材: 薏苡仁15克、玉米须6克、大米50克。
功效: 解热健脾、利水祛湿、补虚和胃。

做法: 将白米洗净后放入两味药材,加500毫升水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂,冷却后即可食用。

4. 苦瓜粥



食材: 苦瓜半条、白米50克。
功效: 开胃醒脑、祛湿除烦。

做法: 将苦瓜半条切薄片后焯出苦水,将白米洗净后加500毫升水以大火煮开转小火,加入苦瓜后煮10分钟,冷却后即可食用。

2. 荷叶消暑粥

食材: 荷叶6克、砂仁6克、粳米50克。
功效: 清热利湿、解暑生津、调理脾胃。

做法: 将粳米洗净后放入两味药材,加500毫升水以大火煮开转小火煮约30分钟至软烂,冷却后即可食用。

5. 山药红绿豆粥

食材: 山药、绿豆、红豆各10克,白米50克。
功效: 补脾肾、益气养阴、解热消暑。

做法: 将白米洗净后放入三味药材,加500毫升水以大火煮开,转小火煮约30分钟至软烂冷却后即可食用。

3. 生姜益气粥

食材: 生姜三五片、淮山50克、白米50克。
功效: 生姜健脾益气、开胃止呕。

做法: 将白米洗净后放生姜,加500毫升水以大火煮开转小火,加入淮山后煮10分钟,冷却后即可食用。

6. 枸杞大枣玉米渣粥

食材: 玉米渣100克,大枣10个,枸杞15克。
功效: 养血安神,补肝,肾降血糖

做法: 枸杞、大枣用清水淘洗干净,锅中加入清水烧开。下入玉米渣慢火煮至半熟时,下入大枣和枸杞,慢火煮熟,即可出锅。

天热不注意 当心痛风找上门!

防病篇

在炎炎的夏日夜晚,约上三五好友一起烧烤、喝酒、吃小龙虾,成为许多人消暑的最佳选择。但“吃货”们要当心了,与这份快乐相伴而来的有可能是让你刻骨铭心的痛风。江苏省中医院风湿病科主任陆燕表示,夏季痛风患病率明显升高,而这种情况发生多与不注意饮食有关。

“医生,我的脚好痛啊!”41岁的陈先生告诉医生,自己原本就血尿酸偏高,一直控制不好饮食。尤其是最近疫情平稳后,连续参加了几场饭局,和朋友推杯换盏,好不开心。谁知这天早上突然脚趾疼得厉害,又红又肿,不得已到医院就诊。陆燕在仔细查体、完善相关检查后,最终诊断他为痛风急性发作。陈先生在服用消炎止痛药、苏打片以及热痹消颗粒,配合外用青敷膏治疗后,疼痛明显缓解。

中医药治疗效果好



痛风曾被称为“病中之王”和“王者之病”,是一种嘌呤代谢紊乱引起的关节炎炎症性疾病。中医将痛风归为“痹病”“热痹”的范畴,认为其发病机制既有脾运虚弱之内因,又有饮食不节之外因,终因湿浊内蕴、湿热互结、流注关节而发病。治疗当以清热化湿、通络之痛为法。

陆燕说,痛风患者往往合并高血压、高血脂、脂肪肝等代谢综合征,肝功能不好,为了避免使用西药增加肝功能的损害,针对这部分病人单纯使用中药治疗,效果较好。

痛风高发与饮食不当有关

“入夏以来,门诊痛风患者明显增多,尿酸偏高的人群要尤为当心,稍微饮食不慎,就会诱发痛风发作。”陆燕解释说,暴饮暴食加上饮酒,这些不正确的饮食方法会获取过多的嘌呤物质,产生的尿酸量也增多。血液中的尿酸饱和之后可以形成尿酸盐结晶,沉积在关节、肾脏等器官,从而引起痛风,带来关节疼痛、肾绞痛等症状。另外,夏季的出汗量增多,很多人并没有补充足够的水分,也会降低身体排泄尿酸能力,从而引发痛风。

近年来,由于生活水平的提高,饮食荤多素少,高尿酸症患者呈现增多以及年轻化趋势。如果尿酸偏高,不加以干预治疗,那么将来急性痛风的发作频率可能会越来越高,发作强度越来越大,还可能引发痛风石、肾功能损伤、关节损伤等严重后果。因此体检时一定要关注血尿酸的水平,一旦出现增高,要及时到医院风湿科就诊,通过中医中药治疗,配合饮食和生活方式的改变,是可以将尿酸控制在正常范围,减少痛风发作的几率。

预防痛风做好四件事

1. 合理控制饮食: 日常生活中避免进食含高嘌呤的食物,如动物内脏、骨髓、海鲜等;鱼虾、肉类、豌豆等亦含有一定嘌呤,可以酌情食用。尽量少饮酒,多吃碱性食物,如水果、蔬菜等。
2. 摄入充足的水分: 宜多饮白开水,

少喝碳酸饮料、咖啡,每日饮水量应大于2升,有助于体内尿酸排出。

3. 纠正不良生活习惯: 生活作息要规律,纠正长期熬夜、大量酗酒或暴饮暴食、不吃早餐等坏习惯。

4. 积极锻炼: 要每天保持30分钟以上的运动量,控制体重。

天气闷热需注意预防心肌梗死

夏季心肌梗死会高发,如何预防心肌梗死?苏州市立医院北区心内科主任徐桂冬提醒广大市民,应在四个方面多加注意。

首先,在炎热的夏天,饮食宜清淡。多喝白开水,及时补充水分,这样可以补充因大量出汗而导致的血容量不足,降低血液黏稠度;戒烟限酒,多摄入蔬菜、水果;切忌摄入太冷的食品,加重胃肠负担,诱发心肌梗死。

其次,保持充足的睡眠,工作、生活

要做到张弛结合;控制情绪,及时疏导压力,避免精神紧张;室内空调温度不要过低,应保持在26℃左右,以免忽冷忽热造成血管突然收缩而引起心血管意外事件。

第三,有规律地进行运动锻炼,避免剧烈运动。特别是有冠状动脉硬化狭窄的病人,以防原有心肌供血不足加重,导致心肌梗死。

最后提醒患有冠心病的患者,应遵医嘱服用药物,切勿擅自停药。

美味篇

推荐一道菜: 泡姜扁尖煲老鸭

原料: 净麻鸭1只、水发扁尖笋200g、泡姜50g、香菜20g、黄酒50g。

做法:

①麻鸭去净内脏和气管、食管,用沸水焯烫,并淋黄酒去腥。

②扁尖笋彻底泡透、洗净盐分,撕开后切段;泡姜切大片。

③大砂锅中放入热汤、扁尖、麻鸭,烧开后撇净浮沫,放入泡姜炖煮。

④炖煮1~1.5小时,鸭肉熟透,能撕下来肉时撒入香菜段即可。

注意: 因为泡姜和扁尖中都有盐分,所以不建议再放盐。而且,鸭肉非常鲜美,再用泡姜和扁尖增鲜,故不用鸡粉、味精来画蛇添足。这个老鸭汤喝完之后通体出汗,然后瞬间凉爽无比。

□ 据《健康时报》《中国中医药报》等