

预防夏季腹泻 要警惕“病从口入”



随着我国多地区气温进入“烧烤模式”，医院的胃肠道门诊也成了患者扎堆的地方。专家提示，夏季是腹泻高发的季节，要谨防“病从口入”，避免“过冷过热”。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平说，夏季天气炎热潮湿，肠道内致病微生物容易生长繁殖，出汗多、休息不好导致抵抗力下降，生食瓜果蔬菜、不洁饮食等都可能引发腹泻。同时，夏天人们往往喜凉食、凉水浴等，过热过冷的交替刺激或冷热调节失衡，也会导致胃肠功能受损造成腹泻。

“预防夏季腹泻首先要注意饮食和环境卫生，食物在冰箱内储存时间不宜过长，冷藏过的熟食要加热后食用，外出就餐时要避免食用卫生条件不好的凉菜等，对于哺乳期婴幼儿，要保持奶嘴清洁。同时，不要贪凉而过度吹空调、吃喝冷饮，注意冷热调节，谨防夏季受凉。”陶夏平提示。

专家提醒，一般情况下，如果大便每日超过3次，粪便稀薄，甚至携带脓血或黏液，则属于腹泻。严重的腹泻会使机体丢失大量水分和电解质，甚至发生酸中毒和休克。因此患者在病程中应多喝水或口服补液盐，若体力不支，或见心慌、乏力、意识不清等严重不适症状，应立即就医。

此外，引起腹泻的原因多种多样，需要对症下药，患者千万不能一腹泻就用抗生素，否则可能造成不良后果，最好在医生指导下选择用药。

□ 据新华社

提醒

晚饭吃得太晚有这4个危害

很多人因忙于工作，晚上到了下班时间也不回家吃饭，这种做法对身体是非常不好的，如果经常很晚吃晚饭，很有可能会引发疾病的。那么，晚饭吃很晚都有哪些危害呢？ □ 据《家庭医生》

1. 肥胖 如果晚饭吃的太晚，就很有可能出现饥不择食的情况，由于工作回家之后，大家又累又饿，因此，一看到食物就可能狼吞虎咽，在匆忙的晚饭之后，往往就会简单洗漱准备睡觉，这就使得血液中脂肪含量升高，长时间这样，就会出现肥胖。

2. 增高胃癌风险 肠胃的自我保护是离不开胃黏膜的，而胃黏膜上皮细胞又会更新很快，这种更新往往会在人体进入睡眠后开始，如果大家晚饭吃的很晚，胃黏膜上皮细胞就不能及时更新，长此以往，就会引发胃癌。

3. 影响睡眠质量 一般按时吃晚饭的话，肠胃会在睡觉之前，就将胃里的食物分解的差不多，在人体进入睡眠时，肠胃也刚好可以进行休息和恢复，而如果晚饭吃的太晚的话，当人体睡着之后，肠胃却依旧被迫工作，这就很有可能导致人体无法进入深度睡眠、多梦等情况的发生。

4. 增加结石病的风险 正常来讲，在饭后的四到五个小时内，人体会快速的排钙，如果晚饭吃的太晚，那排钙的高峰期就刚好是人体入眠后，而入眠后的人排尿也会减少，大量的尿液会暂时存储下来，这样尿液中的钙沉积下来，就会残留在肾、膀胱等地方，进而引起结石病。

养生

夏季吃姜，驱寒护阳 生姜陈皮水

1. 材料(1~2人份): 陈皮10克，生姜3~5片，红糖适量。

2. 做法: 将陈皮和生姜放入茶壶中，用沸水冲泡代茶饮，根据个人口味调入适量红糖即成。

3. 功效: 温中散寒、理气健脾、和胃止呕化痰。生姜与陈皮搭配，既能温暖中焦，促进脾胃运化，又能行气消积，使食积得化，胃气得和，尤其适用于胃脘胀气胀痛、恶心呕吐、痰饮咳嗽者。

□ 据《广州日报》

简便有效的祛暑茶 洋参豆朴茶：

材料: 西洋参5克，扁豆花5克，厚朴花5克，薄荷3克。

做法: 开水冲泡，每6小时一换。

功效: 益气养阴，化湿解暑。西洋参：甘，微苦，凉，补气养阴，清热生津。扁豆花：平，甘淡，无毒，解暑化湿、和中健脾。厚朴花：理气化湿。薄荷疏风散热，清利头目。

□ 据《广州日报》

美食



补铁，你的方法正确吗？

药补不如食补，中国人更喜欢膳食疗法。但是，很多人食补的方法不正确，特别是在补铁方面，很多人走入了误区。

如何正确补铁？看北京协和医院临床营养科副主任于康怎么说。

菠菜、蛋黄补铁是误区

一提到菠菜，很多人马上想到它补铁、补血的功效，很多家长还会给孩子“投喂”大量菠菜。但是，菠菜补血这个说法并不准确。事实上，菠菜与其他绿叶蔬菜一样，含铁量不高，所含的铁是植物性铁（非血红素性铁），这种铁的吸收率很低。所以菠菜在补铁方面没什么特长，而补铁和补血是一回事，所以菠菜的补血功效也非常有限。

吃动物内脏补铁最好

猪肝里含的是血红素性铁，铁的吸收效率是20%~30%，因此食用动物性食品补铁效果最好。

动物内脏中含有丰富的蛋白质、维生素A和微量元素铁，但动物内脏类食物并不是所有人都适合吃。动物内脏中的胆固醇和饱和脂肪含量很高，是引发心血管疾病的“杀手”，因而“三高”患者不宜吃动物内脏。

补铁可以遵循下面原则

首先，缺铁性贫血患者要去病因，接受正规治疗。其次，纠正不良的饮食习惯，如偏食、挑食等，每周饮食中应有动物内脏，如肝、肾等，或常吃动物的血制品，如猪血、鸡血、鸭血等。第三，补充优质蛋白，如鸡蛋清、牛奶、瘦肉等，这样既可促进铁吸收，又为人体合成血红蛋白提供必需的材料。

□ 据《健康报》

新知



长期喝茶 心血管病风险降低8%

《美国心脏协会杂志(JAHA)》研究显示，喝茶可以降低心血管病风险。研究分析了8万多名中国人血液中高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平的变化与喝茶的关系，随访了6年的时间。结果显示，长期坚持饮茶的人HDL-C水平下降得更慢，心血管疾病的风险降低8%。

晨跑前切忌空腹，喝点牛奶

早上太阳还没完全升起或有云雾，温湿度较适宜，30~40分钟的中慢速跑步出汗量不会太大，体感较为舒适。如果空腹或者进行高强度晨跑，很容易诱发低血糖。因此晨跑切忌空腹，跑前适当吃些面包或饮用少量牛奶和水；强度不要太大，慢跑时间控制在一小时之内。

梳头发，千万别一梳到底

很多人梳头喜欢从上到下一梳到底，但这种方式很容易导致头发被拉扯断或者掉发。正确做法是先用手握住一截头发，然后从头发的中间部位慢慢梳向发尾，梳顺以后再从发根开始梳，依此慢慢进行。最好从前额梳起，不论梳中间还是两侧，都要经过前发际线，一直梳到颈后的发根。

□ 据《生命时报》

保健

治疗高血压 运动和药物并驾齐驱



很多老年高血压患者想运动，又担心身体承受不了。其实，运动是高血压最基础的治疗方法，和药物并驾齐驱。一般推荐给患者的运动包括：步行、健身跑、骑自行车、游泳、太极拳等。

步行可在早晨、黄昏或睡前进行。开始速度70~90步/每分钟，持续10分钟后逐渐提速。每次锻炼30~50分钟，每日1~2次，根据个人状况调整。

跑步推荐可达的最高心率是：40岁以内不超140次/分钟，50岁以内不超130次/分钟，60岁以上控制在120次/分钟内。时间以每次30~60分钟为宜，每周3~4次，或隔日一次。

自行车或游泳的强度与跑步类似。游泳对肥胖患者较适宜，可减少关节损伤。

太极拳动作柔和，肌肉放松，活动幅度大，且要求思绪宁静，对降低血压有帮助。

无论选择何种运动，都应从轻量开始，循序渐进。锻炼前做好准备活动，避免过分用力，运动结束后做放松活动。尤其是动脉硬化严重或年龄较大的患者，应尽量避免造成血压骤然升高的动作，如：头朝下、快速前倾、低头弯腰等。

如果您安静状态下的血压高于220/110毫米汞柱，请暂时不要参加锻炼。

□ 据《生命时报》