

寻一处清凉 度一场清欢

随着最近连日酷暑天气的到来,高温让很多人感到闷热、烦躁,食欲也随之下降。如何在这样的天气下保持健康饮食,确保营养摄入,同时又能消暑降温呢?下面,应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川从五个方面为大家提供详细、具体的饮食指导。

① 口干舌燥、头晕目眩?你需要补水了

高温天气常常让人汗流浹背,身体内的水分流失严重。当你在户外炙热的阳光下活动,不一会儿汗水就如雨下,这时你是否感到口干舌燥,甚至有些头晕目眩?这就是身体在告诉你,你需要及时补充水分了。

首先,我们要明确为何夏季要及时补水。高温天气下,人体通过出汗来调节体温,但这个过程会导致大量水分和电解质的流失。如果不及时补充,就会引发脱水症状,如头晕、乏力、心跳加速等,严重时甚至可能威胁生命。因此,及时补水是保持身体健康、清凉度夏的关键。

炎炎夏日如何科学有效地补水?

1. 饮水量要充足:建议每天至少饮用8杯水(每杯约250毫升)。如果你从事重体力劳动或户外活动,饮水量还应相应增加。

2. 养成定时饮水的习惯,可以在早晨起床后、工作前、午后、晚饭后和睡前分别喝一杯水。同时,每次饮水量不宜过多,以免增加胃肠负担。

3. 选择合适的饮品:除了白开水外,还可以选择绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品。这些饮品不仅具有补充水分的作用,还能帮助身体降温。但要避免过量饮用含糖饮料和咖啡因含量高的饮品,以免加重身体负担。

4. 多吃富含水分的水果:西瓜、葡萄、黄瓜等水果和蔬菜不仅富含水分,还含有多种维生素和矿物质,是夏季补水的佳品。可以在饮食中适当增加这些食物的摄入量。

5. 避开几个误区:不要一次性喝太多水,以免加重胃肠负担,引起水中毒。

不要等到口渴了才喝水,因为口渴时身体已经处于轻度脱水状态。

不要用饮料代替水,因为饮料中的糖分和电解质可能会加重身体负担。

不要在饭前大量饮水,以免影响食欲和消化。

② 吃了一点就没胃口?你该清淡饮食了

一到夏天你有没有这种感觉:刚吃几口就发现胃口全无或胃部不适。这其实是身体在告诉你,夏季的饮食需要更加清淡,以减轻胃肠的负担。

为何夏季要清淡饮食呢?这是因为高温天气下,人体的新陈代谢速度加快,胃肠蠕动也相对增强,油腻、辛辣的食物更容易对胃肠造成刺激和负担。而清淡的饮食不仅容易消化吸收,还能有效缓解胃肠的不适感,帮助身体更好地适应高温环境。

如何做到清淡饮食并合理搭配?

1. 选择易消化的食物:在夏季,建议选择粥、面条、汤等易消化的食物作为主食。这些食物不仅易于消化,还能为身体提供足够的能量和营养。同时,要注意控制食量,避免暴饮暴食。

2. 搭配适量蔬菜和瘦肉:蔬菜富含维生素和矿物质,而瘦肉则含有优质蛋白质。在夏季饮食中,应当适当搭配这两种食物,以保证营养均衡。可以选择一些清爽的蔬菜,如黄瓜、西红柿、苦瓜等,以及瘦肉,如鸡肉、鱼肉等。

3. 增加开胃、解暑的食材:山楂、柠檬、薄荷等食材具有开胃、解暑的功效。可以将这些食材加入到饮食中,制成凉拌菜或饮品。例如,用山楂煮水制成山楂茶,或者将柠檬切片加入凉开水中制成柠檬水。这些饮品不仅能增加食欲,还能帮助身体降温。

4. 注意饮食时间:在夏季,建议晚餐相对清淡一些。同时,要避免在睡前大量进食,以免影响睡眠和胃肠健康。

5. 避开误区:不要在空腹时大量食用冷饮或冰镇食物,以免对胃肠造成刺激。

不要过度依赖冷饮来降温,以免对胃肠造成不良影响。

酷暑来袭,食欲大减? 饮食全攻略助你清凉度炎夏

③ 为什么要强调多吃水果?

随着夏日气温的攀升,人体对于营养的需求也随之变化。此时,新鲜蔬菜水果不仅是夏季餐桌上的必需品,更是健康度夏的得力助手。想象一下,在炎炎夏日,你品尝着清爽可口的西瓜,或是享受着脆嫩多汁的黄瓜,是不是感觉整个人都凉快了许多?

为何夏季要特别强调多吃水果呢?首先,新鲜蔬菜水果富含水分,可以补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,它们富含多种维生素、矿物质和膳食纤维,这些营养素对于维持身体健康、增强免疫力至关重要。特别是维生素C,它具有抗氧化、促进铁吸收等多重功效,可以帮助身体抵抗疾病。

如何选择并食用新鲜蔬菜水果?

1. 建议每天至少食用5种不同颜色的蔬菜水果:确保摄入多种营养素,例如,红色的西红柿、黄色的橙子、绿色的菠菜、紫色的葡萄等,它们分别富含不同的营养素。

2. 优先选择具有消暑功效的食材:在夏季,可以选择一些具有清热解暑、消暑降温作用的食材,如绿豆、冬瓜、苦瓜等。它们不仅可以帮助身体降温,还能缓解夏季常见的不适症状。

3. 合理安排食用时间:早上可以选择一些富含维生素C的水果,如柑橘类水果,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保营养均衡。此外,在炎热的午后,可以适当食用一些具有消暑作用的水果,如西瓜、葡萄等。

4. 避开几个误区:不要盲目追求某一种水果的功效,而忽略其他营养素的摄入。

不要将水果作为主食来食用,以免导致营养不均衡。

不要在空腹时大量食用某些酸性较强的水果,如柠檬、山楂等,以免对胃肠造成刺激。

④ 为何建议你多喝汤?

随着夏季气温的升高,人体出汗增多,容易导致体内水分和电解质的流失。此时,喝汤成为了一种既补充水分又滋养身体的理想选择。想象一下,在炎炎夏日,你端着一碗清爽的绿豆汤,轻轻吹去热气,品尝着那甘甜的滋味,是不是感觉整个人都凉快了许多?

首先,汤品富含水分,能够迅速补充因出汗而流失的水分,保持体内水分平衡。其次,汤品中的营养成分易于被身体吸收,能够提供身体所需的多种营养素,如蛋白质、维生素和矿物质等。此外,一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,如绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等,还能有效缓解夏季的不适感,如口渴、乏力、烦躁等。

应该如何选择并饮用汤品呢?

1. 推荐绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤等:在夏季,建议选择一些具有清热解暑、利尿消肿功效的汤品,这些汤品不仅口感

清爽,还能有效缓解夏季的不适感。此外,还可以根据个人口味和需求,选择其他具有滋补功效的汤品,如鸡汤、鱼汤等。

2. 合理安排饮用时间:早上可以选择一碗清甜的蔬菜汤或豆腐汤,作为早餐的一部分;午餐和晚餐则可以搭配一些营养丰富的汤品,如鸡汤、鱼汤等。此外,在炎热的午后或晚上,可以适当饮用一些冰镇的绿豆汤或冬瓜汤,以消暑降温。

3. 控制饮用量:虽然汤品营养丰富且易于消化,但也要注意适量饮用。过量饮用可能导致胃肠负担加重或营养过剩。建议根据个人情况,合理安排饮用量,保持身体的水分和营养平衡。

4. 避开几个误区:不要在空腹时大量饮用汤品,以免对胃肠造成刺激。

不要过度追求汤品的口感和味道,而忽略其营养价值和健康功效。

⑤ 为何要特别注重补充维生素

在夏季,由于身体代谢加速和出汗导致的营养流失,人体对维生素的需求量也会相应增加。维生素C是一种强效的抗氧化剂,可以帮助身体抵抗氧化应激,增强免疫力;而维生素B族则参与能量代谢和神经系统的调节,对于保持身体机能的正常运转至关重要。

如何科学、合理地补充维生素?

1. 明确需要补充的维生素种类:维生素C:主要存在于柑橘类水果(如橙子、柚子、柠檬等)、草莓、猕猴桃等水果中,以及青椒、西兰花等蔬菜中。它具有抗氧化、增强免疫力的作用。

维生素B族:包括维生素B1、B2、B6、B12等,广泛存在于瘦肉、蛋类、奶制品、豆类等食物中。它们参与能量代谢和神经

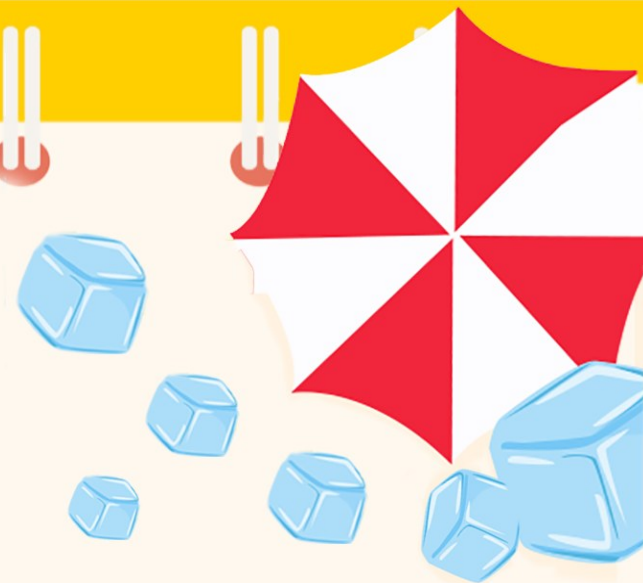
系统的调节。

2. 合理安排摄入时间:早餐是一天中重要的一餐,可以摄入一些富含维生素C的水果,如柑橘类水果,以及富含B族维生素的谷物和瘦肉。午餐和晚餐应搭配多样化的蔬菜和瘦肉,以确保摄入足够的维生素和蛋白质。

3. 避开几个误区:不要盲目追求高剂量的维生素补充剂,以免过量摄入导致不良反应。

不要依赖某种特定的食物或饮品来补充维生素,而是应该通过多样化的饮食来确保营养的全面摄入。

不要忽视其他营养素的摄入,如蛋白质、脂肪、碳水化合物等,它们同样对身体健康至关重要。 □ 姜鸣



炎炎夏日,别忘了给眼睛做「防晒」

成人 与 儿童 选择 墨镜 时 需要 注意 啥

盛夏酷暑,烈日当空,防晒成了大家外出必不可少的环节。不只是皮肤需要防晒,作为“心灵的窗户”——眼睛也同样需要被保护。眼科专家提醒,夏季戴墨镜可遮挡强光,有效防止紫外线对眼睛的伤害,但选择墨镜不是颜色越深越好,且年龄太小的儿童不适合戴墨镜。

墨镜颜色不是越深越好

“墨镜一戴,谁都不爱”。许多人把墨镜看作配饰,但事实上,墨镜可是夏季护眼的重要一环。西北妇女儿童医院眼科医生杨静称,人在阳光下一般靠调节瞳孔大小来调节光通量,当光线强度超过人眼调节能力,就会对眼部造成伤害。特别是在夏天,就需要通过硬防晒措施遮挡阳光,以减轻眼睛调节造成的疲劳或强光刺激造成的伤害。戴墨镜就是很好的选择。

那么成人戴墨镜有什么讲究?杨静提醒,首先,选择墨镜颜色不是越深越好。墨镜根据光线透过率的不同可分为浅色、遮阳和特殊用途三类,其外观颜色依次加深,对紫外线的过滤作用也逐渐增强。大家应根据需求,选择合适颜色的墨镜。如果戴墨镜仅仅是为了美观或日常出行遮挡一般强度的阳光,选择浅色墨镜即可;如果遮挡强烈的阳光或因一些眼病需要戴墨镜,首选遮阳墨镜;而对于部分从事特殊活动或职业(如滑雪、爬山、出海等)的人来说,则需要选择特殊用途墨镜。

其次,要通过正规渠道购买合格的墨镜。如果一副墨镜只能挡住强光而不能阻隔同等量的紫外光,于佩戴者而言,戴墨镜反而会比不戴接受更多的紫外光,这会直接导致防护效果大打折扣,同时也加深了对眼睛的伤害。鉴别墨镜优劣,一看镜片质量,可在日光下观察太阳镜,若透过镜片的光线有弧度、波纹,则说明质量



有问题;二看产品外包装,检查产品包装上有无具体产品名称、颜色、质量级别、生产厂名和商标、防紫外线程度、偏光与否等标志;三看效果,选购墨镜时,最好先试戴看看视觉效果如何,判断有无眩暈、头疼等感觉,排除镜片度数不正或瞳距不合适等问题。

6岁以下儿童不宜佩戴墨镜

墨镜护眼好处多多,但6岁以下小朋友要慎戴。“0-3岁是儿童视觉发育的关键期,3-6岁是儿童视觉发育的敏感期。6岁以前,小朋友的眼睛仍处于视觉快速发育期。经常戴墨镜,没有良好的户外光照会影响其视觉发育。”杨静说,不仅如此,儿童长时间戴墨镜会影响视线,还会导致瞳孔持续扩大,有形成弱视、诱发青光眼风险。当然,也并非不是坚决不能戴。在阳光强烈、紫外线过强(比如沙滩、雪地等区域)的情况下还是可以短时间戴墨镜,防止紫外线过强损伤晶体或视网膜,但一般建议时间不超过两小时。如果是在紫外线不太强烈的环境中,家长也要提醒孩子及时摘下墨镜。简而言之,儿童墨镜只适合烈日下戴,佩戴时间不宜过久,日落、阴天、雨天不宜戴。

儿童镜片颜色宜以灰色、茶色为主,尽量避免绚烂色彩的镜片。杨静提醒,儿童墨镜颜色以灰色镜片最常见,因为它能均衡吸收任何色光,只会使观察的事物变暗而不会有明显的色差,能展现真实的色彩;茶色镜片能过滤大量蓝光,在空气污染和多雾的情况下佩戴较好。对于一般户外出行需求的小朋友,根据成人墨镜分类规则,选择浅色或遮阳墨镜即可。

此外,以下三类儿童不建议戴墨镜:闭角型青光眼的患儿不能戴墨镜,因为有诱发青光眼发作的风险;色盲、夜盲的患儿戴墨镜会使视力明显下降;患有弱视、高度近视、白内障、眼底疾病等导致视力严重受损的患儿也不适合戴墨镜,这类儿童戴墨镜后会导致视物更加不清晰,容易发生摔倒、磕碰等。 □ 王江黎

中药茶饮对身体好 建议你多喝

暑热难耐,来一杯中药茶饮消暑解气,清热生津又养生强体。这个夏天,各地中医机构推出的中药茶饮不断推陈出新,引起了年轻人的广泛关注。

手机点单、窗口取单……近日,武汉市第一医院在互联网医院全新上线了五花茶等夏日中药茶饮,吸引不少市民打卡尝鲜。

中药代茶饮,能起到治未病、预后调理以及养生保健的作用,并在古方汤剂一人一方的基础上,根据节气特点进行改良,饮用方便。同时,更加切合健康需求。自去年9月上线以来,武汉市第一医院已累计卖出14万单。

去年秋天,浙江省中医院推出的乌梅汤的中药方一度火出了圈。今年5月,浙江省中医院乌梅汤2.0版

本上线,上线24小时下单115万帖,下单人群中,年轻人超过80%,相关话题再度登上互联网热搜。

乌梅汤出自明代著名医家方贤著的《奇效良方》,有生津止渴、行气开胃之功效。在此基础上,今年推出的乌梅汤在保留原方的乌梅、甘草、山楂外,增加荷叶和丹参等药材,升级为乌梅荷叶饮。

浙江省中医院主任中医师夏永良称,考虑到夏季比较热,雨比较多,主要是起到一个解暑、生津、清热,还有一定的祛湿降浊功效。

医务人员指出,一般来说,泡茶选药食同源之品最好。药茶在配方时,要遵循中药方剂配伍原则。但代茶饮的中药材味数不宜多,用量宜小,选材宜精,还必须遵医嘱服用。

乌梅汤的主要原料有乌梅、山楂、甘草、陈皮,每一味药材都有其特有效功,但服用时也有讲究。

浙江省中医院副院长黄抒伟指出,不是所有的人群都适合饮用乌梅汤。医院乌梅汤的原材料是按照药品的标准配置的,虽然这些药是属于药食同源的中药,但是药品的标准要高于食品的标准,无论是市场上售卖的酸梅汤饮料,还是医院配置的乌梅汤代茶饮,脾胃虚寒的人不适合饮用,容易导致腹泻。

中华中医药学会中医基础理论分会主任委员张光霁提醒年轻人,在饮用这些保健品的同时,一定要注意自己是否有基础性疾病,如果有,一定要去医院就诊。

□ 据央视新闻客户端

