

# 伏天饮食 慢病患者看过来

三伏天可以说是一年当中感觉最热的时段了,气温高且潮湿、闷热。在这种特殊的天气里饮食上有很多讲究,尤其是一些糖尿病、高血压、高血脂等慢病患者要注意,对此,营养专家支招如下:

糖尿病患者伏天应主要考虑既消暑祛热又不易引起血糖波动的饮食。伏天是水果丰富的季节,糖尿病

患者应严格掌握水果的进食条件,不让吃的坚决不吃,让少吃的绝不多吃。不食寒凉食物,这里主要说的是冰镇食物,暑邪耗气伤津,糖尿病患者应注意补气、补水,可进食一些清热、利湿、补水、补气的食物,像苦瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜、绿豆、薏米、鲮鱼、鸭肉、百合、玉竹等都是不错的食材。

高血压、冠心病等心

脑血管疾病患者伏天首先要注意不宜大量吃冷饮。因为,过量的冷饮食品进入胃肠后,会刺激胃,使血管收缩,血压升高,加重病情,并易诱发脑溢血。心脑血管疾病患者也要注意及时补水,伏季大量出汗丢失水分,不及时补水容易增加血液黏稠度,增加血栓形成的风险。饮食方面,应选取钾含量相对较高的

食物,香蕉、芒果、玉米、豆类、蘑菇、海带、韭菜等都是不错的选择。

高血脂患者同样首先要拒绝冷饮,多喝水。冷饮会使高血脂患者血液黏度增高,血流速度减慢,容易形成血栓。大量出汗后不及时补充水分会造成血液黏度增高,增加血栓形成的风险。不论是目前血脂还正常的还是已经高血脂的人群



都应该回避烧烤类、油炸类的小吃。同时饮食中注意增加粗粮、蔬果类食物的比例,烹调方式以生食、凉拌为主,将有利于血脂的控制。(据《每日新报》)

## 7种健康问题天热会加重

当气温升高时,有些健康问题可能会变得更严重。比如下面几种。

- 1. 湿疹**  
炎热、潮湿、出汗增加、防晒霜、游泳池水中的氯等都可能引起湿疹发作。  
对策:找出诱发因素,并尽量避免。
- 2. 自身免疫性疾病**  
阳光会使红斑狼疮患者和多发性硬化患者症状更严重,比如皮疹、疲劳和关节疼痛发作等。  
对策:穿材质轻的裤子、有袖子的衬衫,戴帽子,涂抹防晒霜。
- 3. 哮喘**  
空气污染和雾霾水平在夏季会急剧上升,哮喘患者更容易遭受更多的痛苦。  
对策:在炎热的天气外出前查看空气质量等级,低于平均水平时留在室内更安全。
- 4. 酒渣鼻**  
这是一种以极度发红和皮疹为特征的炎症,在夏季发作更频繁,持续时间更长。  
对策:局部涂抹芦荟保湿霜能舒缓发炎的症状。
- 5. 夜间腿抽筋**  
腿部运动神经元的功能会在夏天发生改变,从而使抽筋更有可能发作。  
对策:保证体内有充足的水分能防止夜间腿抽筋。注意某些药物如利尿剂会加剧抽筋。
- 6. 偏头痛**  
偏头痛有诱发因素,天气炎热是其中之一。  
对策:保持体内有充足的水分能降低患偏头痛风险。
- 7. 肾结石**  
可能是因为人们在夏天的饮水量不足。  
对策:高危人群通过多喝水和减少饮食中糖和钠的摄入来避免肾结石。



## 夏季腹泻多发 专家提示避免治疗误区

夏季炎热,因各类胃肠道疾病引起的腹泻多发。专家提示,在治疗腹泻时,一些市民往往选择过量饮用热水、盲目使用抗生素等,这其实都是错误的做法,需要引起警惕。

不少人认为,缓解腹泻应该多喝热水,其实这是一种认识误区。“腹泻的结果之一就是人体脱水,患者的确需要补水,但此时过量饮用热水反而可能加重腹泻。腹泻时人体补水,是要补充电解质,药店售卖的电解质液是最佳选择,在稀饭、米汤、温水中加入少量食盐,也有类似作用。”重庆市肿瘤医院胃肠肿瘤科主任孙浩说。

同时,一些人出现腹泻症状后,选择不吃不喝,这也是不可取的。“短时间禁食或许能减少上厕所的次数,让人感觉腹泻有所好转,但腹泻期间长时间禁食容易营养不良,影响身体免疫力,身体反而恢复慢。”孙浩介绍,腹泻的人,完全可以吃东西,比如食用稀饭、软面条等清淡易消化的食物,少食多餐。在症状好转后,可以逐渐添加其他食物。

过度、盲目使用抗生素也是一些市民治疗腹泻时的错误选择。专家介绍,引发腹泻的原因很多,除了有腹部受凉、饮食不节、消化不良等引起的功能性腹泻,还有病毒、细菌、寄生虫等导致的感染性腹泻等。盲目使用抗生素不仅会加重人体肠道、肝肾功能负担,还可能会引起胃肠功能紊乱。因此,一定要遵医嘱谨慎使用抗生素。(据新华社报道)

## 瘀血不等于血栓 放血取栓不可信

放血疗法是中医针灸外治法的一种,有人笃信,有人反对,有人将信将疑。传统中医“放血疗法”主要治疗热证,起到缓急止痛的作用。

近来,有些民间中医机构开展放血治疗,宣称可以治疗动脉硬化和动脉斑块,还有些中医机构宣传“微针取血栓”“从额头、耳根、眼角、脖子等处抽血,以此清除血中的毒素和血栓”“舌下取血栓,预防脑血栓”等。不过,多位中医专家和西医专家认为,这样宣传放血疗法,在中医医理上找不到根据,在效果上夸大其词,滥用此法会有风险。

据权威中医专家介绍,放血疗法是针灸外治法的一种,是用毫针或者三棱针轻刺穴位或者旁边的小血管,主要用于治疗一些热证,如腰痛、关节痛等疾病,有缓急止痛的效果。就放血量而言,一般是3~5滴,放血的部位通常为指尖、耳尖、太阳穴、尾中穴,放血量并不大。放血疗法并非中国独有,古代欧洲也在用,当时西医用放血疗法治疗狂躁症,原理也很简单,失血后人体萎靡,自然达到“病愈”。

通过放血疗法能取血栓吗?中医、西医专家均表示:闻所未闻,从医理上找不到根据,荒唐至极。

事实上,现代医学、现代解剖学对动脉硬化、动脉斑块、血栓有很深刻的认识。中医在这方面也有深入研究。人的血管就如一根水管,如果不注意清洁,就可能被杂质、沉淀物堵住,导致水无法流出,时间长了,水管就会生锈。我们的血管也是一样的。如果血管老化、失去弹性,就是动脉硬化。如果血管壁有沉积,如同生锈一样,就是动脉斑块。如果斑块脱落,随血液流动造成堵塞,则形成血栓。血栓可以在身体各部位的血管中形成。取血栓只能做手术,就如同普通墙壁上的水泥,不是吹两口气就能吹下来的。为此,脑血管专家提醒广大患者:瘀血不等于血栓,把瘀血当成血栓,这是偷换概念、蒙骗患者。放出来的是血,血会凝固,这是一个常识。用针管挤出的血凝固后自然呈条状,拉起来也呈丝状。这是一个常识,务请患者不要轻信。(据《健康报》)

## 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ 订稿: 1169657700

声明公告  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

### 房产销售

售楼: 售楼泰花园一楼带小院, 133m², 有房本18604886033  
急售: 金川半山半岛小区 107m²复式楼15048716318

### 便宜顶租房

南二环南观澜国际高层 4楼114m²毛坯现房, 54万, 低价处理! 2503938

### 家政服务

家为先家政 培训月嫂 3338088

### 高价回收

电瓶 电缆 变压器 各种旧设备库存 积压品铜, 铝铁等 1313471174

### 出租转让

出租厂房 库西二环15000m², 可分租18647157898 郑先生

### 商业出租

国贸对面二层 400m²租金面议18947108910

### 老年公寓

天津老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

---

### 春秋旅游

8月泰国  
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期: 8月11/14/18/21号 3880元/人  
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期: 8月11/14/18号 4580元/人

电话: 0471-4688615 4688696 网址: WWW.CH.COM  
门市地址: 呼市赛罕区大学东街99号, 桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

9月日本预售篇  
北京大阪京都东京富士山横滨全双温泉四飞7日游(国航, 全程无自费)  
发班日期: 2018年8月23号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
发班日期: 2018年9月27号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
天津大阪京都东京富士山横滨全双温泉四飞8日游(山东航空, 全程无自费)  
发班日期: 2018年8月22号 6999元/人(内蒙古全区联运)  
发班日期: 2018年9月5/11号 4880元/人(内蒙古全区联运)  
天津大阪京都东京富士山箱根半自助四飞7日游(天津航空, 东京一天自由活动)  
发班日期: 2018年8月23号 6999元/人起(内蒙古全区联运)  
发班日期: 2018年9月27/29号 6999元/人(内蒙古全区联运)

电话: 0471-4688615 4688696 网址: WWW.CH.COM  
门市地址: 呼市赛罕区大学东街99号, 桥华世纪村东100米门店

### 遗失声明

本人李喜茂(身份证号: 150102196508070519)在内蒙古呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司南茶坊支行抵押房本, 现遗失不动产登记证明两份: 蒙(2017)呼和浩特市不动产证明第0020518号, 蒙(2017)呼和浩特市不动产证明第0020532号; 遗失银行出具的两套注销证明和授权委托书以及内蒙古呼和浩特市金谷农村商业银行股份有限公司南茶坊支行营业执照复印件两份, 现声明作废。