

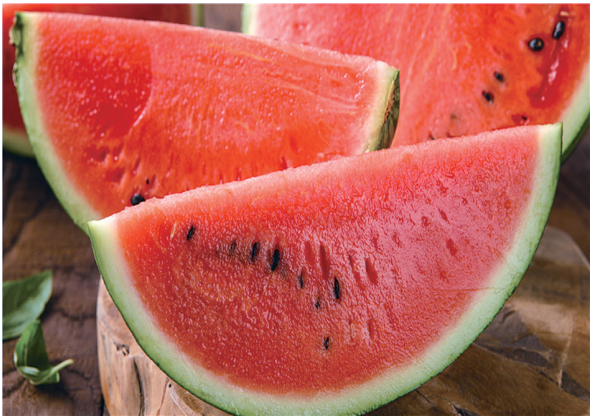
如何优雅吃“凉”不伤身

立秋已来,暑气未消,“秋老虎”伺机而动,这时节,很多人爱吃冷饮,但从中医角度会劝人不能贪凉饮冷,以免伤身。

贪凉饮冷的危害

冷饮之所以好吃,就在于它的冰凉味感可以让人感觉“瞬间降火、清热凉爽”,而实际上,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤我们的脾胃阳气。

中医讲人体气血阴阳平衡,认为“血,遇温则行,得寒则凝”,冷饮等过凉食物会导致气血凝滞,气机运行不畅,从而对身体造成不利影响。《伤寒论》有言,“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”,这是说在夏季时人体腠理打开,阳气大都浮越在外面,人体的气



血重心就远离中土,转移到心肺区和体表,所以夏天里,我们的皮肤和手脚都是热的,肚子却凉得像秋天。因为这一原因,夏季人的脾胃功能是偏弱的,稍微吃一些油腻、生冷、辛辣或不干净的东西,就容易拉肚子。

吃凉也有最佳时机

艳阳高照,空调、冷饮、冰激凌是现代入这个

时节里最常见的“三件套”。酷暑难耐,大家拿“冷饮续命”的心情是可以理解的,有没有办法在不伤害身体、不影响健康的情况下,又能满足口腹之欲呢?

1. 吃冷饮的注意事项

(1)最好中午吃。中午是一天中阳气最盛之时,这时吃冰,不用担心食物过于寒凉伤身,也能

消暑降温。因此正午到下午3时是吃冰最佳时机。

(2)饭后吃。冷饮一入肚,最先受伤的是消化系统。空腹吃冰,会对胃肠造成过大刺激。边吃饭边喝冰饮也不好,这样短时间内冷热交替刺激,很伤肠胃。应该在吃饱饭后,再吃冷饮更好。

(3)吃冷饮含5秒钟再咽。吃冷饮速度过快会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。

(4)控制每次冷饮的摄入量。一般来说,每天吃冷饮不超过150克,最好不要一次性进食太多。

2. 选择一些凉性食物替代冷饮

(1)鸭肉。鸭为水禽,

其性寒凉,清炖鸭子,吃肉喝汤,清补并施。

(2)黄瓜。黄瓜清热解暑,凉拌生吃也可以,黄瓜中的多种营养素可以促进肠道排出腐败物质。

(3)酸梅汤。由乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等组成,其中山楂可健脾开胃,甘草清热解毒,可以达到生津止渴的功效。

(4)绿豆汤。由绿豆、冰糖组成,可以清暑解毒,生津止渴。

(5)广东凉茶。由金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、陈皮等组成,既能清热解毒,又能祛湿补水。

这些情况慎食冷饮

剧烈运动、大量出汗时:人在剧烈运动、大汗淋漓后,体温升高、咽部充血,此时胃肠、咽部如突然受到大量冷饮的刺激,就会出现

腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其他病症。

女性生理期:经期女性气血虚弱,一旦受寒邪入侵,寒凝气血,冷饮刺激子宫的收缩,造成痛经、月经不调等症。

空腹时:脾胃在空腹时较寒,冷饮会影响脾胃消化,刺激胃肠黏膜,甚至造成消化道溃疡。

呼吸道不适:感冒、气喘、咳嗽等呼吸道不适时,都不适合吃冷饮,以免刺激气管收缩,导致久咳不愈。

头痛、肌肉酸痛时:冷饮可能会导致血管、肌肉收缩加剧,疼痛更厉害。

高血压、冠心病及动脉硬化患者:冷饮会刺激血管强烈收缩,容易诱发脑溢血等心脑血管事件。

(据《文汇报》)

认知下降的老年女性更容易骨折

骨质流失和认知下降是两个重大健康问题,都会严重影响老年人的行动能力和生活质量。澳大利亚加文医学研究所牵头开展的一项研究显示,认知下降的老年女性易骨折。

研究对象均为65岁及以上人士,包括1741名女性和620名男性。研究历时16年,包含了研究对象的认知能力和骨骼健康情况,且在研究开始阶段,这些研究对象未出现认知下降症状。

研究人员发现,女性研究对象中,骨质流失和认知下降之间存在紧密联系,而男性研究对象这种联系很弱或不具统计学意义。具体而言,老年女性出现认知下降5年,今后10年内发生骨折的概率会增加1.7倍。研究人员指出,在关注认知和骨骼健康的同时,还应关注绝经后女性体内的雌激素水平,此前有研究显示雌激素水平与认知和骨骼健康均有密切关系。研究成果已发表在近期出版的《骨骼和矿物研究学刊》上。(据《生命时报》)



坏情绪也会引起“中毒”

近日,南京特警在南京南站巡逻时,发现一名女子躺在地上,脸色苍白,手脚抽搐。经了解,该女子是由于在车站等人迟迟没有等到,因焦虑诱发了呼吸性碱中毒。

焦虑为何会引起中毒?呼吸性碱中毒如何预防?记者采访了相关专家。

呼吸性碱中毒系血液酸碱失衡

“通俗来讲,呼吸性碱中毒是由于呼吸过度导致的血液中碱过高。呼吸过度会导致二氧化碳排出过多,体内的二氧化碳分压下降,最终导致机体酸碱平衡失调。”河南省人民医院呼吸内科主任医师齐咏告诉记者。

通常来说,人体的血液正常pH值维持在7.35~7.45。当血液的pH值大于7.45,就会出现碱中毒;小于7.35时,则会出现酸中毒。大部分呼吸性碱中毒为精神因素导致。

二氧化碳对于维持血液pH值十分重要。二氧化碳在体内与水结合,生成碳酸氢根离子,当体内碱含量过高时,碳酸氢根离子就可以与碱结合,使内环境达到稳态。碳酸氢根



离子是体内常用的pH值平衡的缓冲物质。如果呼吸过度,二氧化碳被过度排出,就会造成碳酸氢根离子减少,血液酸碱失衡。

情绪紧张环境封闭等是呼吸性碱中毒的诱因

呼吸性碱中毒也被叫作过度充气综合征。在临床上呼吸性碱中毒的发病率不高,一般女性发病率高于男性。

大部分呼吸性碱中毒是由精神因素引起的,情绪紧张、环境封闭、声音嘈杂或者是恐惧的事情都可能导致呼吸性碱中毒。少数的呼吸性碱中毒是由疾病引起的,如代谢性疾病等,也可以由

药物或其他原因导致。

齐咏表示,当出现呼吸性碱中毒时,患者会感到手、足、面部特别是口周麻木并有针刺样疼痛,此外也可能会出现胸闷、胸痛、头昏、恐惧甚至四肢抽搐等症状。如果患者出现严重的持续性抽搐,可能会对身体造成危害,出现低钾血症。

需要警惕的是,若患者本身患有心脏疾病,可能会导致猝死。

做好情绪疏导 防止呼吸性碱中毒

“总体来说,大多数的呼吸性碱中毒是精神因素引起的,想要预防呼吸性

碱中毒,还是以控制患者的情绪为主。”齐咏说。

当患者出现呼吸性碱中毒时,如症状比较轻,可立即用塑料袋罩住口鼻,注意要留有缝隙。这样可以把呼出的二氧化碳吸入体内,能够减少二氧化碳排出,进而可以缓解中毒症状。但是如果症状严重,需要尽快就医,使用镇静药物、抗焦虑药物等进行处理,也可以适当给患者补充钙剂调节血液的pH值。

齐咏建议,如果患者曾经出现过呼吸性碱中毒,处在人多、嘈杂、封闭的场所时,一旦感觉不适,最好立刻离开该场所,并做好情绪疏导。

(据《大河健康报》)