

# 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能让人感觉“瞬间降火、清热凉爽”，但实际上，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、冰激凌是现代人这个

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》)

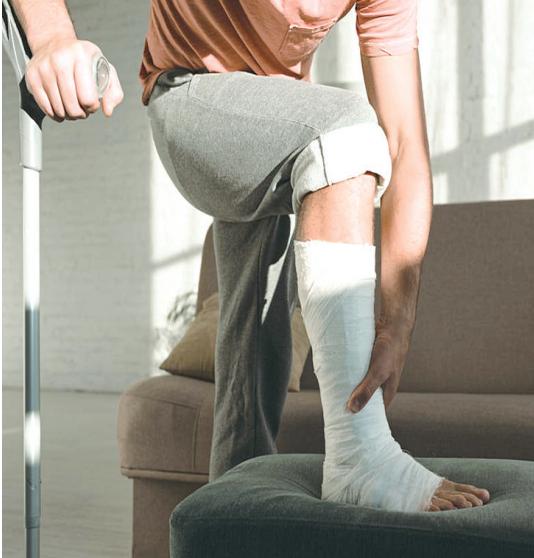
## 认知下降的老年女性更容易骨折

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通气综合征。在临幊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收入体内，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》)