

高温天气 谨防中暑

本报讯(记者 魏薇)连日来,我市持续出现高温天气,为此,省疾控局相关专家发出健康提醒,建议公众提高防暑降温意识,及时补充水分,科学饮食。

高温天气极易发生中暑,尤其是户外工作者更要提高警惕。当出现大汗淋漓、四肢无力、口渴、头晕、头痛等情况时,意味着你可能是先兆中暑了;如果症状持续加重,体温上升,并开始有皮肤灼热、血压下降、心率加快等不

适症状时,已经是轻度中暑。重度中暑不容小觑,不仅会出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状,热射病更是堪称中暑的“终极形态”,体温会急剧升高,初期大量出汗,随后皮肤变得干热无汗,并伴有昏迷症状,若不及时救治,后果不堪设想。

为平稳度过高温天气,专家给出了实用建议:水分补充至关重要。要及时补充,不要等到口渴时才喝水,也不宜饮用含酒精的饮料。要少量多

次,不要等到口渴时才喝水。高温天气下,饮食应以清淡、易消化为主,避免油腻、辛辣刺激性食物,少吃生冷食物,多吃水果、蔬菜等,同时要注意饮食卫生,避免食物中毒。

室温超过32℃时,建议开启空调或风扇降温。尤其午休或夜间等睡眠时间,室内温度以26℃左右为宜。尤其是老年人,千万不要在高温环境中关窗关空调,避免闷出热射病。如果不能使用空调,可使用电风扇,或用冷

水洗脸、擦身。户外工作人员、慢性疾病患者、婴幼儿及老年人等重点人群出现中暑症状,一定要及时转移到阴凉、通风的环境,迅速降温补水,情况严重要及时就医;切记避免将儿童单独留在车里,不在车内睡觉。外出要尽量避免日光直晒,注意做好防护,避免在高温高湿环境中长时间停留。出门后若感到大汗淋漓、胸闷气短,可就近选择商场、超市、办事大厅等室内场所有效避暑降温。

常吃外卖可能引发血糖异常

70岁的葛先生患有糖尿病多年,血糖控制得比较稳定。3个月前,他学会了手机点餐,从此爱上了这一方便快捷的用餐方式,一日三餐都靠外卖解决。

“一般都是点些看起来比较清淡的菜,有时也会点些红烧肉、糖醋里脊、排骨藕汤等平时在家里做不好的菜来解馋。”葛先生表示。

近日起床后,他发现动态血糖仪监测结果异常——睡前的血糖值高达17.4毫摩尔每升,凌晨又跌到了4.5毫摩尔每升。血糖突然居高不下,佩戴的胰岛素

泵也无法控制血糖。他到武汉市东湖医院内分泌科主任管雅文处就诊才知,这种情况跟近期常吃外卖密不可分。

管雅文介绍,外卖多以肉类、油炸食品为主,重油重盐,长期食用这类高热量饮食,容易导致营养摄入不均衡、血糖不稳、热量超标等。高脂饮食会延缓胃排空,导致餐后血糖呈现“双峰现象”。“即进食当时,首波血糖高峰触发胰岛素大量分泌,油脂分解产生的游离脂肪酸,悄悄在肌肉细胞表面形成‘油脂护盾’,阻碍胰岛素发挥作用,出现胰岛素抵抗,这种胰岛素

抵抗迫使β细胞加倍工作,4小时后当血糖开始下降,过剩的胰岛素仍在血液中‘横冲直撞’,最终引发血糖下降甚至发生反应性低血糖。”

管雅文提醒,老年糖友选择外卖时,要特别注意避免高油脂、高糖分、高钠含量的食物,优先选择提供少油少糖的“健康定制餐”。一般人如果出现口渴、多饮、多尿、体重减轻、血糖异常等情况,应及时到内分泌科就诊,完善检查。血糖异常的人群不宜照抄他人的降糖方案甚至自行注射胰岛素。

据《楚天都市报》

入夏重养心 食补更适宜

本报讯(记者 刘涛)夏季气温升高,不少人会心烦意乱,胸闷气短,失眠多梦。近日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,夏天热得烦躁,这“烦”,从中医角度看,就是“心火”。此时,首要就是养心,食补调理更适宜。

“夏属火,对应五脏为‘心’。天气一热,人体阳气往外走,阴气更虚,结果心阴不够用,就易心烦、心悸、失眠、多梦、出汗、口干,严重的还会胸闷、头晕、气短。”郭洪波介绍,心主血脉,也主神明。心气一弱,人就容易没劲儿、没精神、心慌、焦虑,气血也会亏,脸色黄白不润,甚至会引发高血压、冠心病、焦虑、失眠症等问题。

养心怎么养?中医讲“药补不如食补”,尤其像这类“虚”的症状,更适合用粥、汤、水来慢慢调理。郭洪波表示,粥最养人,一是好消化,二是通中焦,三是最养脾胃,四是调气血。脾胃是后天之本,气血生化之源,脾胃调好了,气血就能生,气血足了,心也就有了“营养”了。

郭洪波推荐三种养心粥,清心安神、补气养血、帮助睡眠,特别适合入夏食用。如莲子百合粥,莲子30克(最好是去芯的)、百合20克(干百合也行)、小米50克、红枣5枚。材料提前泡一泡,放锅里一起煮粥,大火烧开后小火煮30分钟。莲子养心健脾,清心火;百合润肺安神,尤其适合心烦失眠、口干舌燥、面色发红的人群;红枣补气养血,小米健脾养胃,三者合用,最适合夏天心火旺、虚烦不安、睡不踏实的人群。如果舌苔黄厚、口苦严重,红枣可先停几天,等火下去再加回来。

桂圆糯米粥,桂圆干10克、糯米50克、枸杞10克。糯米提前泡两个小时,所有材料一起煮粥,最后5分钟再放枸杞。这粥适合体虚、气血双亏的人群,即脸色白、动不动心慌、睡觉老是惊醒、健忘、精神差。桂圆补心血、养脾气;糯米补中益气,特别适合脾虚乏力;枸杞养肝血,护眼抗老。

麦冬玉竹粥,麦冬10克、玉竹10克、粳米50克。麦冬和玉竹先煮20分钟,去渣取汁,然后和粳米一起煮粥。这粥适合“虚火上扰”人群,即一到夏天就心烦口干、咽喉不适、舌红少津、晚上翻来覆去睡不着。麦冬、玉竹都是养阴润燥的好药,能清心安神又不寒凉,粳米养胃气,三者配合,适合夏天阴虚火旺的人群调理。

此外,养心还要注意四点,午睡不能少,中午是心阳最旺的时候,适当休息,有助于养心血、养心神;晚饭要清淡,19时之前吃完最好,避免扰心神;少熬夜,23时之前必须睡,心血归肝,养肝也养心;别贪凉,空调不能直吹,寒凉伤脾阳,脾伤则心血难养。

重症病人胖些能救命

“建议老年人既不要太胖,也不要太瘦,不用刻意减肥,适当地吃和运动就好。很瘦的人在重症病人中的治疗效果是比较差的,存活率明显下降。因为如果病情发展到后面,营养跟不上,胖子还能消耗自身的脂肪……”专家邓茂林表示,生病,尤其是生大病,胖一点的人比瘦人更能扛。

“比如很多重症胰腺炎患者,进医院时即使身材很胖,出院后也会瘦几十斤。”他表示,一旦生病,即使躺在床上不动,基础代谢率也会上来,身体是在一个应激的环境里,会加速所有的营养消耗,身体有点肉,有点脂肪储存,关键时刻能转化成一些能量,维持身体正常运转。

脂肪、肌肉都不能少

重庆大学附属肿瘤医院营养科主治医师黄清卿表示,“肉”(肌肉和脂肪)在抵抗疾病中起

着重要作用,比如自身的脂肪让人能经得起疾病消耗,而自身的肌肉量可以提高基础代谢率、心肺功能,改善身姿和平衡等。

黄清卿强调,这并不意味着越胖越好。建议体重指数[$BMI= \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)}^2}$]控制在18.5至23.9之间,老年人可适度放宽到22至26.9。建议老年人保持营养均衡,坚持运动和活动,增强肌肉的质量。

80岁后不宜减重

“65岁后,老年人稍胖点更好,尤其是到了80岁后,体重很难继续增加,而肌肉量每年都在下降。”中国老年学和老年医学学会营养食品分会主委付萍说,老年人太瘦了不好,但盲目追求“富态”也不对,因为肥胖会增加心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的风险。对于80岁以上者,不再提倡减重,但讲究通过增加营养和适度运动维持正常体重,因为体重过低的风险要远高于体重过高的风险。

每天一万步能减肥吗

37岁的李先生为减重,每天雷打不动走一万步,可两个月下

每个人的新陈代谢率及日常活动量都存在差异,每天步行一万步对每个人的减肥效果也有所不同。要实现有效的减重,除了增加运动量,还需要注意饮食控制、运动强度和时间、身体代谢率及健康状况等。

据《今晚报》