

# 夏季养生如何调理肠胃

专家:应当做到三戒三宜

夏季,天气炎热,也是胃肠道疾病高发的季节。那么如何做才能有效地调整胃肠功能,预防胃肠疾病呢?北京中医药大学东方医院消化内科主任李军祥提示:应当做到三戒三宜。

## 一戒过食生冷

夏季,在气温升高的同时,大自然的阳气也日渐旺盛,自然界的湿度也随之增加。相应地,人体内的湿气也会相应增加。所以,人们往往食欲不振,总喜欢吃点清凉爽口的东西,因此,各种冷饮、凉食、凉菜便大行其道。虽凉食爽口,但过食则损伤脾胃阳气,加重体内的湿气,则食欲更差,同时可以出现胃脘胀闷,大便稀溏等症状。

## 二戒过食辛辣

辛辣之物,有化湿通气的作用,因此可以增加食欲。麻辣烫、烤肉等更是很多人喜欢的食物。夏天阳气旺盛,而阳气性动上行而散。有的人天气一热便觉得身软乏力,多汗,精神不振,便是因为阳气过盛,汗出过多,致气阴两伤。如果再过食辛辣,辛能散气,热能伤阴,会加重人体气阴的损伤。虽然有爽口之效,但却埋下了耗气伤阴的隐患。

## 三戒多食暴饮

天气炎热,脾胃湿气渐盛,湿困脾胃,导致食欲不振,而汗出过多,又可损伤气阴,所以人体胃肠的消化功能明显下降。因为天气炎热,人们喜欢吃宵夜边纳凉,无形之中便会多食暴饮。胃肠功能本就下降,再加多食暴饮,则胃肠的负担更重,容易导致胃肠功能紊乱。

说了三戒,我们再来看看三宜。



## 一宜多食泡菜

泡菜是选用白菜、甘蓝,或圆白菜及其他调料等,经过渍泡,在乳酸杆菌的作用下进行发酵而成。泡菜味道咸酸,口感脆嫩,色泽鲜亮,香气扑鼻,有开胃提神,醒酒去腻的作用,不但能增进食欲、帮助消化,还可以促进人体对铁元素的吸收。酸菜发酵是乳酸杆菌分解白菜中糖类产生乳酸的结果。乳酸是一种有机酸,它被人体吸收后能增进食欲,促进消化,同时,白菜变酸,其所含营养成分不易损失。此外,泡菜味酸,有养阴生津之效,与夏天气阴损伤颇为相宜。

## 二宜多食芥末

夏季天气炎热,暑湿较盛,各种凉菜、凉面或是凉皮又容易损伤脾胃,致使湿气留滞于脾胃。再加上各种冷饮和水果,吃多了也会生湿生痰,影响消化。芥末在中药中名为白芥子,有温化痰湿的作用。如果在拌凉菜、凉面或是凉皮时,加点芥末,一来可以调味,二来可以起到温脾暖胃,帮助消化,祛湿化痰的作用。此外,常吃芥末的人都有一个体会,就是吃下芥末后,一股辛辣之味直冲头面,虽然有点难受,但过后可使头脑清醒。所以人们在夏季时,不妨多吃点芥末。

## 三宜多食豆类

众所周知,绿豆有清热解暑的功效。而且豆类富含蛋白质,而且含有不饱和脂肪酸以及各种维生素。与肉类所含的饱和脂肪酸相比,不饱和脂肪酸对人体更有益。另外,夏季,豆芽也是不错的蔬菜。豆芽可以作菜吃,也可作汤。在旧社会的缫丝厂里有个规定,就是凡是在厂里上班的工人,必须每天吃豆芽。为什么呢?因为缫丝厂的工作环境潮湿闷热,而豆芽有清热解暑利湿的作用。所以,这可以说是一种劳动保护吧。因此,大家在夏季应注意多吃点豆类,可以有效解除夏季湿闷天气对人的影响。(综合)

# 起床动作越慢越好? 这类患者必须小心

高血压患者常常会被医生告知起床动作需要缓慢,尤其是老年高血压患者,那么究竟是什么原因呢?

首先,我们要了解与之密切相关的一个医学名词——直立性低血压,又称体位性低血压。简单地说,就是人躺着或坐着或蹲着,然后突然站起时,3分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ 、舒张压下降 $\geq 10\text{mmHg}$ ,感觉头晕或晕厥等。

这是因为体位突然改变成直立位时,受重力影响,大量血液流向下肢和腹腔,造成回心血量减少,血压突然下降,并产生一系列危害健康的症状,一般发生在站立数秒内。老年高血压患者需服用多种降压药控制血压,而且老年患者血压自我调节的能力也有不同程度的下降。

因此,有直立性低血压风险的人群,包括老年人、长时间卧床者、服用降压药尤其是多种药物联合降压治疗者,均应注意。无论是躺着,还是坐着、蹲着,在需要站起时,都要十分小心。

正确的起床过程应该是四肢伸展开,在床上坐起,双脚先于床边下垂,然后扶床边慢慢站起,等到感觉无不适后再缓慢行动。

此外,除了起床,其他从坐或蹲的体位站立时,如小便、大便后直立性低血压更严重,故更应注意动作缓慢,扶靠周围物体,避免摔倒。

除此之外,高血压患者在日常生活中,还应坚持以下生活方式:

1、减少钠盐摄入:每人每天食入食盐

不超过5克(一啤酒瓶盖的盐量),注意咸菜、味精、酱油、醋等含盐调味品的摄入。

2、减轻体重:保持体重指数(BMI) $< 24\text{kg/m}^2$ ,腰围(男) $< 90\text{cm}$ ,腰围(女) $< 85\text{cm}$ 。

3、适量运动:规律的中等强度运动,每次30分钟,每周5~7次;运动时注意保暖;避开心血管事件的高发时段,选择下午或傍晚进行锻炼;穿着舒适,选择安全场所;切勿空腹运动,以免发生低血糖;生病或运动中感觉不适时应停止运动。

4、戒烟、避免被动吸烟:戒烟后,除血压下降外,降压药的疗效也会大为改善。

5、限制饮酒:饮酒者脑卒中风险增加,推荐不饮酒。饮酒者应戒酒,或尽可能减少饮酒的量。

6、保持心理平衡:减轻精神压力,保持心情愉悦。

7、注意血压自我管理:定期测量血压,定时服用降压药,按时就医。

此外,血压急剧上升或剧烈波动,都会引发危险,甚至危及生命。因此,生活中应注意避免该类事件的发生。如平时要多吃含粗纤维的食物,预防便秘;尽量避免需暂时屏气一蹴而就的活动,如搬重物等;寒冷的日子尽可能用温水洗脸;洗澡前后及洗澡时环境和水温差别不宜太大;采用盆浴,且浴盆较深时,建议只浸泡到胸部以下。总之,任何可能引起血压升高的事件都应引起重视。

(综合)