

# 夏季饮食宜清淡 别随意

## 医生提醒：3种做法不可取



本报讯 猛吃冷饮、趁没食欲少吃以减肥、吃辣消暑……进入夏季以来,许多市民没了胃口,饮食也越发随意。7月9日上午,市二院营养科主任温彩虹提醒市民,切莫因为高温打乱正常的饮食规律,清淡、合理的饮食才能起到消暑作用。

要少量多次饮用,能减少机体缺水,避免大量饮水而加重心脏和肾脏的负担。

### 喜欢吃辣? 清淡为宜

进入夏季,市民小王总没胃口,只有辣味菜肴能引起他的兴趣:辣鸭脖、辣火锅、毛血旺……吃后大汗淋漓,直呼过瘾。

对此,温彩虹表示,夏天可以适当吃辣,但不宜过量食用。过量食辣很容易上火,使肠胃受到刺激,可能引起肠胃疾病。夏季胃肠运动减弱,正确的做法是选择清淡的饮食来解暑。粥类食品易于消化,既能补充水分,又能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。在做粥时,加入绿豆、黑豆等豆类,薏米、燕麦等杂粮,西瓜皮、苦瓜等果蔬,荷叶、金银花、莲子等药材,能加强粥的保健效果,同时补充维生素和微量元素。

### 这些营养要补足

温彩虹说,大量流汗会引起盐分大量流失,使血液中形成胃酸所必需的氯离子减少,影响胃液中盐酸的生成,不利于铁和钙的吸收。所以,要及时补充水分和盐。

在高温环境下,人体新陈代谢率增加,出汗多,而每100毫升汗液中含氮20-70毫克,如果饮食再跟不上,极有可能会引起氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此,蛋、奶、鱼、虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。

夏季菜肴以凉拌、清炒为最佳,可以最大限度地保持蔬菜的营养价值。再辅以适量的醋、酱、葱、姜、蒜和芥末,不仅能促进食欲,还可以抑菌、降脂、调血压。西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等瓜、茄类果蔬有利尿补水的作用,是首选消暑食物。

(李科学)

### 少吃减肥? 当心中暑

今年27岁的市民王女士觉得夏天没食欲,又大量出汗,正好借机减肥。于是,她每天只吃中午一顿饭,有时甚至以西瓜代饭。半个多月过去了,体重略有下降,但最近,王女士总有头重脚轻的感觉,走路似乎也有点儿发飘。

温彩虹说,在高温下,神经传导将高温刺激传导给体温调节中枢,对摄食中枢产生抑制性的影响,而导致摄食量的减少,就产生了夏季“没食欲”现象。热负荷超过机体调节适应的限度,加之体内热量散失少,导致体温调节中枢失控,就会发生中暑。一些爱美的女性为了保持窈窕身姿,不吃早餐及主食,可能引起低血糖和低血压,这也是中暑的直接诱因。所以,夏天通过少吃来减肥是不可取的。

### 爱喝冷饮? 越喝越渴

顶着炎炎烈日回到家中,从冰箱拿出一瓶冰饮一口气喝下,大多数人都会觉得相当满足。但这也不可取的。

温彩虹表示,喝较热的饮料会增加出汗,但太冷对机体又是一种强烈的不良刺激。夏季,许多人喜欢大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮,不仅影响了正常进餐,还会损伤胃黏膜,影响消化功能。冷饮通过肠胃的速度远快于常温食物,往往越喝越渴。所以,夏季喝冷饮的温度不要低于10℃。冷饮

# 夏季是耳鼻喉疾病高发期 别让这些疾病影响身体健康

耳鼻喉疾病是常见病、多发病,但因患者不重视,症状不明显,加之其症状容易和其他疾病混淆或临床医生经验不足等原因,容易造成误诊、漏诊现象。在此,市妇幼保健院耳鼻喉科副主任于博根据自己多年临床经验,介绍了几种常见耳鼻喉科疾病的症状、危害及治疗方法。

**过敏性鼻炎和感冒症状类似。**鼻痒、鼻塞、清水样鼻涕、打喷嚏,以至于患者不太重视,其实危害还是很大的。如持续性鼻塞可引发咽部干燥、疼痛、中鼻甲肿大阻塞中鼻道,并发鼻窦炎,鼻腔黏膜反复炎症性水肿刺激会导致肥厚性鼻炎,易造成息肉样变或鼻息肉,使鼻腔阻塞不能缓解并发生过敏性哮喘,可造成呼吸困难、脑缺氧,甚至过敏性休克。

**鼻塞头疼可能是鼻窦炎惹祸。**鼻窦炎典型症状是脓鼻涕较多、鼻子不透气、呼吸困难、嗅觉丧失或减退、头疼、牙痛、耳闷耳鸣、前额胀痛等,青少年为易感人群,患者出现情绪低落、记忆力减退、注意力不集中,甚至智力下降,严重影响孩子身体健康和学习进步,严重者可引起颅内疾病,对视神经造成危害,引起视力下降。鼻窦炎一般在上呼吸道感染后10天左右发病。

**鼻息肉除不尽让人烦恼。**过敏性鼻炎常为双侧多发性,如不能去除过敏原因,息肉切除后常易复发。病变除水肿明显外,有大量嗜酸性白细胞浸润,内有杯状细胞增加;炎症性息肉,由单侧或单个息肉形

成,多由局部感染引起,且切除后易复发,水肿轻微,渗出的炎症性细胞主要为嗜中性白细胞及单核细胞,上皮化生及基底膜增厚较少见,可与过敏性鼻炎相区别;后鼻孔息肉,因息肉有一长蒂从鼻腔经后鼻孔伸入鼻咽部,息肉有时体积很大,甚至达数厘米大小充塞鼻腔而造成鼻塞、呼吸不畅或活瓣样启闭。鼻息肉患者还常伴有嗅觉障碍、头痛,说话时鼻音过重等症状。息肉组织导致中鼻道狭窄致使分泌物滞留,可诱发鼻窦炎,此时分泌物多呈脓性,巨大息肉可将鼻腔完全填满,甚至将鼻骨向外推出,改变鼻的外形,形成蛙状鼻。

**干咳不断,咽炎作怪。**咽炎症状多样,表现不一,其典型症状主要有:咽部异物感、发胀、堵塞和痒痒感;晨起咽部微痛,伴有干燥感;咽部有黏稠的分泌物,患者常干咳以清除咽部分泌物,并且刷牙甚至张口大时容易恶心作呕等。可引起下行感染造成支气管炎、肺炎甚至全身疾病。

**耳朵虽小,麻烦不少。**小小的耳朵常被人们忽略,但当耳朵感染外耳道炎、中耳炎、鼓膜炎、内耳炎等耳道疾病之后,就知道耳朵健康其实一点都不能忽视。耳道疾病症状常见表现为:耳痛耳鸣、听力下降,并有发热、头疼、恶心、呕吐等。如不及时治疗,可出现鼓膜穿孔、耳内流脓、耳后骨膜下脓肿、颈部脓肿等。由于耳部与颅腔毗邻,其病变常蔓延至颅内,可引起颅内感染、脑疝,严重者则有生命危险。(牛瑛瑛)



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您答疑解惑。

# 艾馨专业艾灸(艾草堂)

## 五年老店 专业艾灸

冬病夏调 一次搞定 体验价68元

2015年三伏加强灸正在进行中,敬请预约!

地址:鹰城世贸B座13楼48号 电话:2996777 3709968 宝丰店:宝丰县春风路小学(三小)斜对面二楼 电话:6282688



<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第1423期</p> <p>广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040</p>	<h2>海科融通 支付通POS机</h2> <p>活动开始啦! 微信关注并转发, 价值300元的手机刷卡机便是你的啦! 0.49费率,到账稳定。</p> <p>此次活动真实有效,快来试试吧! 详情请咨询13523260997</p>	<h2>当代教育</h2> <p>开设钢琴、爵士鼓、吉他、表演、合唱团、艺考</p> <p>电话:2989866 13633758815</p>	<h2>美沃窗业</h2> <p>防盗节能窗、实木窗、艺术窗、扇中扇梦幻窗、木铝断桥窗,阳光房,封阳台。</p> <p>7190668 13782469266</p>	<h2>治皮肤 找贾大夫</h2> <p>十五年品质,专业治疗:白癜风、痤疮、银屑病、痒疹性皮肤病等。地址:矿工路市一高东侧贾世钢友谊皮肤科门诊。</p> <p>电话:2222636</p>		
<h2>C 教育资讯</h2> <h3>驾校培训</h3> <p><b>鹰都时尚驾校</b></p> <p>办驾照去鹰都,50天拿证还返现金2000元,报名送1000元礼品。地址:焦店立交桥北60米。电话:4977888 2375333</p> <h3>会计培训</h3> <p><b>中艺会计</b> 零基础考证 小班授课,高过关率13781847151</p> <p><b>三厚会计</b> 厚重温行 18637567079 厚德载物</p> <p><b>立信会计</b> 会计证班、实操班、电算化班,分白班、晚班、周末班13781866138</p>	<h2>名师精教</h2> <h3>艺术培训</h3> <p><b>新杰古筝少儿班</b></p> <p>古筝免费试听,开始预约报名! 一节音乐启蒙课,一节古筝兴趣课。2868866 13653752866 文化宫院内</p> <h3>梦圆舞蹈 形体 艺术</h3> <p>4-25岁 1893757970</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>晓杰画室 15136957859</li> <li>教萨克斯 18236690777</li> <li>未来之星小提琴 15136976206</li> </ul>	<h2>设计印刷</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>天一画册纸袋纸杯 13461149566</li> </ul> <h2>工商代理</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>公司注册 15937553237</li> <li>注册 18737535133</li> <li>注册 15937520111</li> <li>注册代账 18603750868</li> <li>注册代账 13303909712</li> <li>注册代账 15886709992</li> <li>注册代账 15639978890</li> </ul> <p>代账报税15886786819</p>	<h2>工业用品</h2> <h3>昆仑润滑油</h3> <p>平顶山唯一总代理13733790996</p> <h2>机械制造</h2> <h3>数控机床 精密加工</h3> <p>质保保期 0375-3666969</p> <h2>二手市场</h2> <p><b>正达表行</b> 15093781313 销售、维修、收购各种名表、听开源市场东正门直行向西路北</p> <p>●收黄金钻石名表 15603759680</p>	<h2>园林绿化</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>苗苗施工养护修剪18803759991</li> </ul> <h2>E 生活资讯</h2> <h3>购时尚</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>要你好看,要你时尚,想美你就来,陪购、学习任你选 15037500118</li> </ul> <h2>装饰建材</h2> <h3>无锁孔智能防盗门</h3> <p>睿悬赏十万,把门打开</p> <p>地址:西建材南门路东 电话:13461127613</p>	<h2>开锁换锁</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>张氏开锁行 2222110</li> </ul> <h2>老年公寓</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>阳光老年护理 13937583730</li> </ul> <h2>助听器</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>耳聾请配助听器 13087062226</li> </ul> <h2>聋儿康复</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>免费上学资助助听器设备 3986612</li> </ul>	<h2>陈氏独家秘方 治白癫风 牛皮癣</h2> <p>电话:18103759766 地址:平顶山市七矿路中段在别处治不好可寻本医治每星期六、星期日门诊其他日一律不治非诚勿扰</p> <h2>看痔疮找张营富</h2> <p>平煤三处医院 13071799916</p> <h2>治疗近视眼就配全焦点</h2> <p>电话:13343750778</p> <h2>专治股骨头坏死</h2> <p>公职人员先吃药后付款 13849889483</p>
<h2>1.聘英语教师</h2> <p>2.暑期招生:小学、初中各科 湛南路中段 15003902608</p> <h2>名师导学</h2> <p>数理化类 15038868536</p> <h2>创新教育</h2> <p>数理化类 13721886966</p> <h2>超凡教育</h2> <p>作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517</p> <h2>真学历</h2> <p>大考、本科、学历、专业 医学、机电、经济、教育、采矿 免费送教材、送考前辅导 免费报名 15093788872</p>	<h2>国艺书画</h2> <p>东安路中段 15803752211</p> <h2>丹青美术</h2> <p>市工人文化宫 13903902356</p> <h2>小提琴</h2> <p>新华路市南东南角 15836944426</p>	<h2>金融资讯</h2> <h2>赚钱项目</h2> <p>日赚500元,月收入过万,本小利大,当天盈利,把握机会,终生受益,加入可享各种福利,本钱5000元起,项目费200元非诚勿扰。17703904545</p> <h2>炒外汇、中国A50指数股指</h2> <p>电话:13071766685 18903909870</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>刷·贷 15539792519</li> <li>刷·还 13937591549</li> <li>刷·还·低 13071777253</li> <li>刷卡代还 15537555738</li> <li>刷卡可积分 15803758228</li> <li>代还信用卡0.7刷卡15137597262</li> </ul>	<h2>POS机</h2> <h3>拉卡拉POS机</h3> <p>招市代理和业务员,批发封顶POS,T+0实时到账POS,公务信用卡服务,初机免费,手机POS免费。0375-2221221 地址:建岗西北角3楼</p> <h2>显示屏</h2> <h3>显示屏、发光字</h3> <p>全彩屏、楼顶大字、发光字、各类高中低档门头。平价制作,承接水电改造工程。电话:15343873988 本广告长期有效</p> <h2>手机远程监控</h2> <p>电话:7094668 QQ:2285963120</p>	<h2>生活服务</h2> <h3>家庭新风系统</h3> <p>品质生活 室内污浊空气排出去 室外空气层层过滤吹进来 电话:2296639 15738176417</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>爱家保洁 13461225688</li> <li>如家保洁 13183342330</li> <li>温馨专业保洁 15137522068</li> <li>上门修电脑 15503751010</li> <li>厨房电器工厂店 13523261805</li> <li>精品月子房游泳馆 15137581185</li> <li>二手空调,家电快修 3881111</li> </ul> <h2>空调精修</h2> <p>1523828209</p>	<h2>白龟山泉纯净水</h2> <p>诚招加盟商 15837511080</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>网站制作微信开发 15937519057</li> </ul> <h2>F 美食热线</h2> <h3>好粥道招商加盟</h3> <p>投资小回报快 18837529218</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>兴盛德开封特产店 13409490723</li> </ul>	<h2>综合服务</h2> <h2>G 名医名院</h2> <h3>皮肤健康中心</h3> <p>专治:牛皮癣、白癜风各种皮肤病 纯中药生物制剂,效果好不易复发。 平顶山西苑小区北门外200米路南。 联系电话:13503417633</p> <h3>心理咨询</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>营养师培训 15237550929</li> <li>大诚心理咨询 13937507536</li> </ul> <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>
<h2>D 商务资讯</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>办400电话/做网站400 1058 400</li> </ul> <h2>商标注册</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>商标注册、ISO认证E13803757329</li> </ul> <h2>律师服务</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>刘耀武律师 15836969666</li> <li>郭磊律师 13937508869</li> <li>夏龙调查公司 13849569960</li> </ul> <p>阎律师事务所2226677</p>						