夏季养生如何调理肠胃

专家：应当做到三戒三宜

资料图片

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。虽然凉食爽口，但过食则损伤脾胃阳气，加重体内的湿气，则食欲更差，同时还会出现胃脘胀闷、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。夏季阳气旺盛，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。夏季炎热，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，人们喜欢边吃夜宵边纳凉，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，再看看三宜。

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，不仅能增进食欲、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，与夏季气阴损伤颇为相宜。

二宜多食芥末。夏季天气炎热，暑湿较盛，各种凉菜、凉面或凉皮容易损伤脾胃，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、凉面或凉皮时，加点芥末，一来可以调味，二来可以温脾暖胃、帮助消化、祛湿化痰。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。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，豆芽也是不错的蔬菜，可以做菜、做汤。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。

（人民）

暑假矫正牙齿正当时

孩子牙齿不齐，目前我国仍然有不少家长选择不干预、不理会的做法，由于患儿家长对牙齿正畸及相关治疗知识并不了解，直接影响甚至耽误了对孩子的治疗。牙列不齐的孩子在学校里很容易成为同学取笑、嘲讽的对象。牙齿不整齐，除了会对孩子心理和人际交往产生影响外，甚至还会影响孩子的颌面发育和口腔健康。

有不少家长还不明白为什么要做牙齿矫正，其实，现如今在这个竞争激烈的社会，一口整齐靓丽的牙齿对孩子特别重要。牙列不齐、龅牙、地包天等牙齿畸形，不仅影响孩子的形象，还有生活中的方方面面。

对于青春期的孩子来说，牙齿不好看会让他们非常难堪，羞于和他人交流，也容易受到他人的嘲笑，久而久之会产生自卑、自闭的心理。如果孩子牙齿畸形比较严重，还会给牙齿功能及全身健康带来危害，比如，影响咀嚼功能和发音，造成消化不良，带来口腔疾病等。因此，有牙齿畸形的孩子，矫正牙齿刻不容缓。

正畸治疗周期较长，而矫正初期需要一段时间适应。选择暑假做牙齿矫正，不仅可以免去第一次戴牙箍面对同学的尴尬，还可以在家克服说话不习惯、吃饭不舒服、口水多、口腔溃疡等困扰，且有充裕的时间让孩子适应这个过程。

矫正牙齿的过程不是一次就能完成，从最初与正畸医师的反复沟通到矫治方案的最终确定，到佩戴固定矫治器后产生的不适期，再到矫治器的初期调整，患儿至少到医院四五次。暑假自由、充裕的时间无疑都为孩子矫正牙齿提供了最佳时机。

夏季人体代谢旺盛，有利于矫治，并且时间充裕，使矫治器对孩子的影响减至最小。因此，暑假是矫正牙齿的黄金时期。（海南）

多年的骨髓炎治好后

患者和医院结下了30多年医患情

7月5日上午，王老先生在老伴儿陪同下前往平顶山三张鲁医院接受治疗。

“在这里治疗了半个多月，他的病情已明显好转。”站在床前的老伴儿高兴地说。从两人的面部表情和话语中，记者明显感觉到他们内心的满意。

在轻松聊天中记者得知，30年前，王老先生患上了骨髓炎，四处求医无果且病情越来越严重，直到左脚拇指骨头外露离断，当时面临的只有截肢。“俺一家人商量来商量去，不想截肢，在别人介绍下，来到了三张鲁医院，治疗了近3个月，病情竟然完全好了。”躺在床上的王老先生激动地说着过往。他指了指自己的脚，记者发现，其左脚拇指的确短了一截，正是当年骨头外露离断导致的，除此之外，脚部皮肤及骨骼完好。

病被治好后的30多年间，老人生活幸福，还去了不少地方旅游。此次王老先生患的仍然是骨髓炎，不同的是这次的部位在胯骨处，家人直接把他送到了三张鲁医院。经过十多天的治疗，王老先生的情况已越来越好。

下午两点多，王老先生和老伴儿都睡着了。护士陈丽萍则时刻关注着他们，她备好热水，等他们醒来的第一时间能喝上。三点多，老人醒来，医生第一时间去询问情况：“哪里有没有不舒服的？今天吃的什么？该换药了，咱们换药吧？”医护人员的贴心服务再一次感动了老人。

记者了解到，多年来，三张鲁医院还多次参与献爱心活动。将研制出的非物质遗产保护、抢救、传承发展项目“三色膏药”去帮助更多的人。尽管承袭着祖传的福泽，但该院在选材制作的控制上，绝不放松半点。他们一贯秉承“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”的古训，从选购药材开始，每道工序都遵古炮制、严格把关，保证了产品的质量上乘，以回报社会，惠济患者。

（本报记者 牛瑛瑛）

市二院党委班子建党节慰问老党员

本报讯 为关心爱护退休老同志、老党员，传承爱老敬老的优良传统，7月1日上午，市第二人民医院党委书记老静洁、院长杨振民与相关科室人员一行10人，带着牛奶、鸡蛋等营养品和慰问金，分别到该院离休老干部李敬和、郭万金和老党员宋玉先家中进行慰问。

在老党员的家中，老静洁、杨振民关切地询问他们的身体状况、生活情况等。该院领导再三叮嘱他们不舒服一定要及时就医，保重身体，注意生活细节，确保健康。并嘱咐他们有困难要及时联系党组织，党委一定会做好他们的后盾和靠山，殷切希望他们心情愉悦、树立信心，争取向百岁高龄迈进！

看到医院领导在百忙之中前来慰问看望，老党员及他们的家属都非常高兴，他们激动地说：“院领导工作那么繁忙，却还总是关心和惦记着我们，我们从内心表示感谢！”（李莹）

疲劳之后不可剧烈运动

很多人养成了每天运动的习惯，甚至在疲劳之后还做剧烈运动，这是非常危险的事情。运动性猝死是指人在运动中或运动后出现了相应的症状，最终发生非创伤性死亡，主要表现形式为心源性猝死。例如，跑步中猝死多为快速的心室颤动，这是一种极快且无规律的跳动，使得心脏不能有效收缩排出血液，进而导致大脑得不到足够的血液供应。此时若不能及时施救，很容易出现猝死。

在我国，运动性猝死涉及的运动项目主要有跑步、足球、篮球，跑步是发病最多的项目。运动性猝死是不是运动过量导致的？不是，运动过量更多时候只是诱因。有些人看上去特别健壮，实际上可能已经存在某些心脏疾病，只不过平时显现不出来，当运动后心脏负荷增加到一定程度，病变部位才会出现问题。所以，运动一定要控制好强度，千万别超标。

那么，如何保证合理的运动强度？心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60至100次/分，一般身体活动允许的心率叫最大心率，即220减去年龄。对于绝大多数人而言，心率超过了最大值就会喘不过气或头晕，这些症状就是在提示运动过度了，需要休息一下。当然，对于经常参加体育锻炼的人来说，随着身体素质的提高，最大心率也会增加。

只要心率低于最大心率就是安全的吗？不是。要尽可能离临界点远一些，运动时心率最好不要超过最大心率的85%。一般来说，中低等强度区间的运动心率为最大心率的50%至70%，剧烈运动强度区间的运动心率则为最大心率的70%至85%。

对于初次锻炼的中老年人，特别是有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病以及肥胖、长期吸烟等不良生活方式的人，开始运动前一定要到医院做运动负荷评估，经医生指导后再运动，确保科学锻炼。简单地说，运动要科学，循序渐进，当感觉不太舒服或运动中特别疲惫的时候，要及时停下休息。当身体劳累疲惫时，一定不要再做剧烈运动，否则会让心脏长时间处于超负荷状态，即使是健康人也可能引发猝死，更不要说有过心梗和猝死经历的人了。（汪芳）