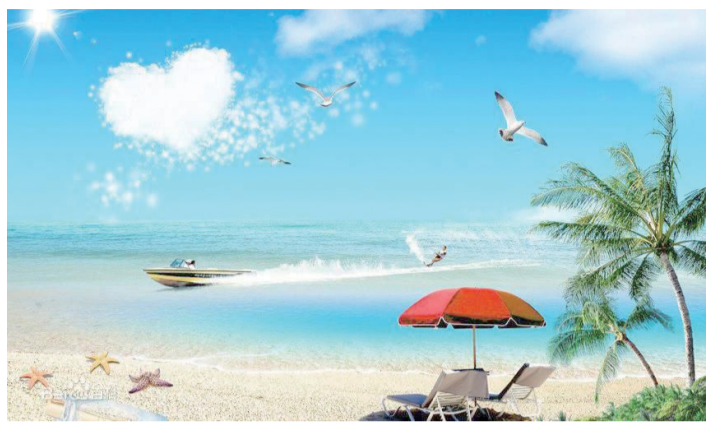


# 夏季如何“清凉”养生



芒种后,暑气当令,烈日当空,阳气渐长,阴气渐弱。中医认为,人体处于炎热的环境中,心气强肝气弱,体温调节、水盐代谢及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都在潜移默化的发生变化,体质虚弱者尤其是儿童和老人,稍不注意就有可能生病。传统中医学认为,面对“热”与“燥”的时节特点,需以“凉”克之、以“清”驱之。

**思想宜清静。**酷暑蒸灼,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以这个季节为人处世切忌大动肝

火,以防止心火内生。

**饮食宜清淡。**饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等,也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥,搁凉食用。这里给大家推荐一款消暑粥品:二豆莲荷粥。具体做法是:荷叶1张,洗净后煎汤取汁,绿豆2、白扁豆、莲子各25克,粳米100克,以荷叶汁煮粥。

**着衣宜清爽。**夏季日光照射增强,空气湿度较大,人体出汗增

多,故应选择具有良好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来,质地以轻、薄、柔软,颜色以白色、米色、粉蓝为好。居室宜清凉。早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。

**游乐宜清幽。**六月不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,习习凉风会使心静似水,暑热顿消。

## 不吃早餐会得心血管疾病吗

很多人都知道早餐很重要,美国对此还有一项研究发现,从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加,尤其是中风死亡增加。然而,不少人难免有时忽略甚至错过早餐,不吃早餐真有这么大危害吗?

让我们来看看美国的相关研究。在该研究中,研究人员对参加美国全国健康和营养调查的6550名参与者开展了为期18年的跟踪研究。结果显示,在考虑了社会经济状况、种族、年龄、性别、饮食和生活方式、体重和心血管风险因素后,从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人心血管死亡风险增加87%,全因死亡风险增加19%,中风风险增加239%。

然而,这项研究其实具有局限性,大家不用过于担心。首先,这是一项前瞻性队列研究,研究结果是观察结果,只能发现相关性,不能证明因果关系。也就是说,不能证明不吃早餐就是诱发心血管疾病的直接原因。其次,一般来说,坚持每天吃早餐的人,对于身体健康更为重视,因而可能具有其它良好生活习惯,比如不抽烟、不喝酒、经常健身、不熬夜等。另外,虽然研究表明心血管死亡风险增加87%,但实际增加的病例数并非很多——在18年的观察研究中,仅发现了41例病例。

实际上,导致心血管疾病的因素非常复杂。比如抽烟喝酒、不运动、盐摄入过多等。

那么,不吃早餐可以吗?由于生活节奏不断加快,越来越多的人开始忽视早餐。虽说吃不吃早餐不一定会得心血管疾病,但仍建议大家尽量坚持吃早餐。

早餐是日常膳食的一部分,每天吃早餐也是世界卫生组织(WHO)提倡的健康生活方式。早餐作为一天的第一餐,对膳食营养摄入、健康状况和工作或学习效率至关重要。早餐距离前一餐的时间最长,能量消耗大,如果不及时补充,会出现饥饿感,导致大脑兴奋性降低,反应迟钝,注意力不集中,影响工作和学习效率。

对此,建议从两方面做起:一是早餐要吃饱。一般来说,建议早餐提供的能量占全天总能量的25%至30%,以保证整个上午的工作和学习效率。所以,早餐要尽量吃饱。二是早餐要吃好。这里的好是指早餐的营养价值要好。要为人提供丰富的营养,早餐最好含有蔬菜、水果、全谷物和蛋奶等食物,

这样才能保证获得均衡营养。比如,如果你习惯了每天吃豆浆油条的话,不妨加入香蕉或苹果;每天喝白粥吃馒头,不妨加点蔬菜和鸡蛋就更完美了。

阮光锋

## 孩子近视度数增长快 治疗需耐心

近视茶、近视治疗仪、视力训练仪……当下,一些号称能让孩子“轻松摘镜”的产品击中了家长渴望让孩子度数增长“急刹车”的心理。眼科专家提醒,近视治疗“心急吃不得热豆腐”,家长要了解近视治疗是一个长期化、个性化的过程,坚决避免治疗不当给孩子视力带来的二次损伤。

首都医科大学附属北京同仁医院医学视光中心副主任宋红欣就揭露了一种“骗术”:一些不法商家为了蒙骗患者,在治疗前用一版视力表,治疗后则“掉包”换用

一版字体稍大一些的视力表,让患者误以为视力真的提升了。

宋红欣说,随着年龄成长,孩子近视度数也会增长,要到18岁以后才会逐步稳定,所以家长希望度数“急刹车”并不现实。

比如,角膜塑形镜是目前公认控制、延缓近视发展最有效的方法之一。但中华医学会眼科学分会视光学组副组长杨智宽提醒说,戴上角膜塑形镜只是一个开始,持续、定期的复查也很重要,“不管是什么诊疗方式都不能一劳永逸,培养良好的用眼习



惯、及时评估眼部健康状况是终生的。”

业内人士指出,卫生及监管部门应多渠道培育公众基本的健康常识,引导家长前往有正规医疗资质的机构为孩

子矫正近视,以防出现“病急乱投医”的现象;此外,市场监管部门应加大排查力度,惩处商家违反宣传规定、误导患者的不法行为。

(屈婷 侠克)

## 服药,别忘这几个原则

生活中,很多老人苦恼自己成了“药罐子”,一个人吃着几种西药和几十种保健药的例子并不少见。

老人吃药多,有几个原因。一是越来越多的50岁以上人口集多种慢病于一身,药物是最直接的解决办法。二是多次更换医生和专科看病,每个医生开的药不同,造成老人每天服用七八种药。三是老人多信任中药,因此存在中药、西药同时服用的现象。四是很多保健品成分含西药,治疗用药和保健品重复服用。

家有服药老人,在用药上要掌握以下原则。

**把握用药。**吃药出现不良反应,应先暂停服用,及时咨询医生,进行换药。

**优先治疗。**急症先处理,慢症先缓行。如有心血管疾病的老人出现感冒发烧或急性胃肠炎时,要优先治疗急症,暂停使用降血脂、软化血管等药物;如突发心脑血管急症时,

应暂停慢性胃炎或慢性前列腺炎等方面的治疗。

**家人协助。**老人容易漏服药,家人的及时提醒和帮助非常重要。卧床不起的老人,服药时应扶着坐起或调整为半卧位,让患者饮水送药,帮助药物下行入胃,避免药物残留。若药物没到肠胃,不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症,严重的甚至损伤食道壁。

**注意营养。**多数老人体内的蛋白质比例较低,加之疾病、消瘦、贫血等原因,会影响药物疗效。因此,需注重营养选择与搭配,做到饮食均衡。

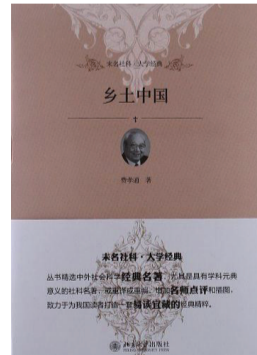
多药同服,至少间隔半小时。如果需要服用两种药物,两次吃药时间最好间隔半小时,让身体有个代谢时间。

**定期复查。**长期用药或本身有肝脏疾病的老人,需特别提防药物性肝损伤,按照医生要求定期复查肝肾功能。

阎敏

## 推荐书单作品

### 《乡土中国》



内 容  
简介:

《乡土中国》是费孝通著述的一部研究中国农村的作品。全书由12篇文章组成,涉及乡土社会人文

环境、传统社会结构、权力分配、道德体系、法礼、血缘地缘等各方面。在《乡土中国》中,作者用通俗、简洁的语言对中国的基层社会的主要特征进行了概述和分析,全面展现了中国基层社会的面貌。全书主要探讨了差序格局、男女有别、家族、血缘和地缘等。该书语言流畅,浅显易懂。



**科普:高蛋白早餐有助减重**

澳大利亚联邦科学和工业研究组织发表《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的报告显示:

每餐至少摄入25克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论

早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感,有利于体重管理