

中医专家支招教市民健康度夏

饮食多清淡 睡眠要充足

本报7月6日讯 (通讯员 刘伟 记者 张涛)持续高温让人们备受“煎熬”，如何安全地度过这个夏天，6日，记者采访了临沂市人民医院中医科首席中医专家，专家从吃喝住行等方面为市民度夏支招。

“夏天气温高，人的阳气上升，五脏六腑会产生一些变化，这些变化会引起人们生理乃至心理上的波动，正确地认识这些波动，学会自我调节，便会安全地度过整个夏季。”临沂市人民医院中医

科首席中医专家陈权告诉记者，如何调整，最主要的是个人应合理安排生活，吃、喝、睡等都要讲究科学。

陈权提醒，高温天气首要的是防止中暑，在炎热的环境中，尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群。平时要多喝水，特别是盐开水，随身携带防暑药物，如：人丹、清凉油、风油精等。

居家要准备点绿豆汤之类的

消暑饮料。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风的地方，躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头上和颈部，严重者送往附近的医院治疗。

在平时，应在饮食上予以注意，可选择苦瓜、水果、蔬菜等用以降心火和补充维生素。有些人因“苦夏”而食欲不振，针对这种情况，陈权建议可选择多餐少食的办法。针对许多市民喜欢露天烧烤、路边饮食，他建议，首要一点是保证饮食卫生、健康，最好到正规的

饮食场所用餐，要适量饮酒、饮食，勿暴饮暴食。

在中医的理论中，睡眠一直是养生的重要手段，陈权建议广大市民，在夏季每天晚上11点之前最好要上床睡觉。现在好多人特别热衷于夜生活，一玩就到次日两三点钟，加之许多的球迷熬夜看球。这些行为都非常伤害身体健康。他还建议说，有条件的人应当睡个午觉，长期熬夜耗阴血，夏季养生更加要睡午觉，可以降心火，滋肾水。

头条链接>>

肠胃不好 少食凉菜冷饮

高温酷暑的天气，凉皮、凉拌菜等成了人们的首选。但医生建议，食用凉菜一定要慎重，特别是肠胃不好者。

临沂市人民医院消化内科大夫介绍，天热时人们爱吃凉菜，但由于部分人群的肠胃适应能力差，经凉、辣等刺激后，易引起腹痛、腹泻。同时，不少小摊上的凉菜不卫生，吃后易导致上吐下泻，甚至发烧、中毒。

(崔洪英)

孕妇度夏 适当利用空调

酷热难耐，准妈妈如何度夏呢？临沂市人民医院产科大夫提醒孕妇应穿纯棉的宽松衣服，少吃多餐，多喝水。在炎热、闷热的天气尽量少出门。散步最好也选择早晚时候。

特别要注意的是，太凉的环境对孕妇来说不可取，有孕妇的家庭要注意，空调不要直接吹着孕妇。有空调房间应间隔一定时间关机开窗，通风透气。

(张帆)

解疑>>

大风急雨咋说来就来

专家：连续高温，午后易现强对流天气

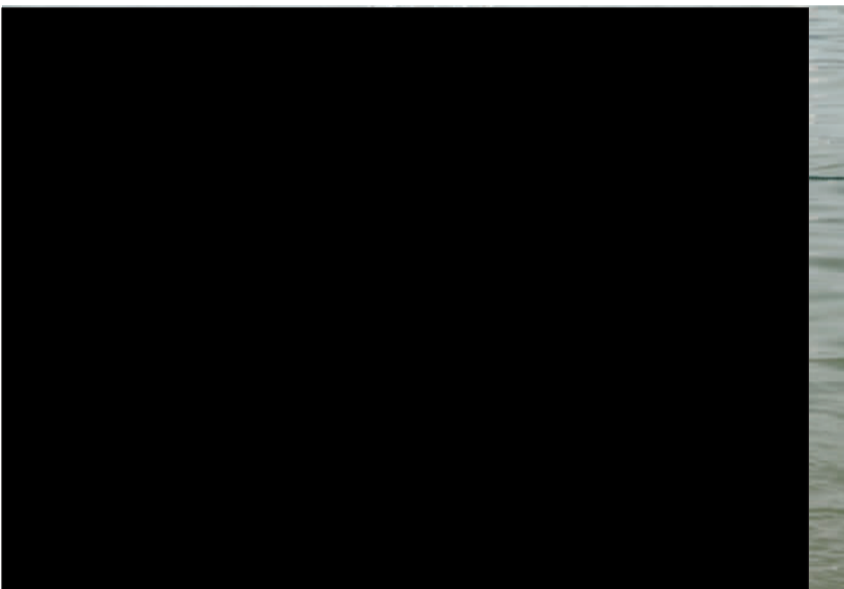
本报7月6日讯 (记者 张纪珍)6日下午，临沂部分县区出现雷雨大风等强对流天气。记者从临沂市气象台了解到，由于连续高温，未来几天，午后极易出现这种突发性和分布不均匀的强对流天气，市民要注意防范。

记者从临沂市气象台了解到，6日下午5点左右，沂水、沂南、莒南等地陆续出现大风降雨天气，沂水县的风力最大时约10级。下午6点半左右，临沂市区也开始刮起大风。5日傍晚，临沂也出现了这种强对流天气，而未来三

天，这种天气仍然会出现。

气象专家介绍，天气越热的时候，这种局地性和突发性的强对流天气就会越多。一般来说，强对流天气来得快，走得也快，但往往是雨急风骤，有时还会伴有冰雹雷电等恶劣天气，市民一定要做好防范。

气象专家提醒，近期市民最好随身携带雨具。出现大风、雷电和冰雹时，可就近躲避在坚固遮挡物之下，尽量不要躲避在大树、电线杆及高空悬挂物下。遇冰雹时首先要保护好头部，并尽快进入安全的掩蔽体。



真爽呀

6日下午，一名小朋友在阳光沙滩浴场戏水。据了解，临沂当日最高气温高达38.7℃，市民采取各种方式应对高温天气。

见习记者 徐升 付茜 摄