

# 初夏，给你的健康提个醒

本报记者 马媛媛

进入初夏时节，人们的新陈代谢加快，心脑血管供给不足，常使人烦躁不安，倦怠懒散。记者从潍坊市各大医院了解到，夏天气温高，能量消耗大，营养物质随汗液丢失多，体质虚弱者尤其是孩子和老人，如稍不注意，就有可能感染疾病，损害健康。夏季保健与健康的关系极为密切，健康专家提醒市民，要及时补充营养物质，采取正确的养生保健方法，以便更好地度过夏天。



## 雨量增多，小心皮肤病

潍坊市第二人民医院皮肤科李敏向记者介绍说，不到一周就是小满节气了，这就是皮肤病高发作的节气了。原因是小满节气气温明显增高，雨量也会增多。闷热初夏天气加上潮湿，就为皮肤病发作提供了条件。所以离小满还有几天，要先为预防未来的皮肤病而做一些准备。

李敏说，小满节气前后的皮肤病以“风疹”为多，其病因病机包括湿郁肌肤、肠胃积热等，所以在这时候皮肤病的治疗上，要以疏风祛湿，清



泻血热为原则。清爽清淡的素食有利于预防这类皮肤病，尤其是清利湿热作用的食物，如绿豆、冬瓜、黄瓜、马蹄、木耳、胡萝卜、西红柿、西

瓜、山药、鲫鱼、草鱼等。辛辣的食物应该相应减少如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮等。

## 饮食贪凉，小心脾胃受损

记者从潍坊市人民医院急诊了解到，每年夏季，急救中心都会接诊很多记性肠胃炎的患者，近期，这样的患者就很多。

据急救中心一名医生介绍，很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题，其中的原因，一方面是由于入夏后人体胃口自然变差，消化功能本来就随天气受影响；另一方面，由于人们贪凉嗜好冰寒的食物，刺激肠胃，使胃受到

强烈的低温刺激后，血管骤然收缩，血流量减少，从而影响胃肠道消化液的分泌，导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

专家介绍，从养生方式来说，在夏季养护脾胃，最好能多进稀食，吃粥喝汤，既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。此外，新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水和无机盐。在食物

中，清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等，这些都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物，最好不要急着吃，应在常温下放一会儿再吃，且一次不要吃得太多，特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

## 饮食卫生，预防痢疾

记者从潍坊市各大医院肠胃科了解到，初夏对细菌性痢疾的预防非常重要。潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任向记者介绍，细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病，除与苍蝇繁殖活动有关外，还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是

早发现，早治疗；其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生，加强对饮食、水源管理，消灭苍蝇，不吃生冷蔬菜，不吃不洁瓜果，不吃腐败变质或不新鲜的食物，养成饭前便后洗手的习惯。

潍坊市人民医院消化内科专家介绍，菌痢潜伏期最短数小时，最长可达一周，平均1~3天。痢疾杆菌喜欢

在20度~40度的温度下生活，37度时生长繁殖最快，在阴暗潮湿及冰冻的情况下仍能生存数周。水源、土壤、蔬菜、瓜果、各种食品及生活用品上都有它的踪迹。据测定，猪油，米饭，馒头及西瓜上的痢疾杆菌，在条件适宜时，1~2小时就可繁殖5万倍。苍蝇的带菌率也很高，是重要的传播媒介。

## 湿度增大，防止红眼病

初夏频繁的雨水天气，导致空气中湿度较大。而红眼病(即急性流行性结膜炎)常在高温高湿的雨水季发作、流行。

潍坊市眼科医院专家介绍说，由于红眼病潜伏期短，受感染后24小时

内较易发病。一般情况下，患者会自觉双眼剧烈疼痛、畏光流泪、有异物感、分泌物为水样、球结膜常有点状、片状出血等症状。因此，得了红眼病，一要防止传染，二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专人专

用。怕光的患者可戴深色眼镜，以防止强光灼伤眼睛。

而对于红眼病来说，预防则是第一位的。据介绍，预防红眼病的关键是，注意个人及眼部卫生，少去人多的场所，避免接触传染源等。

