

●本期话题

# 调理有方 “苦夏”不再苦

专刊记者 朱桂杰 通讯员 陈展鹏

天气越来越热,雨水也逐渐多了起来。这时,人们往往出现不爱吃饭、情绪烦躁等状况,这就是我们常说的“苦夏”。所谓“苦夏”,是指在进入夏季后由于气温升高,出现胃口下降、不思饮食、进食量减少,并伴有低热(体温在37℃-37.4℃之间波动)、乏力疲倦、精神不振,还有工作效率低和体重减轻的现象。那么,怎么度夏,才能使“苦夏”不再苦呢?

## 起因:温热蕴结 影响脾胃

近日,记者采访了烟台市中医医院的副主任中医师吴长岩。她说,夏季是自然界阳气旺盛的季节,人体阳气也相对旺盛,阳气上升,达到最旺。而有些人本身就是体热、内热体质,则表现得更加明显,容易上火,再加上外在温度高,就会导致

体内火热更盛。

通常来说,夏季雨水比较多,湿和热在一起,就会造成湿热蕴结,蕴结在体内,就会碍胃、伤脾胃,从而影响脾胃的正常运化功能。从中医上讲,人的饮食是靠脾胃来运化,当脾胃的运化功能正常了,人就爱吃

饭,而夏季的湿热蕴结,影响了脾胃,使脾胃的运化功能减弱,所以就不爱吃饭了。这时,要想把湿热清除掉,就要从饮食上着手,如需要的话,可以就医,根据医嘱来调理身体。其实由于湿热蕴结导致不爱吃饭,也属于营养失衡的一种状态。

## 支招:饮食清淡 情绪稳定

据吴长岩介绍,对于“苦夏”人们在饮食上可以吃些清淡、易消化的东西。像是偏凉性一点的蔬菜水果,比如冬瓜、西瓜、甜瓜、黄瓜、李子、杏子等。如果湿热的情况比较严重的话,还可以喝一些红豆或者绿豆熬的水。

俗话说“心静自然凉”。另外,在情绪上还要自我调节一

下,保持平和、安静的心态。

若是通过饮食调节解决不了,仍然不爱吃饭、感觉很烦,就可以去医院,咨询一下医生。中医方面讲求辩证,根据体质,可以配一些清热、化湿、解暑、健脾、和胃、消食的方法,吃中药、汤剂、泡茶、中药丸等都可以。另外,还可以通过一些外治的方法,如针

灸、推拿、刮痧、拔罐等来治疗湿热。

值得注意的是,以上所说的方法适用于内热、体热体质的人度过“苦夏”。吴长岩说,如果是体弱虚寒的人在湿热季节可能会感觉比较舒服,不过,也有些体弱虚寒的人可能会出现不爱吃饭的情况,这时饮食上也不要吃含凉食物,应该吃些

微凉或者温和的食物。

此外,因夏季温度高,人们在日常要注意避暑,通过一些消暑防暑方法的方法,防止中暑。据吴长岩介绍,夏季日常饮食要清淡;可以进行自我按摩,觉得身体哪儿不舒服,自己按摩按摩或者懂得穴位的,可以找准穴位来按摩,也可以刮刮痧、走走罐等。

●健康速览

### 运动+蔬果 老年女性寿命长

据《科学日报》一项新的研究显示,70岁以上的妇女只要平时多运动,并在饮食中多摄取蔬菜和水果,就能够延长她们的寿命,活过5年观察期的比例是其他人的8倍。

美国密歇根大学与约翰霍普金斯大学的研究人员对713名年龄为70-79岁的妇女进行了分析。为了预估她们所摄取的蔬菜和水果的数量,研究人员对她们血液中的类胡萝卜素浓度进行了测试,所摄取的蔬菜和水果量越多,血液中的类胡萝卜素浓度就越高。研究结果显示,活过5年观察期的妇女,其血液中的类胡萝卜素浓度要比其他人高12%,运动量也是其他人的两倍。与那些很少运动的妇女相比,运动量最大的人,死亡率下降了71%;与血液中类胡萝卜素浓度最低者相比,最高者的死亡率降低了46%。研究人员指出,今后可把保持健康饮食和运动量作为评估长寿的重要指标。

### 面露“凶相”其实心很软

人们普遍认为,如果长得“凶”,心也自然“狠”。然而,英国《每日邮报》最新报道:面露凶相的人,其实有颗柔软的心。

英国圣安德鲁斯大学的研究人员发表在《心理科学期刊》上的一项新研究,召集了一些大学生志愿者进行试验。研究者分配给他们一些金钱,这些钱可以选择留给自己,也可以用来帮助群体中的其他成员。结果显示:与面相和蔼、普通的人相比,脸型相对较宽、看着比较“凶悍”的男性,反而更愿意花更多时间和金钱来帮助其他人,比如和自己关系亲密的伙伴等。

研究人员指出,以往多数人认为长相凶的人攻击性较强,缺乏温情和协作感。而新研究则发现,人际交往中,长得凶的人实际上对他人的感受更敏感。因此,他们虽然有时做法看上去很“彪悍”,但心底深处却是为了更好地帮助大家。

见习编辑:刘杭慧 美编/组版:武春虎

