

## 中暑后该如何食补?

近期连续高温,各大医院诊室里有不少中暑患者前来就诊。

中暑是夏季危害人们身体健康的一种常见病、多发病。不少体质较弱者都出现了中暑的症状。这主要是因为夏天气温过高,人体出汗过多而导致体内电解质大量流失。

中医讲“药食同源,药补不如食补”,鉴于人在中暑之后身体常常很虚弱,在恢复过程中,饮食应该注意什么呢?

中医专业人士指出,中暑后饮食应吃些较为清淡、容易消化的食物,补充必要的水分、盐、热量、维生素、蛋白质等,同时注意以下饮食禁忌:

中暑后忌大量饮水,中暑患者应采用少量、多次的饮水方法,每次以不超过300毫升为宜,切忌狂饮。因为大量饮水不仅会冲淡胃液,影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进,使体内水分和盐分进一步大量流失,严重时可导致热痉挛。

中暑后忌大量食用生冷瓜果,中暑患者大多脾胃虚弱,大量食用生冷食物和寒性食物会进一步损伤脾胃阳气,重者会出现腹泻、腹痛等症状。

中暑后忌吃大量油腻食物,以适应夏季肠胃的消化能力。油腻食物会加重胃肠的负担,并使大量血液滞留于胃肠道,导致输送到脑部的血液相对减少,人就会感到疲倦。

中暑后忌纯补,中暑之后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯用补法,过早进补会使暑热不易消退,或使已经逐渐消退的暑热复燃。

中暑后忌偏食,中暑患者应以清淡饮食为主,可适当佐以鱼、肉、蛋、奶等,以保证人体所需的营养成分。

(据《科技日报》)



### 金山安全播报

#### 鬼影6病毒肆虐

#### 过万玩家面临盗号风险

近日,令众多网民色变的“鬼影病毒”,爆出新的变种“鬼影6”。该变种主要盗取用户的网游账号,过万玩家面临盗号风险。该病毒具有极强的免杀能力,甚至还能主动攻击杀毒软件。目前,仅金山毒霸可以成功拦截并清除该病毒。

7月19日,金山毒霸云安全中心鹰眼系统第一时间监控到鬼影6爆发迹象,金山毒霸安全工程师对病毒样本进行深入分析,发现鬼影6的技术深度远超已知的国内外病毒,可称之为“2012年技术含量最高的病毒”。

金山安全实验室监测发现,鬼影6病毒主要使通过用户下载CF新月外挂或经典传奇私服等网游外挂、私服客户端入驻电脑。该病毒成功运行后,在进程中、系统启动加载项里找不到任何异常,同时即使格式化重装系统,也无法彻底清除该病毒。

针对病毒的技术特点,金山毒霸在当天第一时间升级了防御方案,使所有毒霸用户具有了拦截、查杀该病毒的能力。针对尚未安装金山毒霸的用户,金山毒霸于7月23日公布专杀方案供下载。



## 6种食物可提升皮肤防晒力

近来天气炎热,许多担心皮肤晒黑长斑的人撑起遮阳伞,戴上墨镜,并在外出前仔细涂抹有SPF系数的防晒乳,准备迎战强大的敌人——紫外线。

中国台湾《康健》杂志近日推荐了充分摄取“SPF食物”的方法——通过摄入可以清除自由基的食物,提升皮肤的天然防晒力。皮肤科医生推荐,今年夏天,你可以把下列食物放入饮食清单中。

### 1.每天吃“高C”水果。

维生素C可以说是“永远的美肤圣品”,想保有健康漂亮、不易晒伤老化的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会叫你多吃“高C”蔬果。例如每天吃2至3份水果,其中一样选择“高C”的番石榴、奇异果、草莓或是柑橘类。

吃生菜色拉也能消暑气,拌色拉时可以加入色彩亮丽的甜椒和绿花椰菜,不只赏心悦目,还能摄取大量维生素C。

### 2.适量摄取黄红色蔬果。

红橘黄蔬果及深绿色叶菜,如胡萝卜、芒果、木瓜、地瓜、南瓜、地瓜叶、空心菜等,多半含有大量胡萝卜素及其

他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。

不过,这些果蔬多吃无益,比如,脂溶性的胡萝卜素摄取过量会累积在体内,不但有毒性,而且容易让肤色显得黄黄的,停止食用后,需要一段时间才能慢慢代谢掉,皮肤科医生提醒不宜吃过量。

### 3.多吃点大豆制品。

大豆中的异黄酮素是一种植物性雌激素,可以代替一部分女性荷尔蒙的作用,帮助对抗老化。

大豆制品,如豆腐、豆浆是比较好的选择,而其他加工豆制品,如百叶豆腐、豆干及豆皮等,虽含有异黄酮素,但热量比一般豆腐高得多。

### 4.抓住坚果当零食。

对皮肤来说,吃进肚的油脂可能是有益的,也可能是有害的,主要取决于你摄取的是哪种油。

植物油多半富含维生素E,帮助抗氧化和消除伤害皮肤细胞的自由基。高维生素E的食物还包括小麦胚芽及各类坚果。粗粮全谷类含有大量维生素B群及维生素E,都是帮助皮肤增强抵抗力及复原能

力的营养素。

### 5.来杯热可可。

众多科学研究已为巧克力洗清冤屈,证实它是对健康有益的好食物,因为巧克力里含有多种丰富的抗氧化物,如可可多酚、类黄酮,适量摄取也对皮肤有益。

纯度愈高的巧克力功效愈好,而美国农业部研究发现,在所有巧克力产品中,可可粉含有最多的类黄酮和抗氧化物。目前市面上可买到没有添加糖及奶粉的100%纯黑巧克力粉,只要调和热牛奶,就能享受一杯美味香醇的热可可了。

### 6.适量喝绿茶。

美国科学家研究显示,喝绿茶或使用含绿茶成分的保养品,可以让日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约三分之一,这意味着皮肤受阳光损害的程度变轻。

茶类中含有茶多酚,是一种强力抗氧化剂,其中最主要的成分儿茶素会因为氧化而减少,所以最好是喝绿茶。不过,绿茶中的咖啡因容易让人睡不好,因此要适量。

(据新华网)

### 增辛忌凉多运动 减少冬季呼吸病

## 盛夏提前养养肺

又到了一年一度的“冬病夏治”敷贴的时候了。其实,很多慢性病患者,尤其是患有呼吸系统疾病的人,除了采取敷贴,盛夏还是保养肺的好时候。

天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任刘贵颖指出,肺气肿、慢阻肺、哮喘等患者虽多在冬季发病,但夏季提前养肺,可减少冬季疾病的发作。解放军总医院第一附属医院中医科主任钱丽旗博士则建议,夏季养肺可以从以下五点做起。

第一,生活上注意保暖避寒,少食冷饮。夏天酷暑难耐,有些人整天不离电风扇或空调,这样寒凉之气会从皮肤、毛孔侵入人体,易伤肺之阳气,导致上呼吸道免疫力下降,细菌、病毒易乘虚而入。还有的人喜

欢喝冰镇饮料、吃瓜果,这样会损伤脾胃,消耗阳气,引发各种疾病。因此,夏天要保暖避寒,空调温度不宜太低,并要少食寒凉食物。

第二,饮食要“省苦增辛”,即少食苦味,多进辛味。唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中提出:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”夏时心火当令,而苦味食物尽管有清热泻火、定喘泻下等功用,却会助心气而制肺气,因此不建议夏季多吃。由于心火能克肺经,而辛味归肺经,所以在夏季人们可以适当多吃葱、姜、蒜等辛味食物,其有发散、行气、活血、通窍等功用,可补益肺气。

第三,合理运动,强身健体。适当的运动锻炼可以提高人体免疫力,抵御各种疾病的侵袭。夏天气候炎热,运动不

要太过剧烈,最好在清晨和傍晚较凉爽时进行室外运动,并选择运动量较小或适中的运动方式,如慢跑、太极拳、游泳等。

第四,按摩穴位。临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,正身闭目,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩胸部膻中穴位置数十下,可请家人用手掌从背部脊柱两侧由下至上轻拍约10分钟,可畅快胸中之气,有健肺养肺之功效。

第五,冬病夏治。夏季机体与外界阳气均呈旺盛状态,此时可采用内服中药配合穴位贴敷、针灸等来治疗一些冬季好发疾病。如三伏贴,用药物膏贴在穴位上,可治疗冬季鼻炎及哮喘等。

(据《生命时报》)

### 忽然疲劳 情绪急躁

## 身体告诉你 啥时应喝水

身体一旦缺水,就会慢慢“罢工”,严重时甚至可能导致肾功能衰竭、脑水肿等。当你感到口渴时再补水就有些晚了。幸运的是,身体会给你留下各种线索,暗示你需要补水了。

美国一家保健网站近日就总结了9个缺水的标志。

嘴唇干裂。缺水最开始就会表现为嘴唇干裂、吞咽困难。

忽然疲劳。身体缺水时会感到疲劳、反应迟钝,儿童则表现得不如往常活泼,忽然变安静。如果大量喝水后还口渴,可能是肾上腺疲劳导致,这类人应该保证每天摄入3.7升左右的水分。

8小时没上厕所。便秘和排尿困难是两个常见的缺水症状,如果成人8小时内、婴儿3小时内没有上厕所,有时还伴有抽筋等,就说明他们身体缺水。

脸红。如果没有运动或晒太阳,皮肤却经常微微发红,就是身体缺水的征兆。同样,皮肤干燥脱屑也是慢性缺水的表现。此时除了喝水之外,还需要适当在脸部及身体上喷些补水产品。

头疼。许多头疼症状都是缺水导致的,如果你感觉有些头疼,不必急忙拿出止痛药,不妨先喝杯水缓解一下。

呼吸急促。就如同动物口渴会剧烈喘息一样,人缺水时也会表现出呼吸困难,有时还会心跳加快,此时应及时补充水分,否则会增加心脏病发病率。

注意力不集中。缺水会使大脑缺血,进而导致头晕眼花,注意力不集中、思维混乱。如果经常这样,并呈逐渐加重的趋势,就必须引起重视,尽快到医院就诊。

恶心。如果你感觉恶心、没胃口,也表明你的身体缺水了,这通常也是孕妇缺水的重要表现。

易怒或抑郁。如果你发现自己不明原因的情绪低落、总是对身边的人发火,此时急需一杯水来解救自己,同时还要配合适当的休息,让身体慢慢接受水分的调节。

皮肤水肿。按住或捏起皮肤,松开后不能迅速恢复原状,这说明皮肤水肿,身体缺水,这也是医生来验证病人是否缺水的方法之一。

需要提醒的是,缺水后补水别操之过急,应小口慢慢喝,以免引起身体的排斥反应。一旦缺水发展为严重腹泻,伴随呕吐、发烧、大便出血等,单纯补水就不能解决问题,应及时就医。

(据《新民晚报》)