

夏季饮食要诀：莫贪凉、善补水、讲卫生

随着盛夏来临，高温高湿天气增多，饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒，夏季不宜过度贪凉饮冷，可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物，同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日，不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为，夏季人们往往出汗较多，容易导致人体脏腑内在偏虚，此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮，容易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失常，出现积食、腹痛、腹泻等；儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉，容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康？刘清泉说，

除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑，还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气，食用山楂、陈皮等理气化湿，帮助调整脏腑功能，“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害，降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说，大量出汗会使体内的水分丢失增加，还会带走一些盐分。因此，在运动前、中、后都应适

当补充水分，不能等口渴了再喝水；可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品，大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外，日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒，高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取，因为前者会引起胃部不适，增加排尿，可能进一步引起运动后脱水的风险，而后者可能进一步增加运动

后的心血管系统应激反应，进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里，细菌、霉菌容易滋生，食品若储藏、加工、食用不当，就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全？刘兆平说，预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则：保持清洁，生熟分开，烧熟煮透，保证食品的安全温度，使用安全的水和原材料。

新华社北京6月22日电

高血压糖尿病患者安度炎夏有诀窍

夏季天气炎热，高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响，又该如何安度炎夏？在国家卫生健康委21日举行的新闻发布会上，专家提示，高血压患者应注意血压波动，坚持用药和生活方式干预；糖尿病患者应注意监测血糖，食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说，一旦出现血压难以控制的情况，就应及时就医，调整治疗方案。

夏季人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此，郭立新提示，高血压患者应及时补充水分，适当补充含电解质的饮料；如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂，患者更应注意血压波动，因为血压波动可能导致老年患者跌倒，从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时，生活方式干预仍然非常重要。郭立新说，伴有体重增加的高血压患者，减重有利于血压控制。血压不太高的情况下，适当运动可让血压趋于平稳，患者

宜选择在较为凉爽的早晚进行运动，运动时宜保持心态平和。戒烟限酒，低钠饮食，都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言，生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。郭立新说，夏季里，1型糖尿病患者应注意饮水，避免出现脱水或者出汗过多、水补充不及时的情况；2型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡等以外，血糖监测也非常重要。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的，但是一定要注意量。”郭立新说，糖尿病患者应在餐前或餐后立即摄入水果容易使血糖持续升高，可在两餐之间吃水果；可选择苹果、猕猴桃和樱桃等升糖指数不高的水果，谨慎摄入西瓜饮料、注意摄入量，因为西瓜虽然总体糖量不高但升糖迅速；摄入水果后，有条件时应适当运动；吃水果的同时宜多吃纤维素含量高的食物，以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。

新华社北京6月21日电

户外作业人员 高温天气可这样应对中暑

户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群。在国家卫生健康委21日举行的新闻发布会上，专家提示，这类人员可通过防晒措施、及时补充水分等预防中暑，并掌握应对中暑的自救、互救方法，必要时及时就医。

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心主任樊晶光说，户外作业人员外出时宜穿防晒服、戴遮阳帽，避免阳光直射皮肤，并可随身携带藿香正气水等防暑药物，同时注意及时补充水分和电解质，可多喝淡盐水、含有电解质的清凉饮料等；平日里饮食宜清淡、易消化，可多食用含水量较高的新鲜蔬菜和水果；还应尽量保持充足睡眠，避免长时间熬夜，持续工作一段时间后应注意及时休息。此外，可以调整作业时间的户外作业人员应根据天气

预报适当调整时间，尽量避免在高温时段作业和外出活动。

“要关注自身的健康状况。”樊晶光特别提示，患有心脑血管疾病、肺结核、中枢神经系统疾病等以及其他不适合高温作业的劳动者，最好不要在高温天气室外作业，避免引发意外。

发现中暑后如何急救？樊晶光说，高温天气户外工作或活动时，若出现头晕、头痛、乏力、口渴、面色潮红等症状，就要尽快到阴凉处休息并补充水分，无法走动时要及时寻求帮助；如果出现肌肉痉挛，还要适当补充含盐或电解质的饮料。当不适症状持续存在甚至加重时要及时就医；出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清甚至昏迷等症时，要即刻就医或呼叫救护车。

新华社北京6月21日电

“食人菌”感染病传染能力有限 普通人无须太担心

俗称“食人菌”感染症的链球菌中毒休克综合征今年在日本累计报告病例数已超过千例，高于去年全年的病例数。对此专家表示，引发这种感染的溶血性链球菌并非新出现的病原体，传染能力有限，免疫系统健全的普通人无须太担心。

日本顺天堂大学内科教授汪先恩20日告诉新华社记者，导致这种病症的溶血性链球菌并非新出现的病原体。这种病菌平时存在于人体皮肤表面或者咽喉黏膜等处，当人体抵抗力下降的时候，它们就“乘虚而入”。汪先恩说，链球菌中毒休克综合征属于溶血性链球菌感染的重症，虽然死亡率约30%，但这一死亡率是以重症人群为基数，而重症感染者在溶血性链球菌感染者总数中只占很小一部分。

日本国立感染症研究所资料显示，每年冬春季在儿童中流行的链球菌性咽炎、夏秋季儿童易感染的传染性脓疱病和冬春季易流行的猩红热都是由溶血性链球菌引发。

汪先恩说，溶血性链球菌虽然也通过飞沫传播，但传染能力没那么强，不会像流感病毒那样扩散。他说，普通人即使感染溶血性链球菌也不用担

心，青霉素和头孢等抗生素是有效的。重症高发人群包括长期服用糖尿病并发症药物、止痛药、激素类药物和抗癌药的人，此外，大病后刚出院的人、接受手术的人、皮肤有伤口的人也要注意。抵抗这种病毒的核心还是自身免疫功能。汪先恩说：“普通人要吃饱饭，睡好觉，少吃药，提高自己身体的基本免疫力。既不要恐慌，同时也要保持一些好的卫生习惯。”

据新华社东京6月21日电

盛夏预防日晒伤有方法

盛夏高温来袭，对人体皮肤发出“烤”验，容易发生日晒伤。那么，引起日晒伤的原因有哪些？如何预防和治疗？

记者走访了辽宁省多家医院皮肤科诊室，医生们表示近期因日晒伤前来就诊的患者明显增多。“日晒伤是指皮肤经强烈日光，尤其是中波紫外线照射后发生的急性光毒性反应。因其是一种非免疫反应，因此可发生于全人群。”辽宁省沈阳市第七人民医院皮肤科副主任医师李伟说。

李伟介绍，造成日晒伤的原因主要有两方面：一是皮肤在过强日光下暴露时间过长，二是与个体皮肤易晒伤因素相关。

“浅色肤质的人皮肤内黑色素含量少，对紫外线的抵御能力弱，因而易晒伤；游泳、出汗后的湿化皮肤对紫外线的反射和散射较少，不及时擦拭易造成晒伤；服用四环素类、喹诺酮类、磺胺类等光敏性药物，或过量食用芒果、柠檬、胡萝卜、芹菜、香菜、芥菜等

光敏性果蔬，也会增加晒伤风险。”李伟说。

如何预防日晒伤？李伟提醒，高温天气在户外活动时一定要做好防晒措施。避免在户外长时间日晒。根据实际情况，穿戴太阳镜、檐帽、长袖长裤及防晒服或打遮阳伞进行防晒，皮肤暴露处使用日光防护系数(SPF)大于15的防晒霜，必要时应用防晒唇膏。

“有人认为阴天不会被晒伤，实际上紫外线可穿透云层损伤皮肤，所以阴天同样需要防晒。”李伟建议温度、光线适宜时，可做好防护进行户外锻炼，短时间接受日光浴，以提高对日光的耐受性。

如果发生日晒伤该怎么处理？李伟表示，轻微日晒伤患者可以局部外用炉甘石洗剂、糖皮质激素霜、生长因子凝胶等药物。“严重晒伤或有多发性水疱、剧烈疼痛、有脱水征象者应及时就医，不建议自行处理。”

新华社沈阳6月22日电

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

① 广告形式

多媒体视频+数码海报

② 覆盖范围

兰州城关、七里河、安宁、西固4区

【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场

【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼

【特色餐饮】品牌拉面馆/精品餐饮店

③ 播放频次

每天早6:30至晚11:30全天17小时循环

播放，最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业