



夏天怎么吃凉？ 中医给你5个建议

夏季腹泻高发 疾控专家支招做好防治



毒和寄生虫三大类，如痢疾杆菌引起的细菌性痢疾、大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

同时，高温天气中，很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，引起腹泻。

首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹介绍，预防夏季肠道传染病可以从注意饮用水卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触、勤洗手换衣被用具等入手。高温可杀灭致病微生物，饮用水煮沸后再饮用。饭前、便后要把手洗净。生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入。

专家提醒，对于养宠物的家庭，一定要注重宠物卫生，告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌，因此食物需要热透后再食用。

部分公众关心如果出现了腹泻症状该如何应对。国家疾控局提示，出现腹泻症状后应分情况处置。如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息，2至3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其是出现脱水、高热等较严重症状的，以及免疫力较低的儿童、老人出现腹泻，应及时到医院肠道门诊就医。

翟惠虹表示，针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

据新华社

近来，我国北方地区持续出现高温现象。疾控专家提示，高温来袭，应预防夏季肠道传染病，注意食物和饮用水卫生。

上海市李女士近日出现腹痛、腹泻等症状，严重时一日排便次数超过10次；湖北省龚先生的儿子刚放暑假，吃了冰箱里放置一晚的凉西瓜后，便开始上吐下泻……夏季气温升高，空气湿度大，导致大肠杆菌、痢疾杆菌等繁殖活跃，肠道传染病高发。这类疾病传染性强，容易在家庭成员之间造成传播。

哪些原因会导致腹泻？当我们不小心遭遇夏季腹泻时，该怎么办？

中国疾控中心有关专家介绍，导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主，感染性腹泻的病原体主要为细菌、病

炎炎夏日，一瓶冷饮下肚，可能是很多人眼里痛快的消暑方式。有人喜欢冷饮带来的冰爽，有人觉得吃冷饮会刺激胃肠道。夏天想吃冷饮，怎么才能解暑又不伤身？广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任中医师李培武教你健康吃“凉”。

夏天吃“凉”要看体质

吃冷饮之所以会让人凉爽，是因为冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上的冷觉感受器，向大脑传输一种快乐的感觉。同时，大脑也会在温度变化的刺激下，调节渴觉中枢，相较于常温水，更能产生清凉解渴的感觉。

夏天吃点“凉”的，到底会不会伤身？李培武告诉记者，从中医角度看，寒凉食物对身体的影响因个人体质而有不同。一方面，体质偏热的人，适量吃点寒凉食物可制约体内的热，让身体达到阴阳平衡；阴虚有火或阳气旺盛的人群，适当食用寒凉食物也没有太大问题。但对于大多数人而言，尤其是阳虚、痰湿体质的人，过度食用寒凉食物，会耗损或遏制人体阳气，加重体内寒湿邪气，损伤脾胃运化功能。

从现代医学角度来说，身体有一套稳定而精确的体温调节机制，正常状态下能让体温维持在36℃~37℃。摄入适量的冷饮，不会对体温造成太大影响。不过，雪糕、冰淇淋等“冷饮”含糖量较高，吃多了可能会导致摄入热量超标。如果短时间内吃大量过凉的食物，也可能引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、腹泻等症状。

5个建议 健康吃“凉”

酷暑难耐，冷饮有时让人难以抗拒。李培武给出5个建议，既能满足对冷饮的渴望，也可以降低对健康的影响。

1. 速度慢一点

吃冷饮时不可一次性大量摄入，放慢速度，减少对胃肠道的刺激。一次连续吃雪糕、冰棍不要超过两根，瓶装饮料一次不要超过半瓶。喝液体冷饮最好使用小口慢饮的方式，吃固态的冰镇食物，可以先含在嘴巴前端，等接近体温后再慢慢吞下，以减少对脑血管、咽喉和呼吸道的刺激。

2. 适当吃点温性食物

吃凉后，可在饮食中适当搭配点温性食物。比如做菜时，可用点生姜、砂仁、陈皮等，以健脾化湿、和胃祛邪。

3. 选择合适时间

不论冰镇食物还是冷饮，剧烈运动过程中及运动后一小时内都不要食用。此时，人体血管处于快速扩张状态，若大

量食用，血管会快速收缩痉挛，可出现咽喉疼痛、剧烈头痛、腹痛等现象，严重时甚至会诱发心脑血管事件。另外，饭前空腹、刚吃完饭都不宜喝冷饮，一般在饭后30分钟或午睡后为宜。

4. 避免冷热交替

夏天忌讳冷热交替饮用，一冷一热对牙齿及胃肠道的刺激较大，冷饮与热饮至少间隔半小时。

5. 不吃不卫生的冷饮

长时间冰镇的食物、没有任何品牌标志的汽水及冰淇淋不要食用。很多细菌在低温下仍会长时间生存，食物或饮料一旦在冰箱中存放时间过久，就会滋生细菌，食用后严重者可能出现肝中毒。

这几类人不建议贪“凉”

适当食用寒凉食物有利于降低体温、消暑解渴，但过分贪凉容易损伤脾胃。此外，频繁喝冷饮，容易刺激胃肠道，导致腹胀、腹痛、腹泻等。李培武建议以下几类人群，尤其要注意避免食用生冷食物及冷饮。

■气道或肠道高敏感的人

遇到冷饮刺激，会产生气管或消化道平滑肌的异常收缩，产生类似哮喘或腹泻症状，更有甚者会产生严重的胃肠道黏膜刺激，造成出血。

■经常痛经的女性

对痛经的女性来说，冷饮是一把“双刃剑”。一方面，适当喝冷饮会刺激副交感神经，加强子宫平滑肌的收缩，帮助子宫复原，减少月经期的失血量，另一方面可能会导致痛经症状加重。具体如何取舍，还要看个人情况和医生的建议。

■心脑血管基础疾病的患者

这类患者应谨慎进食冷饮。在高温时，血管还处于扩张状态，突然进食冷饮会引起全身血管收缩，血压骤然升高，容易引发心脑血管意外。

据生命时报



中国体育彩票排列3
第23175期开奖公告
本期开奖号码:280

中国体育彩票排列5
第23175期开奖公告
本期开奖号码:28081

中国体育彩票7星彩
第23076期开奖公告
本期开奖号码:9932584

重庆市体育彩票管理中心
2023年7月4日