

健康提醒

### 气温“火力全开” 科学防治热射病

炎炎夏日,热浪袭来。高温烧烤模式将很多人炙烤得浑身难受,直呼“热死了”。这句玩笑话并不假,高温天气真有可能热死人,国内已有多地报道热射病病例,并有患者经全力抢救无效去世。气温“火力全开”,科学防治热射病,很关键。

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温、高湿及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,多喝水、

适当运动,从而降低热射病的发生率及病死率。

炎炎夏日,应尽量避免室外停留时间。室内要注意通风降温,即便是在空调房内,也要适当开窗通气。室内温度不要过低,否则室内外温差太大,人体耐热性会降低,一旦从室内走到室外更容易中暑。

多喝水,补充盐分。排汗排尿有助于散热,但也会带走体内大量盐分,故可适当饮用含盐饮料,以防水电解质紊乱

### 三伏天如何锻炼

场馆。

俗话说“冬练三九、夏练三伏”,在三伏天这样的高温环境下想要锻炼身体,运动的方式和强度需要适当调整,可以选择下面几种运动:

**游泳** 游泳可以让身体的肌肉得到锻炼,还能改善心血管功能、锻炼呼吸肌增加肺活量等。游泳不容易损伤肌肉和关节,对脊柱关节病、肥胖等都有益处,大家在游泳时记得选择安全的游泳

而导致脱水的发生。

游泳是避暑运动,水的散热能力比空气高15倍。最好选择清晨或傍晚到户外运动,气温相对低,阳光也不那么强烈,运动时间控制在30分钟左右。运动期间注意少量多次补水,每隔30分钟,饮用至少200毫升水。

夏日气温高,暑热邪盛,人体心火旺盛,可食用有清热解毒功效的食物,比如菊花、薄荷、金银花、绿豆、百合、莲心等来祛暑。**朱嘉英**

**太极拳** 练习太极拳能够增强关节的稳定性、提高平衡能力,增强肌肉力量和耐力,提高身体的柔韧性和关节活动范围,还能减轻心理压力,使身心都得到放松。

老年人夏天练习时要选择阴凉通风的场所,可以在公园、树荫、花园等安静、空气清新场所练习,并且避免空腹晨练,容易造成低血糖等症状。**冯泉慧**

### 食用中药面包 因个人体质而异

近日,一股养生烘焙风潮在各地兴起,以中药材为特色的吐司面包受到很多人的喜爱。

除北京外,在浙江、广东、山东、福建等省市也开设了中药面包坊。大多数中药面包是在原有烘焙产品线的

基础上,加入一些常见的中药材,如黄芪、阿胶、茯苓、当归等,再制成贝果、吐司、欧包等烘焙产品。

中药面包在制作时,应根据季节和气候特点选择适宜的药材和食材,如莲子、百合、茯苓、绿豆等药食同源的

药材,以达到五行调和、顺应自然的养生效果。

医生提醒,中药膳食糕点虽然具有多种养生功效,但也不宜过量食用。应根据个人体质和健康状况适量食用,避免过量导致身体不适。**杨晓露**



### 大暑养生注意3个重点

#### 1. 祛暑邪

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

**祛暑邪:清凉绿豆汤**  
准备绿豆30g、芦根9g、生甘草3g,先将芦根、甘草用纱布包好,加水适量与绿豆同煮,把装着芦根、甘草的药包拿掉后即可饮用,能防暑消暑。

#### 2. 清暑热

大暑时节,气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适。再加上人们汗出过多,使得体内的水分丢失增加,还会有唇干舌燥、尿赤短少等表现。

**清热方:吃苦味、煲水鸭**

①吃苦味:苦味食物都属于寒凉性质,具有清热泻火、燥湿健胃的功效,特别适合于在炎热的夏季食用。

②煲水鸭:鸭肉能够祛热清火、消暑。准备1只水鸭,连同冬瓜、葱、料酒、姜等放入锅里加水,用大火把水烧开后,再改小火煲两个小时左右,然后加入适量食盐即可。

对于亚健康人群及脾虚、风湿、阳虚、痰浊、寒凝等体质的人,暑伏天无疑是大自然赐予的最好“补药”。

每天日光浴控制在半小时左右,以自觉照晒部位暖热、身体微汗、阳气吸足即可,要避免中暑及晒伤。

**祛湿招:运动微出汗、睡前泡泡脚**

①运动微出汗:适当出汗有助驱除体内多余的湿气。年轻人步行、慢跑,老年人打太极拳,都是出微汗适合的运动。

②睡前泡泡脚:睡前用热水泡脚,能促进下肢血液循环,加速湿气排出,缓解下肢水肿,还有助于提高睡眠质量。

### 大暑养生怎么做?

#### 1. 晚睡早起养神

晚睡早起是顺应夏天自然气候的养生方法。大暑节气,适当晚睡没错,但不应迟于23时。睡前洗个温水澡,有利于祛除湿热,增进睡眠。提倡早起,但也不必过

## 大暑养生:防暑、祛湿、养神

今天是大暑”节气。俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”,此时恰值“三伏天”里的中伏前后,骄阳灼灼,酷热难耐。大暑在五季中属长夏,是一年中阳气达到鼎盛,即将由阳转阴的时节。那么,大暑应该如何科学养生呢?

早,比平时早半小时即可。

#### 2. 勤加换洗祛病

暑伏天是皮肤病的高发季,这与汗出增多和高温易滋生细菌等诱因密切相关。

因此,日常要勤洗、勤换贴身衣物,不可久穿湿衣,避免汗疹、荨麻疹、痱疖、过敏性皮炎、痱子等疾病的发生。

#### 3. 适当日照祛湿

对于亚健康人群及脾虚、风湿、阳虚、痰浊、寒凝等体质的人,暑伏天无疑是大自然赐予的最好“补药”。

每天日光浴控制在半小时左右,以自觉照晒部位暖热、身体微汗、阳气吸足即可,要避免中暑及晒伤。

### 大暑养生远离这3个误区

**误区一:解暑多喝绿豆汤**  
为了防暑降温,很多人喜欢喝绿豆汤。绿豆汤虽好,但不要多喝,更不能当水喝。从中医角度看,绿豆性凉,有四肢冰凉、怕冷、便溏等

症状的阳虚体质人群不能过多食用,否则会伤及脾胃,导致症状加重,甚至引发其他疾病。

### 误区二:多吃水果易祛火

水果含有丰富的维生素和膳食纤维,适量食用有益

健康,但并非所有水果都能祛火,有些反而会“火上浇油”。以桃子为例,“桃养人”的说法古已有之,但需因人而异。桃子具有通便的作用,但桃子性温,对于湿热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状并不适用,还可能加重病情。此外,橘子、荔枝、桂圆、石榴、杨梅等都属于温性水果,经常上火的人最好少吃。

**误区三:冬病夏治必选三伏贴**

大暑时节,中医调护阳气的方法很多,如口服汤剂或中成药、穴位贴敷等。三伏贴只是众多方法中的一种,有慢性疾病又难以坚持口服中药或针灸疗法的患者,可选三伏贴。但对于发病较急,严重影响生活者,则应选择起效更快的中医内治法。

此外,三伏贴贴方中的中药多属辛温大热之品,适合体质偏虚者,如阳虚体质者、风寒湿型痹症患者等,不适用于湿热型、虚热型等各种热性体质人群。外感病发

热者,过敏体质者及合并严重心脑血管疾病、肾功能不全及严重糖尿病患者亦不宜用三伏贴。**雷忠义**

### 名医论道

## 警惕“红颜杀手”乳腺癌

乳腺癌的发生率在女性恶性肿瘤中占比较高,一些公众人物罹患乳腺癌的新闻,也让大家对这种疾病更加熟悉;对于乳腺癌这种恶性肿瘤,是通过早期发现及时治疗,大大提高预后效果的恶性肿瘤。今天我们就为大家系统地梳理一下乳腺癌防治的知识。

**乳腺增生乳腺癌是“气”出来的吗?**

有一句“民间俗语”是这么说的:忍一时卵巢囊肿,退一步海阔天空。这句话虽然不严谨,但还真有一定的道理。毕竟身体的很多毛病,跟“情绪”确实有一定的关系。

由于身体构造的特殊性,女性朋友更容易在负面情绪的刺激下出现内分泌失调,从而使激素分泌紊乱。乳腺增生的明显特征是“周期性乳房疼痛”以及“乳房肿块”,如果出现了这两个症状,建议大家可以通过专业的乳腺检查来确认。这种增生绝大部分都是正常的,极少数乳腺不典型增生才有可能变为乳腺癌。

**我们应该如何注意如何防范呢?**

1.保持情绪稳定  
乳房是一个情绪器官,如果经常生气、脾气暴躁,则很容易引起乳房疼痛,甚至增生结节。所以在日常生活当中,女性应该调整好自己的情绪,尽量避免抑郁、焦虑、生闷气等坏情绪,学会减轻精神和心理压力。

2.保持健康体重  
适当的运动可以大大降低乳腺癌的风险。只要每天进行11分钟的快步走,就会使你患乳腺癌的几率降低20%。

3.保持平衡饮食  
食用高纤维,低脂肪的食物,同时食用大量的果蔬,会给你的健康带来无限好处。富含维生素A和β胡萝卜素

的胡萝卜,菠菜和甘薯,可以把患乳腺癌的风险降低20%,维生素D和钙也是预防乳腺癌的重要物质。

4.保持良好习惯  
减少激素药品及含有激素的食品的摄入、定期体检、发现肿块等异常情况或积极就医,保持规律的生活,做到不吸烟不喝酒。

5.自我检查乳腺  
最好在每次月经周期过后洗澡时照镜子观察,看看乳房形态、大小是否有变化,如皮肤发红、酒窝征、橘皮样外观、乳头内陷、乳头糜烂、湿疹、肿块突出皮肤

表面,乳头溢液溢血等,或者原本对称的乳房变得不对称了。卧位或者站立位自摸检查,是否摸到肿块及淋巴结,同时不要忘记检查你的腋窝。

6.乳腺专科医生体检  
原则上非乳腺癌高危人群推荐40岁以上体检筛查,但实际上乳腺癌发病有年轻化趋势,建议年轻女性也需要重视乳房自检和体检。

总之,恶劣的情绪是癌细胞的活化剂,而情绪愉悦则是防癌妙方。因此,女性要学会自我调控和驾驭好心情,只有精神舒畅,才有利于心理平衡和生理平衡,筑起阻挡癌魔的防线。

(本栏目由山东省老年学

与老年医学学会协办)



滨州医学院附属医院 肿瘤科 田丽君

## 老年人的“筋”这样拉

除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比如,可以通过慢走促进胃肠蠕动,缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环,缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力,改善身体协调性。

此外,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。**张立洁**

**误区一:运动时间越长效果越好。**延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。

**误区二:运动强度越大越健康。**对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯

## 老年人更需要防晒

说到防晒,很多人会认为是年轻人的事,和老年人没啥关系。其实,老年人更需要防晒。

防晒不单是关系到晒黑和皮肤老化的问题,主要是因为紫外线辐射对人类具有致癌性,是黑素瘤和其他皮肤癌的危险因素。还有一些特殊体质的老年人对紫外线过敏,长期反复日晒会造成日光性皮炎、多形性日光疹等,这都需要药物治疗。即使对紫外线不敏感,脂溢性角化(俗称老年斑)、日光性角化病、基底细胞癌等,和紫

袖的衣物,戴帽子。宽边帽子可保护头部、脸部、耳朵和脖子,尤其是在登山、骑行、钓鱼的时候。

4.合理使用防晒霜。防晒霜可以阻挡紫外线进入皮肤,延缓衰老,但要选择适合的防晒指数,并按照使用说明定时补充涂抹(特别是出汗或游泳时)。

5.阴天也不能大意。很多朋友误以为只有阳光很强烈的时候才需要防晒。事实上,阴天也有紫外线,因为云朵能反射的主要是可见光,紫外线不在反射的范围之内。**杜紫微**

## 清爽开胃三道菜

入伏后,有些人容易出现疰夏(指因感暑热之气,老幼体弱者出现食欲不振、乏力倦怠、心烦气虚的症状)。今天为大家推荐几道清爽可口的美食,有助打开味蕾,补充身体所需营养。

### 凉拌牛蒡黄花菜

**材料:**黄瓜120克,牛蒡100克,水发黄花菜90克,胡萝卜75克,盐、生抽、陈醋、香油适量

**做法:**1.牛蒡洗净切丝,胡萝卜洗净去皮切丝,黄瓜洗净切丝,黄花菜洗净去蒂。

2.锅中加水烧开,加入少许盐、油,倒入所有食材煮至熟软,捞出装碗。

3.调入盐、生抽、陈醋、香油拌匀即可。

### 冬瓜海带汤

**材料:**冬瓜500克、海带结100克、海带香菇高汤400毫升、水400毫升、姜片5片、盐

适量。

**做法:**1.冬瓜洗净,以刀刮除表皮,切块备用;海带结洗净备用。

2.将水与海带香菇高汤倒入锅中,加冬瓜、海带结与姜片,大火煮开后,改中小火煮约15分钟,至冬瓜略呈透明状,再加入调料调味即可。

### 什锦蔬菜豆腐汤

**材料:**西红柿60克、豆腐1块、干香菇2朵、胡萝卜30克、姜片30克、西芹20克、蔬菜高汤1200毫升、盐适量。

**做法:**1.豆腐切块状;香菇泡水至软切片;西红柿、西芹、胡萝卜均洗净切片。

2.取一锅蔬菜高汤,将以上材料全部放入,再加入姜片和调料,煮约25分钟即可。

### 戴虹虹



**山东省老年国际旅行社** 66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列 全程不更换, 无需每天提大件行李上下车

吃住行游购娱贴心安排, 不进购物店, 绝不强制增加自费景点

特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山山珍宴、草原炸马宴、秦皇宫廷宴

神州牧歌

前五十名报名并缴费者即享现金200元优惠 4人以上团队报名优惠更丰厚

8月12日 3580元起

延吉+海参崴-市场独家产品、打卡延吉+俄罗斯海参崴; 全程0购物; 海参崴陆港火车站、蒸汽火车头、二战功勋潜水艇C56号博物馆、凯旋门、琿春、延吉网红打卡弹幕墙 8月1日 4980元

漫步关西-大阪京都奈良自助5/6日游: 自由自在、不受约束; 漫步京都、奈良双古都深度游; 清水寺、奈良神鹿公园; 大阪市区网评四钻3晚连住 7月25日 8月7/19/31日 6280元起

逐梦马来西亚4城深度游-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游(航班6小时直达、省时省力、无中转无经停; 精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场高等法院等) 7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

德法意瑞4国13日游-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯 8月3/10日 11999元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询★★★