

□小贴士

这样预防“苦夏”病

饮食

吃苦饮酸食粥

“苦夏食苦夏不苦。”郑医生介绍,一般苦味的食物都有清热解暑、泄热养阴的作用。在立夏节气到来之后,可以适当地吃一些苦味的食物,例如苦瓜、莲子、芥蓝、荞麦、生菜等,这些对人体大有裨益。

同时,夏天还要饮酸收涩。他说,酸味能敛汗、止泻,一些酸味的水果具有祛暑益气、生津止渴的作用,可以多吃乌梅、山楂、柠檬、葡萄、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃等水果,能预防流汗过多而耗气伤阴。他强调,家长要帮助孩子控制,不要过度饮用含较多的糖精及电解质的饮料,比如汽水、可乐等,这些物质会对胃黏膜产生不良刺激,会影响消化和食欲。

郑医生建议,夏季宜多吃粥。特别是酷暑时节,可以选择绿豆百合粥、绿豆莲子粥、西瓜翠衣粥、薏米赤小豆粥等,这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效,可以帮助安度盛夏。他说,春夏养阳,立夏后心火当令,心火旺则克肺金,可适当多吃辛味食物以补益肺气,温养阳气,如鸡肉、生姜、葱、蒜等。

起居

避暑防湿养神

郑医生强调,避暑防湿,要避免在烈日下过度曝晒,或在高温高湿环境下长时间活动或工作,注意室内降温、定时通风。也不宜长时间使用空调或电扇,若长期待在温度特别低的密闭房间里,暑湿邪气排不出,再加上冷气、冷风或是饮食生冷而感受寒邪,就可能引发“空调病”,也就是中医所称的“阴暑证”,其主要症状为发热恶寒、无汗、头痛身重、神疲体倦症状,还可能伴有恶心、呕吐、腹泻等。

郑医生说,夏季养心也很重要。酷暑心火也旺,加上天热出汗多,而汗为心之液,心脏负担加重,中医认为心主神明,“闭目养神”也是在养心。所以,夏天的午睡很重要,时间一般以0.5~1小时为宜。

运动

避免大汗淋漓

郑医生认为,立夏后,人应该顺应自然阳气的升发、发散,适度运动,以促进人体血液循环,提升自身的免疫力,还能排出冬春两季积压在体内的寒邪。中医认为“夏气与心气相通”,立夏运动不可过于剧烈,应避免大汗淋漓式运动,因为“汗”出伤阳。他建议大家可选择幅度较小的运动,如公园散步、踢球、游泳、瑜伽等。

郑医生提醒,运动后要用温水擦身,及时换上干燥柔软的衣服。出汗较多时开空调,一定要先将身上的汗擦干,并换上干爽的衣服,风口不要正对着身体直吹。运动后应适量补充水分,以运动饮料或者温淡盐水为佳。

郑医生特别提醒家长朋友,立夏过后,带幼儿户外活动,要避开上午10点到下午4点这一时间段,因为这个时候紫外线最强。他还建议,因为小儿内热发散较难,夏天衣服应该选宽松、面料柔软、透气、吸湿力较强的棉织品。

苦夏

病你了解吗?

来听听医生科普



建隆漫画

2 海都记者 吴日锦 林良标

孩子和女性比较容易得“苦夏”病

近日,泉州市儿童医院接诊了一名消瘦、面色蜡黄的2岁小患者。小患者的妈妈称,最近一段时间,孩子胃口突然不好,吃不下饭,也睡不好觉,整天无精打采老是犯困,原本白白胖胖的娃突然瘦了许多。

医生检查后发现,原来小患者是得了“苦夏”病,中医学名“症(zhù)夏”。什么叫“苦夏”病?日常应该如何预防?目前已进入立夏节气,海都记者采访了泉州市儿童医院儿科专家,一起聊“苦夏”病。

“民间俗称的‘苦夏’病即中医所称的‘疰夏’,是气候闷热潮湿季节的一种常见病。”泉州市儿童医院中西医结合科苏少云医生告诉记者,目前已进入到立夏节气,天暑下降,地湿蒸腾,外界湿邪极易侵袭人体,此时,容易造成体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应、调整。“苦夏”病的主要表现是,食欲下降、胸闷腹胀、头重身困,甚至容易出现疲劳、呕吐、腹泻等各种不适症状。

那么,哪些人易得“苦夏”病呢?苏医生介绍,此症多见于体质较弱的老人或小孩,3岁以内的婴幼儿最容易发病,中医又称之为“小儿夏季热”。由于小儿的中枢神经系统发育还不完善,体温调节及汗液排泄功能远不如成人,气候闷热潮湿容易导致小儿散热平衡失调而出现各种不适症状。她强调,从成年人来看,女性发病率高于男性,尤其年轻女性发病比例不小。患者主要征兆为,身体疲乏无力、胸闷恶心、精神不振、四肢倦怠,少数女性还会伴有月经不调、白带增多等症状。

若调理不当 症状可能反复2~4个月

那么,“苦夏”病该如何防治?泉州市儿童医院郑天文主任医师提醒,夏天气温高,病菌繁殖快,食物很容易受到病菌的污染,加上孩童肠道抵抗力较低,就很容易得胃肠道疾病,其中多以细菌感染为主。

他说,正常情况下,如果调理得当,孩童“苦夏”病是可以较快自愈的。有些小儿患者因为调理不当造成“苦夏”症状反复长达2~4个月,也有些易感体质小儿出现逢暑必发的周期性特点,部分还伴有持续低烧症状,如处理不当会并发其他内脏疾病,引发危险。他建议,小儿有“苦夏”症状的应第一时间就医。

郑医生认为,无论小儿还是大人,立夏之后,要从饮食、起居、运动等方面进行有益的调整,从而预防“苦夏”病。

分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13505004222

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

石狮市秉诺奎贸易有限公司,统一社会信用代码:91350581MA33KM6M2N,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

石狮市战频贸易有限公司,统一社会信用代码:91350581MA33KLLC3Q,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

石狮市灵哲芬贸易有限公司统一社会信用代码:91350581MA33L7D36T,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

遗失声明

石狮市禾庭行贸易有限公司,统一社会信用代码:91350581MA33LDC5D,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

石狮市麦里诺严贸易有限公司,统一社会信用代码:91350581MA33LE5MXR,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

石狮市禾盘贸易有限公司,统一社会信用代码:91350581MA33L3H57R,不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明该公章作废。即日起如对本声明无异议,本公司将依法申请补刊刻公章。

遗失声明

泉州市鲤城区芯苑餐饮店不慎遗失泉州市鲤城区市场监督管理局于2022年6月9日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505020185032,现声明作废。

泉州中旅汽车运输有限责任公司遗失闽CYF868号车营运证和线路牌,运输证号:350502023508,线路牌号:3100143,现声明作废。

利郎国际酒业招商进才

北京利郎国际酒业有限公司长期经营“利郎”牌系列葡萄酒和高端白酒,包括“利郎商务酒”和“利郎王子酒”!欢迎人来电选购。同时诚招各地经销商、合作商、市场营销商。泉州分公司地址:丰泽区东海大街东海湾雅园临街商铺第四幢44--45号-层 电话:0595-22301919 手机:13960418806 吕女士 香港地区经销商:吴先生 电话:00852-95123569

遗失声明

晋江市新塘昌豪食品商行(统一社会信用代码:92350582MA352FQ71)不慎遗失晋江市市场监督管理局于2020年11月16日核发的食品经营许可证正本,许可证编号:JY13505820524792,现声明作废。

福建省晋江市徐克进遗失身份证,列:33032619911174335,声明作废。

遗失声明

泉州高品商贸有限公司(统一社会信用代码:91350582MA34AMYR81)不慎遗失晋江市市场监督管理局于2020年10月26日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY13505820517888,现声明作废。

施平扬,遗失海洋渔业普通船员证书,编号350622197406145X39,登报声明作废。

租厂房,找中熙产业园

60万㎡全新精装标准厂房出租,中熙产业园五期全面启动。 招租热线:0595-27551111 地址:泉州台商投资区杏秀路紫阳788号(离高速出口约2公里)