

伏天不能沾冰镇食品?少量无妨

吃过多确实会导致寒气入侵 ,冬季怕冷

记者 程高赢

太阳越来越毒辣 ,在知了一天高过一天的叫声中 ,永城 入伏 了。天气一热 ,许多市民爱喝冰镇饮料、吃冰冻食品降温解暑 ,28岁的小宇便是其中的一位。可最近微信朋友圈流传的一则消息让他慌了：三伏天请大家不要吃冰镇食品 ,否则寒气带入体内 ,导致冬天怕冷、手脚冰凉。

这种说法是否科学？市中医院中医内科主任朱杭溢给的答案和这条朋友圈里热传的消息不同。他认为适当喝点冰镇饮料、吃点雪糕是有益的防暑降温方式。



医生说法 1 :适度吃点冷饮有利于防暑降温

记者就三位市民的饮食习惯和三伏天到底能不能喝冰镇饮料的问题 ,采访了我市中医院中医内科主任朱杭溢。

朱医师说 ,三伏天我市持续高温高湿 ,如果完全离开空调、冷饮等防暑方式 ,反倒会打乱不少市民的生活习惯 ,影响人体的健康。在高温天这样积聚阳气的时节 ,适当地吃点冷饮 ,合理地使用空调 ,是有益的防暑降温方式 ,市民不必对微信上 寒气入侵 的说法过于紧张。

中医认为 ,三伏的 伏 表示阴气受阳气所迫 ,藏伏在地下 的意思。三伏天是一年中最热的时候。

中医讲究 适阴阳 ,健康的人体始终能够出色地完成阴阳平衡的任务。虽然因为体质或外界因素的影响也会出现偏颇 ,但人体的奥秘就在于它始终处于一个平衡修复的动态过程中。外界刺激只要不超过自身所能调节的界限 ,人体还是能够承受的。朱医师表示。

医生说法 2 : 喝温热的开水可以降温

在评价三位市民的饮食习惯时 ,朱医师总结道 ,在炎热的夏季 ,冷饮、冰品的摄入 ,需要考虑自身的体质。即便体质适合 ,也要控制量 ,不能过分贪凉。

小宇虽然年轻力壮 ,修复能力强 ,但每天摄入两瓶、约1升冷饮的习惯是不健康的。朱医师点评 ,喝冷饮固然能够通过冷热交换达到快速物理降温 ,使人体能感受到清凉 ,但会对胃肠道形成刺激。吃冰棍后翻看自己的舌头 ,你会发现呈鲜红色 ,其实你的胃黏膜也会被冰饮刺激得充血发红。

朱医师提醒 ,冷饮摄入过多 ,不仅影响肠道蠕动 ,影响人体消化功能 ,还会影响胃肠道的菌群调节能力。长此以往 ,甚至容易形成慢性疾病 ,影响健康。

对敏阿姨喝热茶促进排汗的做法 ,朱医师表示赞同。热水可以扩张血管 ,促进血液流动、出汗 ,可以排出体内的湿、毒、浊 ,达到降温的目的。 喝开水既可以补充因出汗流失的水分 ,又不会对肠胃产生刺激 ,是最好的防暑降温饮料。

医生说法 3 :吃冷饮过多确实会使寒气入侵

吃冷饮过多确实会导致寒气入侵体内。中医理论中 ,人的体质大致分素体阳盛、素体阳虚、平。

素体阳虚的人 ,摄入冷饮、冰品会伤害阳气 ,出现冬天怕冷、手脚冰凉的症状。

体质平者阳盛、阳虚属性不明显 ,如果夏天过多饮用冰镇冷饮 ,容易造成体内阳气散发受限 ,出汗不畅 ,出现头脑昏沉、身体沉重、大便稀溏等症状。

素体阳盛的人可以适量喝点冰水和凉性饮料。但这类人本身阳气旺 ,加上三伏天 火 气当令 ,火邪太重会耗气伤阴 ,最好食用与体温相近的食品。

辨别体质的方法 :阳虚、寒气重的人怕冷、怕凉风 ,后背怕凉 ,小便清澈、大便稀溏 ,舌头胖大且颜色淡 ;阳气旺、火气重的人手脚发烫 ,小便黄赤、大便干燥 ,舌苔厚腻且颜色发红。

医生说法 4 :冷饮温度以不低于10℃为宜

朱医师建议 ,啤酒、饮料的温度在10 至15 比较合适。

以啤酒为例 ,饮用温度过低 ,易引起肠胃不适 ,导致食欲不振 ,饮用温度过高 ,会使酒内的二氧化碳快速溢出 ,喝起来味苦 ,缺乏清凉感。

平时偶尔吃一根雪糕问题不大 ,正餐最好食用自然冷却的食物。房间内空调温度不宜调太低 ,以28 为宜。喝水不一定要喝热水 ,凉开水即可。有些市民在夏天过分追求运动 ,反复大量出汗 ,这容易造成人体虚脱 ,有害无益。

市民调查

为图凉爽 有人平均每天喝两瓶冰水

小宇是朝九晚五的上班族 ,下班后喜欢健身和打篮球。

17日 ,恰逢周末 ,他约了五个朋友来到自家小区篮球场运动。因为天气炎热 ,他们不一会儿便汗流浹背了。

下场休息时 ,小宇从随身带的背包里拿出几瓶结冰的矿泉水。家里冰冻好的 ,打球的这段时间刚好化了一些 ,大家一起分了喝吧。小宇一边说着 ,一边大口喝下冰水感叹。冰凉的水从喉咙流到胃里 ,全身的毛孔都会收缩一下 ,舒服极了。夏天打球带冰水是小宇的习惯 ,打球打累了 ,喝几口水能恢复大半体力。

算下来 ,他平均每天要喝两瓶冰水。

42岁的市民古先生则喜欢在晚饭时喝一瓶冰啤酒。18日18时 ,古先生的妻子已经备好了晚饭 ,他像往常一样从冰箱冷藏箱拿出一瓶啤酒。

他家冰箱的冷藏柜 ,温度约10 。他是将啤酒放置10分钟左右再喝。

为了养生

有人一年不沾冷饮

夏天 ,如果天气不是特别炎热 ,市民敏阿姨不但不开空调 ,反倒会和老伴泡热茶喝。我不是心疼电费 ,而是为了养生。敏阿姨说 ,天热时喝点热茶出汗 ,会觉得很舒畅。

她在三伏天不喝冷饮是她多年来养成的生活习惯。我妈妈就经常教育我 ,三伏天不能喝冷饮 ,在寒气重的地方少待 ,不然容易把湿气带进体内 ,对身体不好。她说。她和老伴从不沾冷饮。

批文号 2015020024

耳聋助听器

惠耳听力在永康十八年以来 ,以完善的售后和服务态度及产品质量的保证 ,赢得口碑和客户的信赖。于7月24日特从总部杭州惠耳浙江中医药大学听力系资深验配师区域经理周成帆先生来永康为广大听障人士听得清而服务。

优惠验配知名品牌助听器加送赠品(电池干燥剂)。

免费耳聋康复咨询、听力测试、聋儿言语训练指导。

电话 87181101 地址 :市南苑路73号
请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下购买和使用。

招 聘

招保安1名 ,每月工资3500元 ,其他待遇面谈。

要求 :文化程度高中以上 ,年龄40周岁以下 ,身体健康 ,良好的亲和力 ,无不良记录及纹身 ,退伍军人优先考虑(优秀者可放宽条件)。

联系人 陈先生 13777530266

永康市中医院

2016年7月18日

王力物业诚聘

小区管理员、菜场管理员、水电工、绿化工、监控员、保洁、保安。

地址 永康市金苑路89号

联系电话 15268687299

寻找弃婴(儿)生父母公告



2013年4月7日 ,在东城街道溪心路100弄1幢8号拾拾女性弃婴一名 ,出生日期2012年11月7日 ,身体健康 ,随身携带物品有一张白色纸条 ,上面写着该女婴的出生日期和八百元现金。

请孩子的亲生父母或者其他监护人 ,持有效证件与永康市社会福利院联系 ,联系电话 :0579-87175919。即日起60日内无人认领 ,孩子将被依法安置。永康市社会福利院 2016年5月23日