

# 伏天可以吃点凉的 但仅限这些人



高温天里,不管是解暑还是解馋,一口冷饮或一块冰西瓜,总是能给人带来凉爽和快乐。

在大部分人的印象中,吃凉的东西对身体不好,在中医看来,有些人吃点凉的会更健康。

《生命时报》综合专家观点,总结如何在高温天健康吃凉。



## 这些人可适当吃点冷饮

喜欢吃冷饮的人经常会说,我体质热,天热时只有吃点凉的才舒服。广州中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师李培武表示,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。

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。

对于大多数人而言,尤其是阳虚、痰湿体质者,过度食用寒凉食物,只会耗损或遏制人体阳气,加重体内寒湿病邪,损伤脾胃运化功能。

伏天作为一年中最热的一段时间,与中医五行中的“火”相应,人体阳气也会随之上升。《饮膳正要》中

说:夏气热,宜食菽以寒之。夏日适当食用寒凉食物有利于降低体温、消暑解渴,但过分贪凉喜冷容易损伤脾胃。

加上伏天雨水多,水湿之邪阻遏脾胃运化,造成不思饮食、呕吐、腹泻便溏、消化不良、抵抗力差等病变。此外,胃肠道长期受到寒冷刺激,日久可引发腹胀、腹痛、腹泻等。

## 大部分人怎么健康吃凉

酷暑难耐,冷饮有时让人难以抗拒。针对脾胃的生理特点,有没有可以健康吃凉的方法?李培武总结了一些建议,既能满足味蕾,也不致伤害身体。

### 不能一次吃太多

喝冷饮最好慢慢饮下,减少对胃肠道的刺激。吃固态冰块,入口后可先含在嘴巴前端,等冰融化、接近体温再慢慢咽下。

购买时尽量选小份的。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。

### 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。

### 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。

饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮,一般在饭后30分钟或午睡后为宜。

同时,夏天忌讳冷热交替饮用,一冷一热对胃肠道及牙齿的刺激较大,冷饮与热饮至少间隔半小时。

### 不吃不卫生的冷饮

长时间的冰镇食物,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。

## 4类人尽量别吃寒凉食物

需要提醒的是,有些人原本就有基础疾病或体质较差,冷饮对于他们来说无疑是雪上加霜,即使想吃也最好忍住。

### 肠胃不好的人

对于有肠易激综合征的人,或者术后、体弱消化功能不太好的人,冰食冷饮可能会给肠道带来一些刺激。

大量、快速食用温度明显低于体温的食物会导致胃部血管暂时性收缩,不利于消化液分泌和肠胃蠕动。

消化系统功能本身就较弱的人,还可能会出现肠胃不适、腹泻腹痛等

症状。

### 有偏头痛病史的人

大量吃冷饮可刺激神经而引起头痛。大脑对温度相当敏感,当血流量增加,血管扩张时,可向脑内输入温暖血液,为大脑保温。而血流的突然变化必然会产生压力,导致疼痛。

对于普通人来说,当冰冷的食物突然进入口腔,使头部和面部的血管急速收缩,引起颞动脉痉挛,人会感觉额头中部或太阳穴附近疼痛,有人甚至会恶心呕吐。

### 心脑血管病患者

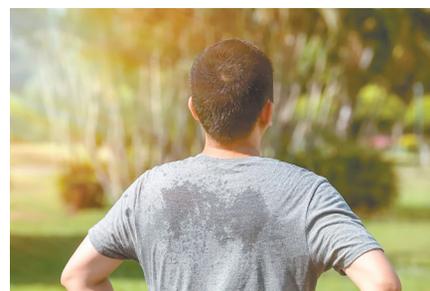
患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病的人,血管自我调节能力相对较差。突如其来的骤冷,导致血管骤然收缩,可能会诱发心绞痛、心梗、脑栓塞等。

### 体弱的人

老年人、儿童、经期及胎前产后等特殊时期的女性、体质虚弱等人群更应避免食用生冷食物及冷饮。

(来源:生命时报 微信公众号《伏天可以吃点凉的,但仅限3类人》)

## 这4个部位出汗多 可能暗藏健康隐患



夏天温度高,人体更易出汗。出汗真的能排毒、祛湿吗?这4个部位出汗多可能暗藏健康隐患。

### 出汗真的能排毒、祛湿吗

#### 适量排汗有利于健康

在我们的身体中,会有一些身体代谢产物,如果这部分代谢产物没有通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤排出体外,就会在体内形成“垃圾”。

很多人平时运动少,到了夏季又长期处于空调环境中,没有什么出汗的机会。因此,人体的代谢废物无法通过汗液流出而积聚于体内。此时适当进行有氧运动,有助于出汗,促进人体新陈代谢。

此外,夏天通过运动排汗,是比较好的祛寒除湿方式。但需要注意的是,过量排汗则不利于健康。

### 这4个部位出汗多

#### 可能暗示身体出现了问题

##### 头汗

位置:头汗在临床上比较多见,主要以头部、头颈部、前额部出汗为主。

原因:这类人群可能是湿热体质,平时喜食肥甘厚味。导致头汗多的原因有很多,最多见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器可以是心,可以是肝胆,也可以是脾胃。

##### 手足汗

位置:主要出现于双手、双脚,临床上比较常见,严重者伸出手时,汗水甚至会像水滴一样往下滴。

原因:脾主四肢,手足汗的出现和脾胃的相关性更大一些。脾胃虚弱、脾胃湿热都可能会导致手足出汗。

##### 劳心汗

位置:主要出现在心窝,还有两乳房之间。

原因:平常比较劳累,操心比较多,导致心气相对不足。

改善方法:平时可以用党参泡水喝。

##### 鼻汗

位置:一般出现在鼻梁、鼻翼两侧。

原因:肺开窍于鼻,所以鼻汗多和肺脏有一定相关性,肺气不足,肺气失于宣降,都可能导致汗液分泌异常。

改善方法:肺气不足的人,平时可以多做深呼吸,还可以用黄芪泡水喝。

### 清汗、黏汗有何区别

清汗:如果汗水偏清,接近水的感觉,同时伴有乏力、气短,可能提示气虚。

黏汗:如果汗水偏黏腻,甚至弄脏枕巾,可能提示体内有湿浊、湿热的情况。



注意,出汗后别立马吹空调冷风、喝冷水,用干毛巾、温热毛巾擦汗,休息一会儿再洗澡。

(来源:央视网 微信公众号《夏天这4个部位出汗多,可能暗藏健康隐患》)