

# 大暑遇上台风 巧防暑湿之盛



台风天带来的凉意,让大家差点忘记了时下正值一年之中“上蒸下煮”、天地湿热交蒸至极的时节,正是人体最易耗气伤津之时。

其实台风并不意味着暑热暑湿会减弱,台风前后恰恰是“桑拿天”最盛的时候。可以预见,从大暑节气到立秋之前的整个中伏期间,仍将呈现雨热交替的天气特点。

这一时节如何养生保健?中医专家提醒,要避暑湿也要重养阳,更别错过“冬病夏治”的好时机。

## 缓解皮肤瘙痒有妙招

暑湿热盛的时节,人们的肌肤容易出现起疹子、瘙痒等不适。副主任医师金连顺支招说,这时可以用金银花、野菊花各15克煮20分钟,再放入薄荷5克,煮2~3分钟,取药汁,用棉签蘸药汁涂抹患处。如果瘙痒或皮疹的皮肤面积比较大,可以用化妆棉蘸药汁,湿敷5~10分钟,有助缓解皮肤瘙痒等不适。

## 淋雨后 散寒化湿这样做

近来台风来袭,金连顺提醒,如果不慎淋雨,要擦干身体,更换衣物,可以用藿香10克,紫苏叶10克,生姜10克煮水代茶饮,可散寒化湿。

雨后的潮湿与暑热相结合,反而让空气中暑湿弥漫,让人觉得胸闷、肢体沉重、疲倦乏力,可以用荷叶3克,薏苡仁15克,茯苓15克煮水代茶饮,也可以用藿香20克,香薷15克,



煮水泡脚来清暑湿。

## 食疗推荐 巧用羊肉生姜

大暑时节饮食,除了注重养阳,还要祛暑湿热,同时要补气养阴、健脾。祛暑湿热可以多吃土茯苓、冬瓜、苦瓜、炒白扁豆等;补气健脾则可以选用五指毛桃、西洋参、山药、陈皮等药食同源的材料来煲汤。

另外,夏天人们贪凉饮冷,易出

现腹痛、腹泻等脾胃虚寒的症状。俗话说“伏羊一碗汤,不用开药方”,喝一碗羊肉汤,可以祛除体内的寒湿。

不喜欢吃羊肉的朋友,可以适当多吃一些生姜,“冬吃萝卜夏吃姜”,姜性温,夏天吃姜,可暖脾胃,散寒,还能生发阳气。

大暑时令的汤,还可以多煲一煲冬瓜薏米老鸭汤、鸡骨草赤小豆猪横脷汤、土茯苓陈皮生姜猪骨汤,一家老小都合适。

(周洁莹)



## 小心减肥 “饿”出脂肪肝

30岁的陈女士是位财务人员,年初时她发现自己因为长时间久坐不动体重已经上升到70多公斤了,于是决定减肥。她给自己制定了一份严苛的饮食计划,每天只吃蔬菜、杂粮,一周只食用1~2次牛奶和鸡蛋。半年多时间里,陈女士成功减重40多斤。然而在最近的一次体检中,她发现自己的转氨酶指数是正常指标的3倍,进一步检查后,她被确诊重度脂肪肝。医生说,陈女士的脂肪肝是“饿”出来的。

“肥胖人群的脂肪肝发生率更高,但脂肪肝可不是肥胖人群的专属!临幊上发现,快速减肥、营养不良、长期吃素等,都是瘦人患上脂肪肝的常见原因。”

副主任医师杨路分析,人体处于长期饥饿状态时,身体就无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖的不足,身体会将存在其他部位的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是,大量脂肪酸进入肝脏,就会导致脂肪在肝脏滞留,造成脂肪肝。

## 轻度脂肪肝 也要及时干预

有些人体检时,会听到医生说“你有轻度脂肪肝”。大家听到“轻度”二字,就觉得没什么大问题,不用管。

虽然单纯性的轻、中度脂肪肝病程发展缓慢,但不代表就可以不管不顾。“目前多数人在体

## 别让你的肝脏悄悄变胖

对于肝脏来说,最常见的问题就是肝细胞悄悄长胖——这在体检报告中被称作“脂肪肝”。大多数脂肪肝的发生是“悄无声息”“不痛不痒”的,很多人患上了脂肪肝却浑然不觉。7月28日是世界肝炎日。专家提醒说,脂肪肝并不是胖子的专属,长期营养不良、过度节食减肥的瘦人,得脂肪肝的几率也不少。脂肪肝在初期可逆,置之不理也可发展为脂肪性肝炎,甚至是肝癌。

检中发现的脂肪肝是单纯性脂肪肝,以轻度为主,但如果任其发展,那么轻度也会变为重度。”杨路提醒,即使查出轻度脂肪肝,也要进行及时干预。

肥胖或体重超重者,如果发现了脂肪肝,应该在医生的指导下,用科学的方法减肥。对于轻度脂肪肝患者来说,治疗的主要手段是合理运动与调整饮食结构;而对于中重度脂肪肝患者来说,则需要在前者的治疗基础上,配合相应的对症用药治疗。此外,戒除烟酒,通过饮食调节+运动+药物,很多脂肪肝可逆转。

## 几点预防建议 请收藏

脂肪肝患者应尽量避免摄入过多肉类,可以选择鱼类、海鲜或豆腐等不含脂肪的高蛋白食物。建议脂肪肝患者用全

谷类食物来代替精制谷物;将烤熟或蒸制食品来代替油炸食品。

每天坚持体育锻炼,可视自己体质选择适宜的运动项目,如慢跑、打乒乓球、羽毛球等运动。要从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。

任何药物进入体内都要经过肝脏解毒,在选用药物时更要慎重,谨防药物的毒副作用,特别对肝脏有损害的药物绝对不能用,避免进一步加重肝脏的损害。

(银晚)



LE HUO

LE HUO