

夏天的肠胃很“矫情”

避免“暑”“湿”方可安然度夏

吃得不洁的食物会拉肚子，低温空调房呆久了肚子会“抗议”，压力大肚子也会“闹腾”，甚至水喝多了都有问题……在肠胃病高发的夏天，你中招了吗？中医专家提醒，夏季“暑”“湿”二邪容易侵袭人体，要保护好“矫情”的肠胃。

90 后常年熬夜喝冻啤导致胃糜烂肠溃疡

“他每年都会出现三四次急性胃肠炎，急性期过后也没注意调理脾胃，现在已经发展到慢性肠胃炎了，后悔不已。”专家口中的这名患者今年才21岁，从十几岁起就经常喝冷饮和冰冻啤酒，打游戏熬夜，时饥时饱，每年都会出现三四次急性胃肠炎。

但是，每次急性期过后他就当没事，几年后感觉胃胀、嗝气、泛酸，并出现饱痛和饿痛，吃东西稍微不注意或在外面吃东西就容易腹痛腹泻、畏寒、疲倦乏力、胃口差，人也十分消瘦。做胃镜和肠镜一查：慢性糜烂性胃炎、胆汁反流性胃炎、十二指肠球部溃疡！肠镜显示：慢性结肠炎。

专家表示，肠胃病主要会影响消化功能，若长期得不到有效治疗或久治不愈，会导致慢性肠胃炎，引起肠胃黏膜糜烂、溃疡、严重的出现穿孔甚至癌变。同时，肠胃病还会在体内堆积毒素，阻断人体营养来源，使人体营养不良、免疫力下降，出现烦躁、焦虑、不安、失眠等不良的精神症状。部分还会造成严重的并发症，如心脑血管病、肝胆疾病、贫血、糖尿病、性功能减退等。

夏季肠胃病高发与冷刺激、食物污染等有关

“炎热的夏季人体容易有胃肠道症状或者容易罹患胃肠道疾病，主要有急性胃肠炎(脘腹疼痛、呕吐、腹泻等)和消化不良(出现嗝气、腹胀、食欲不振)。”专家表示，主要有几个方面的原因：

- 一、细菌污染食物。夏天细菌易滋生，蟑螂、苍蝇最为活跃，食物保存不当就容易变质污染，误食易使胃肠道发生感染。
- 二、夏天饮水多，胃酸被冲淡，灭菌能力也会下降。
- 三、生食蔬果。大量生食果蔬，特别是被细菌污染过或有农药残留的果蔬，就容易引发胃肠道疾病。
- 四、冷饮刺激。冷饮刺激导致胃酸减少，影响消化，甚至发生肠道痉挛而腹痛、腹泻。
- 五、大量饮冰啤，吃辛辣烧烤食物、海鲜等。
- 六、低温空调影响。寒冷空间导致胃肠道血供相对减少，黏膜修复受到影响。



“暑”“湿”二邪侵扰是肠胃病发主因

中医认为夏季为“暑”“湿”二邪所主导。专家表示，暑邪致病有显明的节令性，其特点有暑为阳邪，其性炎热；暑性升散，伤津耗气；暑多夹湿。因此，心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病等高发。而暑多夹湿，表现为发烧、烦渴、四肢困乏、胸闷呕恶、大便溏泻而不爽、苔黄腻等，容易让胃肠疾病发作。

暑邪夹“外湿”侵犯人体，湿邪困脾，导致脾胃虚弱，而脾胃虚弱又容易生湿邪……这是恶性循环。因此，夏季应避免“暑”“湿”二邪的侵扰，要注意饮食起居，若有感受风寒暑湿

的，要外散风寒暑湿，理气化湿和中。且在急性期过后要适当健脾和胃。

夏季也容易让肠易激综合征发作，表现为腹痛、腹胀、腹泻或便秘等。肠易激综合征其实也跟脾胃的功能有关，脾虚的人，加上肝气不调达，就很容易诱发。一般可健脾疏肝和胃、调节情绪，就不易复发。

家中可常备肠胃药如藿香正气丸(液)、黄连素片、腹可安、保济丸、保和丸、健胃消食片等。如果夏天有急性胃肠炎，可服藿香正气丸和黄连素片，但是腹痛腹泻严重的要就医；消化不良可以服一些保和丸、健胃消食片等。

两则健脾和胃食疗方

专家推荐了几款适合暑热天喝来健脾和胃的食疗方：

食疗方一：薏扁健脾化湿汤

【材料】薏苡仁30克、炒白扁豆15克、山药30克、赤小豆15克、陈皮10克、猪脊骨适量，煮汤。

【功用】健脾化湿和胃。适

合夏天暑湿困阻脾胃，大部分人可以服用。

食疗方二：冬瓜陈皮水鸭汤

【材料】老陈皮10克、薏苡仁20克、白莲子15克、红枣10克、荷叶10克、冬瓜水鸭适量煮汤。

【功用】清热解暑，健脾和胃。适合暑热天喝。

据新华网

酷暑难耐 如何做到安然入睡？

在酷热难耐的夏夜你是否辗转反侧，难以入睡？当高温来袭，人们总是夜不能寐。健康专家为我们介绍了几种在夏季安然入睡的妙招，让我们一起学习一下吧。

妙招1:温水洗澡

饱经高温折磨之后，在入睡之前一定要先洗个沐浴。水的蒸发可以带走身体热量，所以洗澡水无需过冷。在洗澡之后不要急于全部擦干，可以使身体长时间保持清爽。

妙招2:平静心情

想要在夏季安然入睡，我们需要将身体温度控制在较低的水平。所以在睡前，尽量放松自己吧。在安静的夏夜，一边吹着电扇，一边追剧或看书，何不惬意哉？

妙招3:补充水分

夏季最重要的事情就是补水。在夏季，我们要经常喝水，每天白天至少饮用1.5到2升水。为了晚上不频繁起夜喝水，我们可以在床边放一杯冰水。在水中加入黄瓜片或薄荷叶的话，清爽加倍哦。

妙招4:用加湿器

加湿器随处可见，正是我们夏季夜晚必备的“秘密武器”。使用加湿器，可以在炎热的天气里保持清爽，省去了半夜起来洗澡的麻烦。

妙招5:饮食清淡

漫长的一天过后，你是否食欲不振并一直推延晚饭时间呢？这并不是个好办法。为了避免晚上入睡时过饱，晚饭时间应该提早。尽量食用水果蔬菜等清淡的食物，使用不开火的烹饪方法，将它们做成沙拉或冷汤，尤其注意不要喝酒，你的食欲会大大增加。

妙招6:勤通风

当室外的温度降低到室温以下的时候，我们应该尽量保持房间与外部的空气流通。但当你这么做的时候，千万小心不要将蚊子或其他飞虫招到屋内，否则你的一夜好梦将毁于一旦。关于空调的问题，需要说明的是，空调风很强劲，有增加支气管炎的风险。电扇是个不错的选择，但注意不要直吹。

妙招7:空气加湿

我们还可以将湿润的床单放到房间窗户上。通过水气的蒸发，室内的温度会快速下降。同理，将纱窗润湿可以起到同样的效果。

妙招8:棉麻布料

纯棉和亚麻是床单和睡衣的理想材质。它们抗高温的特点会使你欲罢不能。如果想受束缚，裸睡也未尝不可。

据新华网

自言自语 实为心灵良药

如果有人大声自言自语，我们可能会质疑其精神健康。但事实恰恰相反！自言自语不仅不是病，还可以帮我们治病。美国杂志《时尚》为我们揭秘了自言自语的秘密，一起来了解一下吧。

对抗压力的利器

自言自语不仅可以有效安抚内心，控制焦虑，还能使人集中思想、捋顺思路。另一方面，自言自语还可帮助我们对抗压力。因为在自言自语的时候，我们的话语都是十分情绪化的，我们自己可以察觉到这一点，并尽量平静自己的心情。

此外，自言自语时说出的话语均发自内心，怎么想的就会怎么说，不会经过任何思考。一旦将这些想法表达出来，心理会感觉舒服很多。

自我调节的良药

除了对抗压力，自言自语还可以帮助我们自我调节。在需要鼓起勇气的时候，我们通常会鼓励自己说“你可以的！”。但真正有效的方法是用对别人说话的口吻对自己说“他可以的！”

《人格与社会心理学》上发表的研究显示，这样做可以让自己有置身事外的感觉。因为我们对别人提建议很容易，而事情一旦涉及自身，我们就会顾虑重重。

据新华网

孕吐难忍,有办法可以只孕不吐吗？

在怀孕初期，很多准妈妈都被孕吐搅的不得安宁，孕吐给身体造成的不适感，甚至远远盖过晋级为人母的喜悦。营养专家提醒，怀孕早期的呕吐症状属于正常现象，不必过分紧张，注意休息即可。

有人孕吐、有人没事,为何？

孕吐大多在停经40天左右出现，到怀孕3个月时逐渐消失。当然，孕吐症状的强烈与否也是因人而异的，有的人可能一点反应也没有，有的人会一直反应到五六个月，甚至到分娩。

大多数怀孕女性在早期都会出现强烈的孕吐反应。有数据显示，六成以上的怀孕女性有过孕吐反应，尤其在早晨起床后表现最为明显。孕吐反应轻的准妈妈偶尔恶心呕吐，几天出现一次。一部分反应强烈的准妈妈，吃什么吐什么，不吃也吐，并且呕吐时间也不再限于早晨，而是“随时随地都在吐”。拜嗅觉灵敏所赐，孕吐反应强烈的准妈妈闻到强烈刺鼻味道时，

就可能引起呕吐。

孕吐反应强烈属正常现象

怀孕早期发生的呕吐是一种再正常不过的生理现象。专家提醒，孕妈们完全不必过分紧张。孕吐通常对健康没有明显影响，也不需要额外治疗。只需要尽量保持心情愉快、情绪稳定，多休息就可以了。

多数人对怀孕3个月以后，孕吐会自行消失。对于那些“随时随地都在吐”的孕妇，严重的时候可能会导致代谢紊乱，才需要去找产科医生咨询。

要上班的孕妈妈，为了避免在办公室或公共场所突然呕吐，可以随身携带毛巾和洗漱用品，吐完后快速漱口，将口腔的不舒适感降到最低。

可吃山楂、柑橘等酸味水果解吐

孕吐对孕妇的最直接影响是口腔异味加重，食欲下降。但越是在这个时候，就越应该“想吃什么就尽量吃什么”。

出现孕吐反应，饮食上要少量多餐

多变。想吃就吃，并且注意多补充水分，同时避免刺激性气味和过于油腻的食物，如辣椒、咖喱、姜、蒜等等。尽量选择清淡食物和蛋白质含量高的食物，水果、豆制品和牛奶都是不错的选择。

对于妊娠反应剧烈的孕妇，专家建议可以适量的吃一些山楂、柑橘等酸味水果，但是腌制过的果干要避免食用。少数孕妇反应特别强烈，呕吐不止，甚至不能进食、进水，称为“妊娠剧吐”，就需要到医院就诊了。

■帮助缓解妊娠反应的几款果汁

苹果柠檬汁：柠檬有助于孕妈妈安胎助孕，故柠檬有“宜母子”之称，苹果酸甜可口，可用于缓解孕吐。

番茄木瓜汁：番茄富含维生素C、胡萝卜素、蛋白质、微量元素等，木瓜具有调理脾胃、激发食欲的功效。

甘蔗汁：将甘蔗榨成汁，滴几滴生姜汁，做茶饮，在饭后或者饭间食用，可以帮助缓解反胃呕吐，有明显的止吐效果。

据新华网