天气闷热 小心风湿

大家普遍认为，夏天那么热，主要是患中暑、热伤风一类的病，但其实夏天患风湿病还真不少，原有风湿病，夏季加重的更多见，那夏季应该怎么预防风湿病呢?

什么是风湿病?

风湿病是一类常见病、多发病，中医称“痹病”或“痹证”，是由于不同病因引起的，影响到运动系统（骨、关节、肌肉、肌腱、滑囊、筋膜、韧带及神经、血管等）表现为慢性疼痛和（或）肿胀、畸形、功能障碍，感觉异常等症状的一大类疾病。

所谓一大类疾病，就是说风湿病并不仅仅局限于人们平时所说的关节炎、老寒腿等。风湿病的范围十分广泛，包含有100多种疾病。常见的有风湿性、类风湿性、骨关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、硬皮病、雷诺氏病、痛风、干燥综合征、皮肌炎、颈腰椎疾病等。

夏日如何预防风湿病?

盛夏炎热，酷暑难当。此时稍不注意，就很容易得夏季感冒（热伤风）、风湿病等。《黄帝内经》云：“虚邪贼风，避之有时。”“圣人避风如避矢石”。致病之“虚邪贼风”大多是气候异常变化所产生，多发生于气候与时令不相适应而使人致病。但是“人造贼风”则是人为因素导致的“虚邪贼风”，既然来自“人造”，自然可以预防，尽量做到以下6个避免：

1.避免汗出当风，贼风乘袭

三伏时节，身体总是有汗，特别是活动、运动后，此时周身大汗淋漓，如果贪凉，立马吹空调，或者电扇对着吹，这样最容易引发“空调病”，因为此时全身皮肤的毛孔为了散热处于开放状态，突然接触冷风，毛孔来不及收缩，风寒之邪便会乘虚而入，这就是“人造贼风”。

“人造贼风”不经意间侵袭人体既会导致咳嗽、打喷嚏等感冒症状，也会导致身体疼痛、关节疼痛等风湿病。

还有一点，不能饮酒后汗出当风，酒后汗出则腠理空虚疏松，极易被外邪侵入，寒湿乘虚内侵，则风与湿邪内外相搏，则形成历节（类风关、痛风）等病。

正确方法应该是从室外进入室内时，要先让自己在常温下“冷却”10~20分钟，等皮肤温度下降收汗之后，再在电风扇旁边或空调房（26℃左右）乘凉休息。尤其要注意男士不宜赤膊，女士不宜着吊带衫、露脐装、低腰裤，避免汗出时当风。

2.避免汗出入水，风湿缠身

俗语云：“汗水没落，冷水莫浇”。夏日人们户外活动后，为尽快消汗除热，往往喜欢冲冷水浴或游泳来“快速冷却”。

这样身体骤然遇冷水，会使开放的毛孔立即收缩，毛孔关闭，热量不能散发而滞留体内，可引起：高烧、咳嗽；同时毛细血管遇冷迅速收缩而引起供血不足，使人头痛，头晕，昏厥等；因汗出时毛孔大开，水湿极易从汗孔而入，侵入肌肉腠理骨关节内，还会导致风湿、寒湿身痛等症。

《金匮》谓历节病是“汗出入水中浴，水从汗孔入得之”，汗出时入水中洗浴，水湿从汗孔乘虚而入，停滞肌肤筋脉，阻碍营卫气血运行，则全身关节疼痛、肿胀。乃至中暑、伤暑。

正确方法是运动完后也不要马上入水如冲凉、游泳或淋雨等，要先休息20~30分钟，等全身汗干后再沐浴或游泳等。水温一般控制在30℃左右为宜。亦可用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

3.避免汗后饮冷，寒湿伤肺胃

由于冰箱、冰柜的普及，人们为追求口感，好食冰冻食品，特别是夏天气温高，很多人喜欢吃冷饮，如冰牛奶、冰西瓜、冰淇淋、冰饮料等。

中医认为“形寒饮冷既伤肺，又伤胃”，进入夏天，特别是伏天后，中医称之为“长夏”，这时的天气特点是闷热难耐，如过度地贪食冷饮后，寒湿之邪伤肺则出现咳嗽、流体、打喷嚏等感冒症状；寒湿伤脾胃，则脾失健运，易见食欲不振、腹胀、腹泻、腹痛等下滑道症状；同时内湿引动外湿则见身痛关节痛等风湿病症状。

正确方法是：注意夏日不可汗出时马上喝冷饮或冷水，尤其不可大量饮冷。吃冰淇淋等冷饮一定要适量，且吃的时候要小口慢吃。尽量养成喝温开水的习惯，忌食生冷，尽量不吃冷食、冷饮、冷水果。适当进食温性食物。

夏天可用温中散寒之品有助于预防和治疗风湿病和寒性疾病。如多喝姜枣汤：将红枣3~5颗、生姜3~5片共煮，加入红糖服用，每日早上一次，夏季和冬季服用，温胃散寒效果最佳。

4.避免贪凉露宿，湿邪浸身

炎炎夏日，汗出不断，不少人贪凉，喜欢睡地板或者睡在自家的房顶上，由于地面散热快，吸收热量也快，容易吸收背部热量，极易伤人阳气。

另外人在熟睡时全身基础代谢减慢，心跳减慢，血压下降，体温调节功能下降，身体抵抗力变弱，对冷热也不如醒的时候敏感，而夜晚气温较低，这时夜宿露天或睡地板，风寒之邪更容易进入体内，地面寒湿或湿热之气也极易侵入人体，可诱发腰背疼痛、风湿性关节炎，以及感冒、肠炎、面神经炎等。而且睡硬地板又容易造成局部气血不畅，出现肢体麻痹等。

俗语云“千寒易除，一湿难去；湿性黏浊，如油入面。”湿为六大致病因素之一，湿与寒在一起，称为湿寒；与热在一起，被称为湿热；与风在一起，被称为风湿；与暑在一起，被称为暑湿。湿邪如不去除，可使病情迁延难愈。因此夏天尽量避免贪凉露宿，最好不要睡地板或在潮湿的环境中停留过久。

5.避免久着汗衣，寒湿稽留

夏天汗出不断，衣服经常是湿的，如果人一旦安静下来，汗湿的衣服会马上变得湿冷黏腻，贴在身上很难受。因为湿衣服一直在蒸发，蒸发时液体变成气体，会从身上吸收热量，把身体大量热量带走，因此感觉身体湿冷。

而此时皮肤的毛孔大开，寒湿乘虚而入，也会导致风湿类疾病等。如临床常见的腰腿痛，仲景谓：“身劳汗出，衣里冷湿，久久得之，腰以下冷痛”，“如坐水中，形如水状”。

腰部感受寒湿则导致腰背部冷痛沉重，如坐在冷水之中的感觉。要注意出大汗后要及时把汗擦干，并更换干燥衣物、鞋袜。预防“人造贼风”的伤害。

6.避免过度劳累，高温下运动

夏天气温高，超强度劳动或运动会导致汗出太多，损耗气阴，甚至导致中暑。运动可改善血液循环，有利于改善关节的运动功能，预防关节强直、畸形及肌肉萎缩。可选择太极拳、关节活动操、气功、散步与慢跑、健身操等有氧运动调养项目。但夏季运动要注意运动适度，避免剧烈运动及长时间保持单一动作，同时要尽量避开高温时段，宜早晚进行。以免中暑或昏厥。

据新华网

网红饮料 占据今夏C位 无糖就能“敞开喝”吗

网红无糖饮料真的无糖吗？可乐选对了吗？近日各类评测机构频频将目光“盯准”当下的网红饮料。无糖、低糖是近年来饮料界大为推崇的新“标签”，毕竟在炎热的夏天，想喝口冰饮料解暑，又不想因此发胖，是追求健康体型的人群的新目标。

中国的无糖潮流才刚开始

现在的人们越来越注重饮食健康，被调侃“喝酒都要泡几颗枸杞”的年轻人，也将“养生”挂在嘴边。0糖0脂0卡的饮料看准了这个时机，频出新品，逐渐变成年轻消费者的新宠。今年夏天，随便走进一家便利店，就会发现曾经备受追捧的饮料界“大咖”可乐、雪碧、冰红茶等不再占据冰柜的“C位”，取而代之的是种类繁多、颜值颇高的新式苏打气泡水、蛋白饮料和茶饮等。即使是买可乐的人，也会在取出可乐的一瞬间决定换个“无糖”的，吃甜食的罪恶感瞬间减少。

“减糖”“限糖”是近年来的热议话题。世界卫生组织多次发出并升级“限糖令”，都是在期望降低糖的负面影响。世卫组织所指的需要限制的“游离糖”，指的是单糖（如葡萄糖、果糖）和双糖（如蔗糖）以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖。2015年世卫组织就曾在《成人和儿童糖摄入量指南》中建议：限制游离糖的摄入，无论成人还是儿童，都建议把游离糖的摄入量控制在每天总能量摄入的10%以下，最好能进一步限制在5%以下。

在国内，2019年7月，国家卫健委提出目前中国人均每日添加糖（主要为蔗糖，即白糖、红糖等）摄入量约30克，国务院办公厅《国民营养计划（2017—2030年）》行动方案强调，“倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖”。

中国的无糖潮流现在才刚开始。女明星们带头提倡的“戒糖”“断糖”概念，让部分消费者开始有意识地减少糖分摄入。中商产业研究院的数据显示，在健康化的潮流之下，如今中国80%的消费者会关注食品饮料的成分，特别是饮料当中的糖分占比。其中，气泡水的受欢迎程度也明显上升，无糖、低糖饮料成为消费主流。

无糖饮料也不能“敞开喝”

随着养生大军的不断壮大，各种“无糖、零脂肪、零热量”的饮料成为大热产品，糖含量已经逐渐成为评价是否健康的一个新标志。

各大饮料企业纷纷转型推出新品，以求在新的市场环境中迅速布局。2019年，减糖的百事可乐集团实现收入671.61亿美元，同比增长3.9%。在可口可乐、百事可乐这样的大公司的示范下，去糖化的趋势席卷了国内饮料市场。

号称“刮脂肪”的茶饮料表现十分抢眼。日本饮料巨头伊藤园推出的无糖乌龙茶、绿茶、大麦茶等深受消费者欢迎，进入中国两年之后营业额连续攀升，2019年比2018年增加了22%。而国内的三得利无糖黑乌龙茶以及农夫山泉的“东方树叶”系列也成为了茶饮界的爆款，口感苦中带有微甜，既能解暑，又不至于甜腻，成为年轻人喜爱夏季饮料中的主流。

今年，碳酸饮料市场风起云涌，既有元气森林这样的“黑马”、巴黎水等“新贵”，也有健力宝、百事可乐等“老炮”参战。根据测评，这些无糖饮料的含糖量基本为零或非常低，会有甜味是因为添加了赤藓糖醇和三氯蔗糖等代糖，是不会被身体代谢产生热量的。

不过需要注意的是，专家指出，所有甜味剂的原理都是在欺骗大脑，而大脑接收到甜味信号后，却发现血糖没有上升，反而会增加对真糖的渴望。对于儿童来说，喝多了饮料会影响食欲进而影响身体成长发育。可见，无糖饮料也不能“敞开喝”，真的不想变胖还是要“管住嘴”。

据新华网