

三伏天实用饮食指南

莫鸣

三伏天，是一年中最热、最潮湿、闷热的日子。此时自然界阳气生发，是阳气最旺的时候。人体也顺应外部环境的变化，此时人体阳气旺，阴气弱。三伏天应当以清补为主，先把体内的暑、湿等邪气以及毒素、油腻等物质清除，先清后补，再来补充我们人体的阳气，以达到调和阴阳、养身保健、延年益寿的目的。

丝瓜汤、绿豆汤不可少

适合伏天的食物首先是丝瓜，解暑防燥，丝瓜里含有人参中的成分——皂苷，特别适合伏天食用。入伏之后，天气炎热，往往会觉得胃口不好，消化也不好，凉拌丝瓜入口凉爽，嫩脆多汁，满口清香；做清汤或者与排骨、鸡汤一起煲汤都能解除油腻，令人胃口大开。凉拌丝瓜的做法简单，可以不用酱油、醋和味精，只用少许盐和香油，突出丝瓜原味。

跟丝瓜汤媲美的，当然是绿豆汤了。绿豆汤具有清热解毒、止渴

消暑的作用。汤色碧绿比较清澈的可达清热功效，汤色浑浊消暑效果差但是清热解毒的作用强。绿豆清热之力在于皮，解毒功能在于内，如何煮出味道可口符合自己体质的绿豆汤呢？先将10倍绿豆比例的水煮沸，然后放入绿豆，继续小火炖煮8-10分钟后倒出绿豆汤，此时汤的颜色是碧绿色的，清热作用强，对脾胃虚寒容易腹泻及痛经的人，最好不要喝这样的绿豆汤。将绿豆汤盛出来后，还可以往锅里再加水，多煮30分钟左右，就可以变成开花的绿豆汤、绿豆沙甚至绿豆粥也可以。

绿豆和薏苡仁相同比例煮绿豆薏米汤，可以祛除暑湿。做法很简单，将洗净的薏苡仁和绿豆用清水浸泡，先煮薏米，大火将水煮沸以后，用小火煮30分钟，再放入绿豆煮熟煮烂，起锅时加入少许冰糖调味即可。

绿豆排骨汤也是夏季餐桌上常见的佳肴：准备1斤排骨、绿豆50g、生姜10g、陈皮5g，调味品适量。将排骨切段焯水后，与切片的生姜、绿

豆及陈皮一起放入锅中，加入适量清水，大火烧开后，转用中火煲汤45分钟至1小时调味即可。健脾胃药食同源的就是吃山药，煲汤或者直接煮熟吃都可以。若配合薏米、赤小豆煲汤饮用祛湿效果显著。补充夏季丢失的大量水分酸甘的食物，常见的有菠萝、西瓜、莲子、冬瓜、西红柿和扁豆等，中医讲“酸甘化阴”就是这个意思。清热的食物除了常见的绿豆汤，还有苦瓜、苦芥、苦菜，因为口味较苦大家不太容易接受，而且脾胃虚寒体质的人不宜多食用。

羊汤、姜茶都是不错的选择

说了半天清热解暑的食物，那么三伏天吃什么补阳呢？三伏天饮食强调调时而养，重点是养护体内阳气。“喝伏羊”，北方的人们应该听说过，就是三伏天喝羊汤。羊肉性温，味甘，入肾经、脾胃虚寒以及阳虚衰的人喝羊汤有很好的温中暖胃、补益气血的作用。喝完羊肉汤，会出一身汗，濡养脏腑的同时还能出汗排毒，有益身体健康。

有的人不习惯羊汤的膻味，可以白天少量喝姜茶发发汗，特别是胃寒肠弱的人。姜茶也分几种，一般家里都是用生姜熬水制作，有解表散寒，温中止呕的作用，配合红糖口味更佳；干姜对于脾胃虚寒，回阳通脉的作用；炮姜主要有化瘀止血的作用，针对血瘀痛经的妇女效果较好。姜茶辛辣刺激，能改善人体血液循环，提高身体阳气。但是对于胃热有火的人群，就不能喝姜茶给自己“添堵”了。

姜茶不喜欢的话，还可以用西洋参片3-5克，配上枸杞3-5克、沙参3-5克、麦冬3-5克、石斛3-5克，放在保温杯里泡水，补气补血，平衡阴阳。如果没有血糖问题，伏天可以一直喝。

不要太贪凉

部分地区夏季酷暑潮湿，人们容易出汗，不仅大量水液流失，还有许多微量元素的消耗。出汗时阳气易随之外泄，倘若外界环境河

流密布，寒湿之气较重，人们贪食生冷导致内环境寒湿，脾胃失调，实则痰湿中阻，虚则虚寒内生，为冬季发病埋下伏笔。

因此应根据自己的体质选择合适的食物，消暑的同时不要贪凉。若是脾虚湿盛的人可食用一些健脾祛湿的食物；爱吹空调、喜冷饮啤酒的人导致脾胃虚寒，则可选择温阳补益的食物，补补阳气。

另外，三伏天汗出了多会损失不少蛋白质氨基酸、B族维生素、维生素C和钾、钠等矿物质。老话说：头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋，可见三伏天里吃的主食也有讲究。从营养价值的角度来讲，把白面和大米相比较，白面粉中的蛋白质更高一些，B族维生素和多种矿物质也比精白大米约高出一倍，所以吃面更有利于补充营养。面条也不用总是精白面粉做的，可换成荞麦面、绿豆面、杂豆面等口感更丰富，配上黄瓜丝、豆腐丝，营养价值更高。

(摘自《北京青年报》)

开空调三小时 通风十分钟

王军利

夏季来临，家中使用空调的时间和频率明显增加，甚至有的家庭全天门窗紧闭使用空调。虽然室内温度降下来了，但是对于室内空气环境来说并不可取。中国环境科学院环境与健康研究室研究员张金良建议，打开空调3小时，最好通风10分钟，让空气流通起来。

长时间开着空调，室内的新风量不足，如果家中人较多的话，就很容易产生病态建筑物综合征。室内中充斥着人体呼出的二氧化碳和皮肤出汗、蒸发出的代谢物质和分泌物，污染室内环境。时间一长，屋里的的气味变得不好闻，空气清新程度也有所下降。5000PPM以上时人体机能严重混乱，使人丧失知觉、神志不清。

目前通常使用二氧化碳浓度作为室内环境的标志物。人体对空气中二氧化碳的增长非常敏感，二氧化碳含量每增加0.5%会导致

人体的明显反映。有资料显示，当二氧化碳的浓度达到1% (1000PPM)时，人们会感到沉闷、注意力开始不集中、心悸。二氧化碳浓度达到1500-2000PPM时，人们会感到气喘、头痛、眩晕。办公室的空气中二氧化碳浓度达到2000PPM时，员工们会感觉很困、注意力不集中、精神疲劳。超过了2000PPM后，我们甚至不想继续工作，思考能力明显下降。

在夏天开空调时，要注意室内二氧化碳的浓度。要改变以往关于开窗空调的次序，先开空调再关窗，保证空调使用后能进入一定的新风量。每2-3小时需开窗通风10分钟左右。要知道，如果6小时不开窗换气，那么室内的空气污染程度就已经达到了可能危害身体健康的水平。

(摘自《生命时报》)

入睡难，晚年易痴呆

林烽

充足睡眠是大脑保持清醒时高效工作的保障，也是防止大脑过度疲劳和延缓大脑早衰的关键。美国《睡眠》杂志刊登一项最新研究发现，入睡困难其实是晚年认知障碍的一大预警信号。

为弄清不同睡眠问题对晚年认知障碍的具体影响，美国密歇根大学心理学系研究小组对来自“健康与退休研究”的相关数据展开梳理分析。该研究涉及年龄至少为51岁的2486名参试者。这些参试者于2002年报告了各自失眠症状及发生频率，并于2016年接受了情景记忆、执行能力、语言能力、视觉结构和处理速度等一系列认知能力评估。对比结果显示，2002年存在入睡困难的参试者，14年后更可能发生认知损害问题；频繁出现入睡困难的参试者，14年后的各项认

知测试得分都显著降低。进一步分析发现，与其他类型的失眠相比，入睡困难是预测晚年认知障碍的主要失眠症状。

无独有偶，《睡眠》杂志刊登加拿大多伦多大学科学家完成的另一项涉及71万多名创伤性脑损伤患者的大规模研究也发现，睡眠障碍使脑外伤男女患者的痴呆症发病率分别增加25.5%和23.4%。

研究人员分析指出，鉴于目前缺乏治疗老年认知障碍(阿尔茨海默病和其他痴呆症)的有效方法，这项新研究结果非常重要。新研究表明，可以将入睡困难确定为预防痴呆症的干预目标。定期筛查失眠症状有助于跟踪和识别中老年人入睡困难人群，早干预早治疗，有效预防或减缓认知障碍进展。(摘自《生命时报》)



六类人要做防癌体检

郭跃武



癌症已成为人类健康的第一杀手。为了防患于未然，高危人群可以选择防癌体检，捕捉常规检查容易疏漏的蛛丝马迹。防癌体检与常规体检的侧重点不同，它是一种更专业、更个性化的体检方式。通过专业的技术手段和方法对受检者进行全身检查，目的是发现早期肿瘤，或获取受检者高危因素，从而预防肿瘤的发生。

针对我国人群常见的恶性肿瘤，6类人应该特别注意做好防癌体检。

1. 有恶性肿瘤家族史的人。通常三代以内的直系或旁系亲属罹患恶性肿瘤病史的就属于高危人群，许多恶性肿瘤有家族易感性，如鼻咽癌、胃癌、肺癌、结直肠癌、乳腺癌、肾癌等。除了常规检查项目以外，可以选择相关肿瘤基因检测，并根据检测结果合理安排预防和治疗措施。
2. 有不良生活习惯的人。比如有长期大量吸烟、酗酒、药物滥用、熬夜、过劳、严重营养不良、偏食、肥胖等问题的人，体检重点应针对不良生活习惯容易导致的问题来检查。

查。如长期大量吸烟者，如果吸烟指数超过400(吸烟年数乘以每日吸烟支数)，建议每年进行1次肺部低剂量螺旋CT检查，若发现可疑占位病灶，应进一步选择高分辨率CT和立体三维重建，以帮助诊断占位病灶的性质。长期酗酒者至少每半年进行1次腹部超声检查，如发现异常，应配合腹部CT增强扫描或核磁共振检查等。药物滥用也可诱发多种疾病，如长期服用雌激素的女性可能诱发乳腺癌，应重点排查乳腺；长期服用抗雌激素药他莫昔芬，可能导致子宫内膜癌，因此这类人应重点进行妇科检查。

3. 受职业因素影响，长期暴露于有害环境或接触有毒有害物质的。这类人每半年应接受1次全面系统的体检，重点关注易受有毒有害物质影响和伤害的血液系统、免疫系统、泌尿生殖系统、消化系统和呼吸系统等。同时，要安排不少于两周的疗养休息，让机体脱离不良环境。

4. 生存环境遭到污染的人。生活环境污染受化学、重金属、核等污染的人，体检时应明确告知居住环境

中的污染物质，以便专科医生分析排查后进行有针对性的体检。比如长期接触燃烧排放废气和煤焦油的人，容易诱发肺癌和皮肤癌，接触苯可诱发急性白血病，接触氯乙烯容易诱发肝脏肿瘤，铬与镍易诱发鼻窦癌和肺癌。在确认污染物的种类、人体接触方式、时间长短后，医生会安排有重点、针对性的筛查。

5. 遭受特殊微生物感染的人。比如乙型肝炎病毒、艾滋病毒、人乳头瘤病毒、幽门螺杆菌感染者，体检时应明确微生物感染的种类及目前的感染状态，再针对该类微生物相关的肿瘤安排体检项目。如乙型肝炎病毒与原发性肝癌关联，幽门螺杆菌与胃癌关联，幽门螺杆菌和密切随访的同时，患者应积极治疗已确认的微生物感染，以阻断肿瘤发生的链条。

6. 长期罹患心理障碍未得到有效缓解者。这类人体检时除了接受常规检查外，医生应根据心理障碍类型给予相关心理测评量表的评估，同时给出心理咨询、心理治疗或药物治疗建议。(摘自《生命时报》)

四种情况抓紧做喉镜

吕丹 任佳

去耳鼻喉咽喉门诊时，不少人最难受的就是听到医生说“啊”，接着他便开始用压舌板和小镜子检查咽喉部，一些敏感的人会因此干呕起来。有时，小镜子看不清喉咙问题，还得要喉镜“上场”。

喉镜，全称“电子鼻咽喉镜”，是耳鼻咽喉头颈外科常用且重要的检查方法之一。在短短几分钟之内，患者只需要简单的表面麻醉或不麻就可完成，取异物、取活检、查看病变范围、进行嗓音及吞咽功能评估等检查。但很多人害怕喉镜引发不适，常该做不做。这里想提醒的是，以下4种情况必须抓紧做喉镜。

情况一：出现逐渐加重的声音嘶哑。人一天到晚都是用喉咙说话，偶尔嘶哑不是大问题，但如果出现逐渐加重的声音嘶哑、音调异常、发声疲劳、发音困难，甚至失声等症时，就需考虑做喉镜检查，看是否存在声带小结、声带息肉、

声带囊肿，甚至喉癌。

情况二：长期反复吞咽疼痛、有异物感。反复或长期出现吞咽疼痛、咽部疼痛、咽部异物感、吞咽梗阻感、痰中带血丝等症状，也要进行喉镜检查，看是否出现咽部血管瘤、会厌囊肿、下咽癌等。但下咽癌的临床症状通常不典型，多数为喉管不适、有异物感，有时会痰中带血丝，与慢性咽炎的相似，常因此耽误了治疗。

吸烟喝酒是造成咽喉部肿瘤的高危因素，有此恶习的人如果出现以上两种情况，要尽早去医院做喉镜检查。

情况三：脖子上长包。“脖子上突然摸到一个包”有多种可能，最常见的是淋巴结肿大，其次是甲状腺疾病，还有可能是鳃裂囊肿、颌下腺炎、表皮样囊肿、囊性淋巴瘤、血管瘤、颈动脉体瘤、血管瘤、神经源性肿瘤、纤维瘤、脂肪瘤……甚至是恶性淋巴瘤，或鼻咽癌、口咽癌、舌

根癌等肿瘤发生颈部淋巴结转移。为了判断脖子长包的原因，检查方法之一就是喉镜，只有尽早查找原发病灶，才能制订相应治疗方案。

情况四：被鱼刺扎、被骨头卡。猪骨头、鸡骨头、蛙骨头、假牙、绣花针、豌豆、葡萄等异物都可能被喉镜卡住。如果卡的位置不深，且无遮挡、便于操作，一般可用工具夹出；如果卡得太深，异物形状不好夹或患者无法配合(比如儿童)等，就需要喉镜来帮忙。

做喉镜前，不建议患者在4小时内吃东西和喝水，万一喉镜引发呕吐，容易导致食物进入气管；不要穿高领衣服；如果有药物过敏史，孕妇及哺乳期患者需提前告知医务人员；提供既往检查资料(比如CT、超声及活检报告)；做好心理准备，毕竟做喉镜时会有异物感，配合医生提示即可。(摘自《生命时报》)

暑假来临，好多患有近视的学生都会趁假期去医院做准分子激光矫正手术，还自己一双清晰明亮的眼睛，以更好的视力和状态投入到学习中。可以说，如今治疗近视最常见的方法就是做准分子激光矫正手术，但有很多家长和学生对这种手术了解甚少，从而陷入一些误区。

为此，火箭军特色医学中心(原火箭军总医院)眼科主任梁歌告诉广大学生及家长，近视眼是由于眼球前后径太长，眼球角膜太凸，外界光线不能准确汇聚眼底所致，准分子激光治疗近视眼，是利用激光光束，改变角膜前表面的弯曲度，以矫正眼球的屈光不正，可以说在角膜上“磨”出一副合适的眼镜，从而使外界光线能够准确地落在眼底会聚成像，达到矫正近视的目的。

但并不是说所有得近视的人都适合做准分子激光矫正手术，主要取决于眼睛的状态。一般来说，只要达到四个条件就可以做准分子激光矫正手术，即：年满18岁；近两年近视度数稳定；屈光稳定两年，矫正视力较好、没有其他眼病；经检查无手术禁忌者。

有人认为只有度数高的人做准分子激光手术才有效，其实，从100-3000度的高度近视、远视合并散光都可以，只要眼睛视力不是太差，大多数的近视患者都可以通过激光手术得到满意的效果。

有些学生会问，准分子激光治疗近视安全吗？实验表明，当准分子激光射动物角膜表面时，在眼内安放的危险激光能量探测器测不出任何能量，由此证明准分子激光做角膜屈光手术对眼球内组织没有任何作用，值得一提的是，目前不断更新换代的准分子激光仪的计算机控制系统能够准确地执行所输入的数据，并有自检保护程序，有些还带有远红外眼球自动跟踪系统，为激光安全治疗近视眼提供了可靠的保证。

梁歌说，准分子激光具有的光子量能将角膜基质层气化，这些组织没有再生能力，手术效果是永久的。但有时有的术后早期视力恢复正常，而后又逐渐下降，这就是出现了所谓的屈光回退现象。一般术后3-6个月内发生的回退现象往往与身体组织对创伤的修复过程有关，如术后少数人会有角膜上皮增厚，角膜基质纤维轻度增生的表现，而使用激素类眼药水可以防止这种回退。

因此，准分子激光屈光手术适应症中强调近视度数应尽可能稳定2年以上。为了防止屈光回退，术后应遵医嘱用药，定期复查，手术后仍要注意用眼卫生，不使眼睛过于疲劳，不要以为手术后视力恢复正常了，就不会再近视了。

虽然利用激光术进行了矫正后摘掉了眼镜，可正常地看书、看电视、用电脑等，但仍需要注意正确用眼，保护视力，如连续近距离用眼一小时左右后休息或远眺片刻，避免长时间使用眼睛的精细工作，养成良好的用眼卫生习惯，做到“三要三不要”：姿势要端正，距离要一尺，用眼要间隔休息。不要光线太强或太弱，不要躺着看书，不要晃动看书。以免引起视力疲劳，影响手术效果。

仰头止鼻血不科学

北京青年报记者 李洁

近期有网络新闻报道，湖南一名3岁的小男孩就因为流鼻血后的不当操作不幸离世。原来，孩子在鼻子出血后，仰头止血，结果血液流到嗓子，形成凝块堵住了气管。送到医院时脸色发青，最终没有抢救过来。

流鼻血时，很多人会习惯性地仰起头，其实，这种做法是错误的。仰头会使血液流入咽喉、胃部与食管。造成不良刺激，发生窒息或呕吐，严重的还会呛入气管及肺内，发生危险。

夏天天气高，加上长时间开空调，鼻腔黏膜干燥，毛细血管扩张，鼻子容易出血。120北京急救中心医生提示，小孩子因为鼻腔毛细血管比大人脆弱，加上一般小孩子都有挖鼻孔的不良习惯，一旦挖伤毛

细血管，导致鼻黏膜的血管破裂，就更容易发生鼻出血。家长们需多加留意孩子的健康。

那么，我们应该如何正确止鼻血呢？急救中心医生介绍，流鼻血时，头部应该保持正常直立或稍向前倾的姿势，用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部五至十分钟。鼻外伤后24小时内可冷敷鼻上部，以减轻出血，之后改热敷，以减轻淤血和肿胀。如果怀疑鼻骨骨折，则不用填塞止血，只需头部保持前倾、鼻部冷敷即可。

如果是头外伤造成脑脊液鼻漏时，应将伤员置为半卧位，禁止填塞鼻孔和滴药，禁止擤鼻。如血流不止或者经常性出血，应及时到医院检查治疗。

坚守初心 践行誓言

(上接一版)她始终保持着共产党员的优秀品质和先进性，是我们学习的榜样。”刘亚春的同乡王文洁说：“刘主任工作非常认真，对我们患者也十分细心，我们有困难她会第一时间为我们解决，十分感谢她为我们的付出。”患者家属何女士感激地说。

“人生中选择了护理职业就注定要为此牺牲一切！在今后的工作中，我将继续牢记初心使命，用细心、真心、爱心、责任心践行行为护理事业奋斗终生的誓言。”刘亚春坚定地表示。

如何有效防范电信网络诈骗？

(上接一版)犯罪分子通常喜欢选择相对容易上当受骗的老年人、未成年人作为诈骗目标，作为子女或者父母，除了自己注意防范电信诈骗外，应积极主动向家中老人、未成年人讲解防诈骗的知识。六是如果遭遇电信网络诈骗，要第一时间自救。看对方账户是哪家银行的，通过该银行网银、电话银行等，对嫌疑人银行卡采取输错多次错误密码(一般为3-5次)、口头挂失等方式阻断嫌疑人取款。要及时报警。收集被骗过程的汇款凭证、通话记录等相关信息，前往当地派出所或拨打110报警。还可拨打中国银联专线9516请求帮助。

暑假来临，学生做近视眼手术要慎重

工人日报客户端记者 姬薇 通讯员 莫鸣