

# 三伏天的饮食指南

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,此时人体内阳气旺,阴气弱。火箭军特色医学中心(原火箭军总医院)中医科主治医师邹梦颖提醒大家,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。从具体操作上来讲,三伏天怎样从饮食上实现养生目的呢?三伏天牢记先清后补饮食原则。

## 解暑防燥好食物 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到清热功效,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至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水。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。

绿豆和薏米相同比例煮绿豆薏米汤,可以祛除暑湿。做法很简单,将洗净的薏米和绿豆用清水浸泡,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,煲汤或者直接蒸熟吃都可以。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。

清热解暑  
的食物除了  
常见的绿

豆汤,还有苦瓜、苦苣、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。

## 三伏天气温补阳气 羊汤姜茶都不错

说了半天清热解暑的食物,那么三伏天吃什么补阳呢?三伏天饮食强调顺时而养,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,脾胃虚寒以及肾阳虚衰的人喝羊汤有很好的温中暖肾、补益气血的作用。喝完羊肉汤,会出一身热汗,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、腹泻、四肢厥冷的人有温中散寒、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至5克,配上枸杞3至5克、沙参3至5克、麦冬3至5克、石斛3至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。

## 伏天虽热 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,人们贪食生冷易导致内环境寒湿,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。

因此应根据自身体质选择合适食物,消暑的同时不要太贪凉。若是脾虚湿盛的人可食用一些健脾祛湿的食物;爱吹空调、喜饮冰啤酒的人导致脾胃虚寒,则可选择温阳补气的食物,补补阳气。

另外,三伏天出汗多了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。

(仁明)

## 健康教育

# 学会拨打求助电话

寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。

需要紧急医疗救助时,拨打120急救电话求助。电话接通后,要准确报告病人所在的详细地址、主要病情,以便救护人员做好救治准备;同时,报告呼救者的姓名及电话号码。必要时,呼救者可通过电话接受医生指导,为病人进行紧急救治。通话结束后,应保持电话畅通,方便救护人员与呼救者联系;在保证有人看护病人的情况下,最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候,引导救护车的出入,争取抢救时间。

若是出现成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目,以便120调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

12320是政府设置的公共卫生公益热线,是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道,是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台,是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题,公众可通过12320进行咨询或投诉。(宗禾)

## 下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年8月6日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第62条解读“发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。”敬请关注。

# 控烟成效 低于全球平均水平

在过去的30年,全球因吸烟引起的死亡人数超过2亿,引起的年度经济成本超过1万亿美元。一项最新研究表明,全球控烟措施在这30年来取得显著成效,不过,中国在吸烟人数、烟草消费量、因吸烟死亡人数等多项指标上稳居全球首位,吸烟率下降幅度则低于全球平均水平,控烟形势不容乐观。

## 中国控烟,成效低于全球平均水平

2021年5月27日,来自中国、美国、英国及日本等国家的数百位研究人员组成全球疾病负担2019烟草合作小组,在国际顶级医学期刊《柳叶刀》在线发表了最新研究成果。通过对3625个全国代表性的调查中与吸烟相关的各项指标进行建模,按年龄和性别划分,评估了204个国家和地区在1990年至2019年的烟草使用率和归因于疾病的负担,以更全面地评估吸烟对健康的影响。

结果表明,中国吸烟人数和烟草消费量均稳居全球第一。在全球范围内,2019年共有约11.4亿人吸烟,比1990年的9.90亿显著增加,主要归因于全球人口增长。2019年,中国有3.41亿吸烟者,占到全球烟民的30%,居全球第一。2019年全球烟民共消费烟草相当于7.41万亿支卷烟,中国烟民则消费约2.72万亿卷烟当量,占世界烟草消费量的三分之一以上,同样稳居全球第一。

因人口庞大,中国因吸烟死亡的总人数和绝对增幅全球居首,也在意料之中。2019年,全球范围内约有769万人的死亡与吸烟有关。1990年至2019年间,全球68个国家因吸烟导致的全因死亡比例显著下降,65个国家基本保持稳定,另有71个国家显著增加。中国因吸烟死亡的人数从1990年的150万例增加到2019年的240万例,2019年因吸烟死亡人数是第二名印度的2.4倍,占到全球的31.2%,中国也成为近30年间可归因于吸烟死亡人数绝对增幅最大的国家。

但中国吸烟率下降幅度竟然也显著低于全球平均水平,显示我国控烟成效并不理想。据报道,全球15岁及以上男性的平均吸烟率达32.7%,女性平均吸烟率则为6.6%,比1990年分别下降了27.5%和37.7%,反映出近30年全球控烟措施取得了一定成效,其中巴西控烟成效最为显著,男性和女性吸烟率降低均超过70%。在15岁及以上的人群中,男性吸烟率最高的国家主要是亚洲和大洋洲,而女性吸烟率最高的国家大多在欧洲和大洋洲。

2019年吸烟人数最多的十个国家,合计占全球吸烟人口的近三分之二,分别是中国、印度、印度尼西亚、美国、俄罗斯、孟加拉国、日本、土耳其、越南和菲律宾。2019年,中国15岁及以上男性的平均吸烟率接近50%,显著高于全球水平,而女性吸烟率为3.5%,低于全球平均水平。近30年来,中国男性和女性吸烟率分别降低20.9%和18.2%,控烟成效显著低于全球平均水平。

## 烟草造成的健康、经济损失惊人

之前英国和美国多项大规模队列研究显示,多达三分之二的长期吸烟者最终会死于与吸烟有关的疾病。而据全球疾病负担2019风险因素合作小组在2020年10月发表在《柳叶刀》杂志上的一篇研究报告显示,在2019年因吸烟死亡的人中,约有80%的为男性,约占男性全因死亡人数的20%,在20项全球男性死亡2级风险因素中排名第一,而与烟草有关的女性死亡人数占女性全因死亡的比例则略低于6%,在女性死亡因素中居第6位。另外,烟草也是男性伤残调整寿命年损失的第一因素,是女性非致命疾病负担的第七因素。(见康)

# “食品级”化妆品是伪概念

□张涛

作用部位、作用机理,决定了其不可能具备食用功能,也就不存在“食品级”一说。

化妆品与食品属于不同行业,二者使用部位不同,吸收成分不同,所用原料及产品指标要求、禁限用要求、所执行的规范、检验标准均不一样,并不是食品级产品用在护肤方面就更安全。以柠檬为例,鲜榨柠檬汁可以直接饮用,但要是直接敷在脸上不仅不能美白,还可能导致

瘙痒和红肿。化妆品使用柠檬中的有效成分,必须通过专门的手段进行提取,对浓度和刺激度进行调节。

食品就是食品,化妆品就是化妆品,二者不能混为一谈。从现有的标准以及规范来说,化妆品不可以食用,并不存在“可食用”级化妆品这个概念。今年以来,多地的市场监管部门已经发布相关消费提示。不过,“食品级”化

品的营销套路并未得到有效遏制。

消费者权益保护法规定,经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息,应当真实、全面,不得作虚假或者引人误解的宣传。广告法也明确规定,广告不得含有虚假或者引人误解的内容,不得欺骗、误导消费者。“食品级”化妆品属于典型的虚假广告,有关部门不能止于提醒消费者,必须依法责令商家停止发布,消除影响,并予以相应处罚。从长远来看,有必要进一步完善相关规定,将“食品级”“可食用”纳入化妆品广告禁用语,从而规范营销秩序,维护消费者合法权益。

# 跟腱断裂的自我判断和预防

□邹隆强 肖诗梁

跟腱是人体最大及最强壮的肌腱,多数跟腱断裂发生于体育运动中,每年平均100000个人中有5.5至18个人出现跟腱断裂,可发生在20至80岁的人群中,高峰年龄段为30至50岁,男性占绝对比例,男女性别比例为5:1。间接暴力损伤是引起跟腱断裂的最主要原因,直接暴力导致的跟腱损伤比较少见,跟腱断裂的患者经常可回忆起与体育运动相关的疾病史,从高处跳下或突然起跳之后,患者会有小腿部被踢、棒击感或听见“砰”的一声,随即出现疼痛,行走困难及踝关节跖脚尖力量下降。跟腱断裂常见于羽毛球、篮球、足球、网球等运动。

急性跟腱断裂指的是某种原因引起腓肠肌-比目鱼肌联合肌腱的断裂,并引起疼痛、肿胀、跖屈受限等,其通常发生在跟骨结节上2至6cm处。陈

旧性跟腱断裂通常指超过3周的跟腱断裂。跟腱断裂延迟治疗预后较差。跟腱的不连续或者延长将造成跖屈功能减弱、疲乏、跛行,和无法足跟上抬、爬楼梯、参加体育运动等不同程度的残疾,并且治疗方式显得更复杂,且常伴随手术瘢痕较大和并发症发生风险增大,最终可能仍无法返回体育运动。

急性跟腱断裂时的自我诊断:1.俯卧位背屈踝关节紧绷小腿触摸小腿后下方肌腱可感觉到一小段区域紧绷感消失,出现空虚感,类似于不连续、压缩;2.可采取俯卧位,双膝关节屈膝90°,同时捏双小腿肌肉最大的地方,可看见正常侧足可出现脚尖朝天天花板运动,跟腱断裂侧脚尖朝天天花板运动范围明显减弱或消失;3.跟腱断裂侧下肢无法单脚用足趾站立,提起脚后跟的动作,正常侧下肢能完成类似于芭蕾舞演

员的足尖着地,脚跟抬离地面。陈旧性跟腱断裂的患者会出现跛行,不能完成单足站立提脚后跟的动作或疤痕愈合后可轻微提起脚后跟。一旦发现有类似的情况,需要到专业的运动医学专科门诊就诊,避免漏诊。

跟腱断裂患者的X线检查一般未能发现明显的问题,需要非常有经验的医生在踝关节侧位片上看到呈现Kager三角紊乱。跟腱断裂的患者常规需要完善踝关节MRI检查。

跟腱断裂保守治疗后肌腱将会延长,将导致跖屈力量降低。对于年轻喜好运动的跟腱断裂者,最佳的治疗方案是限期手术修复,修复跟腱的连续性,恢复跟腱的张力,术后通过定期的运动康复治疗,恢复重返运动。跟腱断裂早期诊断及手术治疗效果均比较优良,部分漏诊的陈旧性跟腱断裂手术难度加大,

恢复周期更长,早期诊断和治疗是关键。

跟腱断裂的预防:1.适量运动,避免长时间剧烈运动疲劳;2.长时间休息不训练(寒暑假)后,重返训练或比赛应循序渐进,适可而止;3.对于患有系统性关节炎(类风湿性关节炎,痛风及系统性红斑狼疮),内分泌功能异常(肾衰竭,甲状腺功能亢进),感染(梅毒和细菌感染)和肿瘤的患者避免长时间剧烈运动;4.跟腱断裂缝合术后的病人应该严格遵守医嘱,按规定佩戴石膏及跟腱靴等保护支具,避免在跟腱愈合期再次摔伤,跟腱修复术后再断裂。

赣州市人民医院运动医学科独家协办

**运动与健康**

运动医学 赣南品牌骨科  
电话:0797-5889797

禁烟控烟  
健康你我