科学饮食 清涼度夏

长夏漫漫,人们纷纷寻觅应对酷暑的良方。科学合理的饮食不仅有助于消暑解渴,还能增强身体的抵抗力。

清淡饮食,少油少盐

夏季人们普遍崇尚清淡饮食,那么该如何实现呢?关键在于选择新鲜的蔬菜和水果,并搭配适量的蛋白质类食物,前者如西红柿、黄瓜、苦瓜,既可以生吃,也可以做成清凉的凉拌菜;后者如鱼、鸡肉、豆腐,这些食物既清淡又富含营养。

夏季气温高,容易出汗,导致钠离子流失,食欲不振,人们倾向于选择高盐、高油的快餐或加工食品来刺激食欲,这无形中增加了盐的摄入量。过多的盐分会导致身体水分滞留,增加心脏负担,也会导致血压升高,增加心脑血管疾病的风险。因此,夏季用盐要适量,避免食用过咸的腌制食品和加工食品,利用蒜、姜、香菜、醋、柠檬汁等天然调味品来增加食物风味,既能满足口感需求,又能有效控制盐的摄入。

多饮水,保持水分充足

夏季出汗较多,身体流失水分较快,故而要保持摄入充足的水分。适量饮水还能帮助调节体温,促进新陈代谢。同时,适当补充西瓜、黄瓜、草莓等富含水分、维生素和矿物质的食物。

值得注意的是,尽量避免含糖饮料和过于甜腻的果汁,这些饮品不仅容易导致体重增加,还可能使人感到口渴。最好的选择仍然是白开水,或者在水中加入一些柠檬片、薄荷叶,既解渴又能增添风味。

适当选择清凉食物

在中国传统饮食文化中,有许多食物被认为具有"清凉"效果。比如,绿豆汤是夏季消暑的经典饮品,既能清热解毒,又能补充水分。百合粥、燕麦粥等易消化的食物也非常适合夏天食用,可以根据个人口味加入一些水果或蜂蜜,既美味又有助于消暑。

对于喜欢吃肉的人,可以选择清淡的肉类,如鸡肉、鱼肉、虾肉等,再搭配一些蔬菜。减少牛、羊、猪等红肉的摄入,因为红肉相对较油腻,不易于消化,不利于消暑。

注意饮食的搭配

科学饮食的另一个关键在于合理搭配。不同食物的营养成分相互作用,能够更好地发挥其健康效益。例如,富含维生素C的水果(如橙子、草莓)搭配富含铁的食物(如深绿色叶菜、红肉),能够帮助身体更好地吸收营养。

夏季也是各种水果的丰收季节,桃子、李子、杏等水果不仅水分充足,还富含维生素和矿物质,有助于提高免疫力。

定时定量,避免暴饮暴食

炎热的天气常常让人忽略饮食的规律性,因此应每天保持三餐定时、适量摄入,避免过度饥饿或过饱,以防影响体重并引发其他健康问题。三餐之间可以选择一些小分量的健康零食,比如坚果、酸奶等,既能满足口腹之欲,又不会造成负担。

科学饮食在防暑降温中发挥着重要作用。同时,养成良好的生活习惯,加强身体活动,保持积极的心态,也是应对高温天气的关键。

姜盼 高键(复旦大学附属中山医院营养科) 图 IC

专家点拨

骨髓增生异常综合征可不是"慢性贫血"

从贫血困扰到治疗新希望

在血液系统疾病中,骨髓增生异常综合征(英文简称:MDS)是一组特殊的血液肿瘤,它让患者的骨髓无法正常制造健康的红细胞、白细胞和血小板。这种疾病不仅导致贫血,增加感染风险,还有可能发展为更严重的急性髓系白血病。在我国,MDS发病率为1.5/10万,随着人口老龄化加剧,MDS的发病率正呈现上升趋势,给患者健康带来严重威胁。

■ 需重视"较低危",治疗困境亟待破解

约77%的MDS患者在确诊时属于较低危类型,但大家不要被"较低危"字眼蒙蔽——其中85%的患者确诊时已深受贫血困扰,这种慢性贫血不仅让患者整日感到疲惫无力、头晕目眩,时有心悸,更可怕的是,长期贫血会导致死亡风险显著增加。MDS贫血不是惯常以为的营养性贫血,补铁、补维生素B12都是没效果的,往往需要依赖红细胞输注治疗,而我国血源供应长期处于"紧平衡"状态,让这些依赖输血的患者面临治疗困境。

对于较低危的MDS患者,慢性贫血与输血依赖是不得不面对的严峻挑战,相较于非输血依赖患者,需要长期输血的患者的死亡风险增加超过50%,更令人忧心的是,其中位生存时间往往不足五年。

长期以来,血液科医生主要使用红细胞生成刺激剂(ESA)来治疗MDS贫血,但效果并不理想。仅有三分之一的患者能够获得短期缓解,而且一旦失效,后续治疗的选择十分有限。这种局面直到创新药物罗特西普的出现才得以改变。

■ 机制全面创新,罗特西普减少输血依赖

今年5月底,罗特西普获批用于治疗极低危、低危和中危骨髓增生异常综合征引起的贫血且需要定期输注红细胞的成人患者。作为近20年来首个获批用于MDS贫血的创新药物,罗特西普独特的作用机制为患者带来了新希望。它通过调节红细胞成熟的关键通路,从根本上改善造血功能。每三周皮下注射一次的用法更为便捷,也有助于提高患者的用药依从性。临床研究显示,无论是初次治疗还是对传统治疗无效的患者,罗特西普都能显著改善贫血,提升患者生活质量,并帮助患者摆脱输血依赖。更令人振奋的是,最新研究还发现它显示了延长患者总生存时间的趋势。

值得一提的是,在亚洲人群进行的临床研究证实,罗特西普对中国患者同样有效且安全性良好,即便是在病情较重、既往ESA治疗效果不佳的患者中,也能帮助60%的患者至少8周可以不输血。这些突破性的疗效让罗特西普迅速被国内外权威指南推荐,成为较低危MDS治疗的新标准。

■ 打造诊疗中心,助力MDS诊疗规范化

上海市第六人民医院是沪上首家获得国际MDS Foundation认证的全球MDS诊疗卓越中心单位,已经建立MDS亚专科、专病门诊,通过统一诊疗路径等方式来规范诊疗体系,让更多患者能够获得与国际接轨的规范化治疗。

随着创新药物的上市、治疗可及性的不断提高以及诊疗体系的持续完善,较低危MDS患者不再受贫血困扰,高质量的健康生活正逐步成为现实。这不仅是个体健康的福祉,更是我国血液病治疗水平提升的重要标志。

常春康(上海市第六人民医院血液科主任、教授)

医护到家

气温不高湿度高也易中暑 通风补水缺一不可

炎炎夏日,热射病相关病例时有发生。热射病不是普通中暑,而是中暑最危险的阶段,本质是核心体温失控引发的多器官衰竭,死亡率极高。

从头晕到昏迷:热射病如何来袭

热射病往往从轻微不适发展而来。先兆中暑表现为头晕、大汗、口渴、四肢无力,体温可能正常或略高,及时补水、离开高温多可缓解。轻症中暑体温升至38℃以上,出现恶心、面色潮红或苍白,皮肤灼热或湿冷等症状,需更积极降温。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和最严重的热射病。此时体温超过40.5℃,患者出现昏迷、抽搐、谵妄,皮肤滚烫却无汗,常伴大小便失禁。此时,心、肝、肾、脑等重要器官可能迅速衰竭。

高危人群包括老人、婴幼儿、慢性病患者、服用精神类药物或利尿剂者,称为"经典型热射病"。他们往往在通风不良、未开空调的房间、车厢或地下室中暑,起病隐匿,常被忽视。另一类是"劳力型热射病",常见于消防员、建筑工人、快递员、军训学生、马拉松跑者等。即便气温不算极高,只要湿度大、通风差、补水不足,也可能迅速发病,甚至昏迷。

急救黄金30分钟:降温就是救命

发现疑似热射病患者,必须争分夺秒。热射病急救需在30分钟内将核心体温降至39℃以下,2小时内降至38.5℃以下。将患者立即转移至阴凉通风处,脱去多余衣物,用冷水喷洒、擦拭或冷水浴,尤其注意颈部、腋窝、大腿根等血管丰富区域,配合持续扇风帮助散热。注意切勿使用退烧药,热射病是体温调节失控,退烧药无效反而可能加重肝肾损伤。同时,应立即拨打120并告知患者意识模糊、体温高等情况。

科学预防:做好"避暑卫士"

老人、幼儿、慢病患者应确保使用空调,室温控制在26℃—28℃,避免中午外出,居室保持通风。切忌将儿童单独留在车内,即使开窗也可能10分钟升温超7℃。户外工作者应避开上午10时至下午4时高温时段,每两小时休息一次,补充含电解质的饮料。运动人群应避开高温高湿时段运动,注意补水和着装透气。人们应主动饮水,每日1.5—2升,出汗多应适量补充淡盐水或运动饮料,着装以浅色、宽松、透气为主。一旦发现身边人出现头晕、乏力等先兆中暑表现时,应立刻采取干预措施。

史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师)

为你搭脉

"冬病夏治"三伏天 肾虚调养正当时

今年三伏天从7月20日持续至8月18日,较常年缩短10天,但"晚入伏"或将带来极端湿热天气。三伏天是"冬病夏治"的最佳时机,尤其适合调理常见的脾肾阳虚证和肾虚湿热证,有助于缓解慢性症状、增强体质。

■ 脾肾阳虚:阳气不足的"怕冷体质"

典型症状包括畏寒怕冷、手脚冰凉、腰膝冷痛如敷冰袋,夜尿频多、小便清长、腹泻加重,水肿、面色苍白、乏力头晕、免疫力差、易患病,女性多见宫寒痛经,男性常见阳痿早泄等。脾肾阳虚者体内如同燃料不足的"小火炉",冬季受外寒侵袭,容易出现脾阳不达四肢、肾阳气化不足等症。夏季阳气充沛,正是"添柴加火"的大好时机,可温补脾肾,增强阳气。

调护推荐

1. 肾病敷贴:龙华医院肾病二科敷贴Ⅰ号方外敷神阙、肾俞穴,补肾温阳。

2. 艾灸治疗:三伏天悬灸足三里、脾俞、肾俞、关元等穴位,温经通络、补益脾肾。

3. 热奄包治疗:龙华医院特色外用制药"归元贴"配合中医热奄包外敷腰部命门要穴,蒸腾肾阳,缓解冷痛。

肾虚个体差异大,建议在医师辨证指导下配合内服汤药,并辅以羊肉、生姜等温阳食疗,疗效更佳。

■ 肾虚湿热:虚实夹杂的"矛盾体质"

典型症状包括尿频尿急、小腹坠胀、排尿淋漓不尽、小便黄浊、阴囊潮湿或带下黄臭,腰酸腿沉如裹湿布,口苦黏腻,大便黏滞;既怕冷又易上火,夏季暑气加重时常感周身困乏;丹毒、痛风、湿疮等反复难愈;男子容易早泄遗精,女子带下病或不孕等。此类病症多源于肾虚引发的水液代谢失常,湿浊久蕴化热,或肝肾阴虚,阴虚内热。夏季外湿与内湿"里应外合",加之患者肾虚无力主气化利水,最易加重体内湿热缠绵,诱发感染和毒素蓄积。因此,以尿路感染、前列腺炎、痛风、丹毒等为代表的下焦肾虚湿热类疾病在夏季高发。清热利湿兼补肾气,可阻断湿热纠缠,避免病情反复延绵。

调护推荐

1. 肾病敷贴:龙华医院肾病二科敷贴Ⅱ号方外敷神阙、肾俞、中极等穴位,祛湿不伤阴。

2. 中医定向透药:通过仪器将补肾祛湿药力定向透皮导入,提高疗效。

3. 拔罐治疗:选用肾俞、膀胱俞、承山等穴位,通过拔罐帮助疏通肾经郁滞、排出湿热浊气。

4. 内服调理:在以上特色中医外治基础上,配合冬病夏治内服调理汤药,以及茯苓玉米须冬瓜皮茶、陈皮赤小豆薏苡仁饮等食疗,效果更佳。

冬病夏治借助自然阳气"顺势而为",使三伏天成为调理阳虚、湿热体质的黄金期,由专家团队量身定制调理方案,帮助病家驱散寒湿、夯实肾气,为迎接秋冬做好准备。

张权(上海中医药大学附属龙华医院肾病二科副主任医师)