夏日怎样吃对身体有益

◆ 丁永明

天气一热，很多人胃口不好，吃不下饭，这是因为外界气温高的缘故。气温每增高10℃，身体平均就会减少70卡的需要量。夏天身体所需热量降低，使人不觉得饥饿；人们在空调房里感受不到水分蒸发，因此水分摄取少，可是肠胃组织已经轻微脱水，也会影响食欲；夏天容易口渴，有些人习惯猛喝含糖饮料，偏偏“糖”是天然的食欲抑制剂，糖分可以很快被血液吸收，会让人一下子觉得饱了，因此也就吃不下饭了。久之则形成恶性循环。所以，饮食上应该注意以下“四纠”、“五补”。

纠正四种坏习惯

1.饭后吃冷饮或冰品。因为热，往往饭后就喝杯饮料或吃碗冰品，但是，一罐冰咖啡115卡，一支雪糕280卡。当我们在喝饮料时只觉得自己是在解渴，不觉得在喝热量，但是接下来的麻烦大了，因为身体要消耗100卡，要靠爬楼梯27分钟或走路1小时，你有没有这样做呢？聪明的选择应该是喝白开水或矿泉水，也许一开始觉得没味道不好喝，但习惯是靠养成的，一旦养成清淡的口味，再喝含糖饮料反而不习惯。

2.多喝绿豆汤等甜品。很多人因为吃不下饭，就会喝绿豆汤等，但这些食物和米饭一样属糖类，如果吃太多一样会发胖。聪明的办法应该是取代，而非参加。如果饭后要喝一碗绿豆汤，记住饭量要减少四分之一。如果要把绿豆汤当作饭吃，可以放一些糖，另外加入低脂牛奶，吃一些水果，就达到和正餐类似的营养。

3.大吃水果。夏天是水果盛产期，一般人对水果没有戒心，大吃特吃。事实上，水果中的糖也会让血液中的血脂、血糖升高。聪明的选择应该是多吃蔬菜，让水果的分量少一些。

4.把鲜奶当开水喝。夏天天气热，鲜奶有营养，很多人会把鲜奶当开水喝。但是已有研究指出，高蛋白质会阻碍钙的吸收。聪明的选择应该是遵照营养学家的建议，牛奶一天只能喝2~3杯。

适当补充五要素

1.饭前补水。在饭前一小时可以喝1杯水，这样除了可以解除肠胃脱水的现象，也可以促进肠胃蠕动以及胃的排空，促进食欲。

2.补充维生素B_1。夏天喝大量的水和冷饮，因为流汗多，容易把维生素B族冲出体外，导致食欲不振，因为维生素B族中的维生素B_1可以将食物中的碳水化合物转换成葡萄糖，葡萄糖提供脑部与神经系统运作所需的能量，少了它，虽然照常吃饭，体内的能量却不足，表现无精打采。维生素B_1最丰富的来源是所有的谷类，如小麦胚芽、黄豆、糙米等，肉类以猪肉含量最丰富。

3.补充维生素B_2。维生素B_2负责转换热能，它可以帮助身体将蛋白质、碳水化合物、脂肪释放能量。在活动量大的夏天更需维生素B_2，因为人体对维生素B_2的需求量是随着活动量而增加的。维生素B_2的最佳食物来源是牛奶、乳酪等乳制品以及绿色蔬菜，如菠菜、花椰菜等。

4. 补充维生素B_3。维生素B_3和维生素B_1、维生素B_2一起负责碳水化合物新陈代谢并提供热量，缺乏维生素B_3会引起焦虑、不安、易怒，所以夏天常常觉得烦躁。富含维生素B_3的食物有鱼类、鸡肉、牛奶等。

5.补充维生素C。暑热其实也是一种压力来源，可以补充抗压的维生素C。在夏天自制芹菜汁、凤梨汁等蔬菜、果汁，既可补充水分，也可以补充丰富的维生素C。

烈日下要防皮肤晒伤

◆ 宁蔚夏

酷暑之时，一些人在当顶的烈日下，皮肤常常会出现红肿热痛等，有的人还会感到浑身上下不舒服，这便是人们通常所说的皮肤晒伤。

皮肤晒伤多由中波紫外线所致，晒伤率发生最高的为儿童和妇女。一般皮肤在一次性较长时间紫外线照射后，经数小时至十余小时，出现弥漫性红斑（晒斑），颜色鲜红，皮肤水肿，严重者会起水疱。在日晒后第二天皮肤红斑反应达到高峰，自觉皮肤灼热疼痛，甚者可伴有全身反应，如发热、头痛、乏力、恶心和全身不适，甚至出现心悸、谵妄与休克。一般一周左右红斑消退，有落屑和色素沉着。

皮肤晒伤是可以预防的。要避免烈日曝晒，外出宜撑伞，戴宽边帽，着长袖衣衫，面部及外露部位搽防晒霜。夏季户外活动时间不宜过长，露天游泳时应特别注意防护。

一旦发生晒伤须立即治疗，治疗方法有：用冰水作冷湿敷或用非凝结性冷膜作应急性皮肤护理；外搽炉甘石洗剂、氧化锌油剂或肤轻松乳膏；必要时口服药物对症治疗。一般治疗二三天后症状开始消退而痊愈。

晒伤是皮肤的光毒性反应，对皮肤损伤较大，会加速皮肤老化，使皮肤变粗糙、增厚、失去光泽，提前出现皱纹与色斑。所以，夏季要格外小心阳光中的紫外线，精心呵护好肌肤。

炎夏别忘保护颈椎

◆ 高霖

炎炎夏日，许多人都愿意待在空调房里玩电脑，而不愿做太多的户外活动，坐办公室的人也基本都在空调环境里，这就很容易引起颈椎疲劳。

医学观察表明，长时间在空调环境里会导致汗腺关闭，影响正常的代谢和分泌；而长时间静坐不动又会造成颈部平衡失调，使颈部肌肉、神经、血管受累。久而久之出现脖子发僵、发硬、酸痛、肩背部沉重、上肢无力、手指麻木；重者出现头晕、头痛、视力减退等一系列症状。

为预防贪凉引起的颈椎疲劳，须注意避免冷风直接吹向颈部，不要整日、整夜呆在空调房内，亦不要大汗后马上进入空调场所。当感觉到凉意时，一定要站起来活动活动，以加速血液循环，缓解颈部肌肉疲劳。倘若已出现上述某些症状，可采用贴膏药、睡药枕，或到医院进行推拿、理疗、针灸等治疗。

朗诵 健身、思维操

◆ 趾祥

近年来，朗诵在日本被视为健体健心、受益无穷的活动。

日本人之所以对朗诵如此情有独钟，是因为健康学家认为：朗诵犹如“健身体操”，可使大脑皮层的抑制和兴奋过程达到相对平衡，血流量及神经功能的调节处于良好的状态；朗诵就像唱歌，能增加肺活量，使全身通畅，有怡情、养性的独特作用；朗诵还是一种“思维体操”，特别有助于减轻老年人“黄昏思想”的精神压力，能锻炼老年人的记忆力和表达力。

日本东北大学教授川昌隆太研究发现，人在朗读时，70%以上的神经细胞参与大脑活动，超过默读和识字，相当于大脑的“热身体操”。如果长期坚持，反复练习朗读，能强化学生的记忆和提高学生注意力，进入兴奋的学习状态，增强学习效果。

我市首个常设性肿瘤科普讲堂——

上海市科学技术协会 主管 上海科普事业中心 主办

肿瘤科普周周讲 8月讲座预告

患了肿瘤怎么办？治疗难题该问谁？不同病种应到哪家医院看最好？

为帮助患者解决治疗难题，做到规范治疗，科学康复，上海科普事业中心隆重推出“肿瘤科普周周讲”。每周末邀请肿瘤名家分病种讲解肿瘤科普知识。讲座后，专家们将与患者面对面交流，解答疑难问题，请准备好相关资料。

◎公益活动 免费入场

时间		讲座内容	讲座专家
8月4日	9:00	乳腺癌综合治疗与康复	柳光宇 博士 上海肿瘤医院乳腺外科医学博士
	13:30	泌尿肿瘤的科学治疗与康复	撒应龙 教授 上海第六人民医院泌尿外科副主任医师
8月11日	9:00	胃癌的综合治疗与康复	王国良 教授 上海第一人民医院消化内科主任医师
	13:30	妇科肿瘤治疗要点与康复	朱芝玲 教授 复旦大学附属妇产科医院主任医师

时间		讲座内容	讲座专家
8月18日	9:00	肺癌的分类与综合治疗	苏晋梅 教授 肺科医院中西医结合科副主任医师
	13:30	食管癌治疗要点与康复	邱维城 教授 上海交通大学附属瑞金医院胸外科主任医师
8月25日	9:00	大肠癌治疗要点与康复	钟 鸣 教授 上海仁济医院（东部）普外科主任医师
	13:30	肝胆、胰腺肿瘤的治疗与康复	赵 军 教授 上海东方肝胆外科医院肝胆外科副主任医师

活动地点：上海市科学会堂1号楼（南昌路47号，近雁荡路） **咨询电话**：51504866

乘车路线：02、26、17、24、36、42、911、920、926、932、986、780、781、864、869、933、945、974路、大桥一线、隧道八线、旅游10号线均可到达。

专家现场答疑 讲座后，专家将现场解答疑难问题，请带好相关资料。