

健康

前几天，现代快报报道了三十岁白领加班猝死的新闻，虽然死者生前极度疲劳是导致猝死的重要原因，但季节交替时的特殊气候现象又是另一个不容忽视的因素。眼下正值春末夏初时节，白领如何平安过渡到夏天？中医专家认为，春末夏初养生防病的特点与冬末春初截然不同，眼下各种病毒、细菌等病原微生物比初春更加活跃，随着花粉类作物的开放，原本有过敏体质的人也非常不适应春末夏初的特点。因此，专家建议白领注意减压防感冒，与此同时还要调理好这个阶段的饮食。

□现代快报记者 金宁

i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”

对话名医

宋永胜：攀登男科学的巅峰 >>B13

医者视点

关节疼也要看看风湿科 >>B13

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》！

春末夏初 打响身体保护战

特别关注

天热了还是应防风寒

南京市中医院主任医师谢英彪教授说，虽然夏季气温逐渐升高，但立夏之初昼夜的温差比较大，如果穿得过于单薄就很容易着凉，所以早晚要注意增加衣物。并且，“夏季阳气在上升的同时，气温也在上升，人体血管膨胀，毛孔扩张，出汗开始增多，人体通过皮肤毛发与外界进行更多的物质能量交换，身体所受外界环境的影响随之变大。因此，在春夏交替这种特殊的时节应特别注意防寒防风。”

“老年人和儿童，包括原来有基础疾病的人，体质差者容易感冒”，谢主任说，与冬末春初的感冒不同，现在门诊有很多发烧的病人，并且发烧不容易好转”，他解释，这种现象是因为季节从温暖向温热过渡，各种体质的人在这个季节可能气虚、津液不足。再加上很多白领中午不回家，直接在办公室休息或工作，很容易患感冒。

春末夏初的感冒与初春感冒处理不一样，市民应该在补气养阴生津的基础上祛除风寒，患者可多选择补气生津的食品进行调养。譬如煮粥时放一点玉竹可补气养阴，太子参也能补气养阴，体质差的老人还可以用一些西洋参。年轻人感冒时在喝姜糖水的基础上，再用一点玉竹和太子参补气养阴。与此同时，建议市民少食川味火锅等辛辣燥热的食物，避免皮肤血管扩张加重出汗伤津。

症在流行

初夏白领要防心脑血管突袭

初夏时节，是四大疾病高发的季节，特别是忙碌的年轻白领们易患高血压病等三高疾病。据了解，自4月份以来，南京市第一医院已接到的30多个猝死病例，且中青年猝死病例已经升高到20%左右。生活作息不规律，生活压力大，成为年轻猝死病患的共同原因。对于年轻白领一族，他们容易成为“心梗”的高危人群，专家说大量临床研究表明，中青年心肌梗死多发生于男性，尤以从事脑力劳动者居多。而对于那些长期吸烟，具有高血压、高血脂、糖尿病以及冠心病家族史等危险因素的年轻男性来说，尤其应注意防范心肌梗死的“突袭”。

立夏之后，气温升高，人体气血更加旺盛，出汗开始增多，如果白领们加班加点不休息，易导致血液黏稠度升高，心跳逐渐加快，心脏的负担逐渐加重，血压升高很常见。中医专家建议职场白领们多喝水是“王道”，这类人群在春末夏初时要多吃养阴生津之品，如各种瓜果蔬菜，也可用葛根10克、山楂5克泡水饮用。要避免太劳心，天热易心烦，要会静养，睡眠要充足，适当的午睡很重要，可保证饱满的精神状态以及充足的体力。尽量不要做剧烈运动，在户外运动时可适当喝点运动饮料，防止电解质代谢紊乱。心气弱的人，可用麦冬5克、西洋参3—5克泡水喝。

专家提醒

五谷杂粮帮助除烦去躁

春末向初夏过渡，人们感到燥热不适，一些从事高度紧张工作的人群，尤其要注意心态调养，不能过于急躁。江苏省中医院主任医师史锁芳博士建议工作忙碌的上班族或白领人士，在养阴生津之外，可吃一点百合、枣仁、茯神或小麦，日常多吃五谷杂粮，多喝小麦茶对养心极有益处。

这个季节不少人感觉皮肤瘙痒难耐或者有过敏反应，史锁芳主任说，中医认为这类人内热重，用一些食疗方对护肤大有益处。若体内有热毒则表现皮肤发烫发痒，有些人晚上烦热，易出汗，浑身有湿疹，且舌苔腻有异味。

建议饮食上少吃辛辣刺激油腻食物，平时选择清热解毒的食品，譬如吃一些菊花脑鸡蛋汤清火，或者用野菊花30克或者蒲公英30克泡茶，对预防皮疹和湿疹有好处。

若体内有湿毒，则表现为皮肤瘙痒，土茯苓、地肤子、苦参、白癣皮都可以清热解毒，建议市民每次用其中的一种20克泡茶。也可以用其中一味中药的60克煎汤洗澡。

此外，生薏仁30克煮粥或煮汤，用赤豆、绿豆煮粥都可以清热解毒，中医有个方子叫“麻黄连翘赤小豆汤”可用于治疗体内有风毒加湿毒的人，这类人症状表现为皮肤痒、舌苔黄、口腔有异味。

资料链接 立夏之后的养生食谱

立夏过后，温度可能逐渐攀升，人们难免会觉得烦躁上火等。天气一热，人们食欲也有所下降。膳食调养中，我们不能总是吃自己偏爱吃的几种食物，也不能暴饮暴食，我们应以低脂、低盐、多维生素、清淡为主。

鱼腥草拌莴笋

配料：鱼腥草50克，莴笋250克，大蒜、葱各10克，姜、食盐、酱油、醋、味精、香油各适量。

做法：鱼腥草摘去杂质老根，洗净切段，用沸水焯后捞出，加食盐搅拌均匀待用。莴笋削皮去叶，冲洗干净，切成1寸长粗丝，用盐腌渍沥水待用。葱、姜、蒜择洗后切成葱花、姜末、蒜末待用。将莴笋丝、鱼腥草放在盘内，加入酱油、味精、醋、葱花、姜末、蒜末搅拌均匀，淋上香油即成。

功效：清热解毒，利湿祛痰。对肺热咳嗽，痰多黏稠，小便黄少、热痛等症均有较好的疗效。

桂圆粥

配料：桂圆25克，粳米100克，白糖少许。

做法：将桂圆同粳米共入锅中，加适量的水，煮熟成粥，调入白糖。

功效：补益心脾，养血安神。尤其适用于劳伤心脾，思虑过度，身体瘦弱，健忘失虑，月经不调等症。

注意：喝桂圆粥忌饮酒、浓茶、咖啡等。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚 三甲医院名医

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将 | 江苏省中医院 肾内科主任医师 孙伟 | 南京中医药大学 心血管科主任医师 马根山 | 解放军第八一医院 全军肝病中心主任 秦叔逵 | 南京鼓楼医院 普外科主任医师 邱勇 | 南京市第一医院 骨科主任医师 王黎明 | 南京市第二医院 感染科主任医师 姚文虎 | | | | |
| 南京二大附院 消化医学中心主任 范志宁 | 解放军第454医院 骨科主任 李颖 | 南京市妇幼保健院 产科主任医师 刘晓梅 | 南京市儿童医院 烧伤整形科主任医师 沈卫民 | 南京市中医院 肛肠科主任医师 樊志敬 | 江苏省中西医结合医院 肝病科主任医师 朱佳 | 南京同仁医院 口腔科科主任 朱正宏 | 南京同仁医院 耳鼻喉科科主任 高文彤 | 南京市口腔医院 牙周病科主任 葛久禹 | 南京鼓楼医院 神经内科主任医师 谢世平 | 南京鼓楼医院 感染科主任医师 张侠 |

全科专家团系列之二 《健康周刊》逢周一出版

主编：朱惠蓉 责任编辑：红娟 美编：张晓雅 组版：陈恩武