



國信週刊



A3

Sunday, Feb 25, 2024

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

2024年2月25日(星期日)

夏季消暑這些東西最靠譜

夏季悶熱潮濕，若不注意防範，極易出現中暑等癥。中老年人在飲食上可選擇以下幾種具有清熱、利尿、消腫等功效的食物，消暑降溫。

綠豆 中醫認為，綠豆性甘寒，有清心利尿、消暑止渴、清熱解毒之效，常用於治療暑熱煩渴、心、胃熱盛及癰腫、丹毒等證。綠豆湯是民間最常用的消暑與解毒良藥，鍋裏加水煮沸後放入綠豆，蓋上鍋蓋三分鐘後關火，這時清熱解毒效果最強。但是綠豆性寒，容易腹瀉的脾胃虛寒者不宜多服。

荷葉 荷葉味苦性平，氣清香，善清暑邪以化濁。夏日如以鮮荷葉包粳米蒸飯，或以鮮荷葉泡茶，均有清暑利濕之良效。

西瓜 西瓜味甘性寒，有消暑除煩、止渴利尿之效，是夏季消暑佳品，凡暑熱煩渴、小便不利、傷酒等人群均適合食用。西瓜冷藏不要超過兩小時，這樣才既可消暑降溫，又不傷脾胃。

苦瓜 苦瓜性寒味苦，有清熱解毒、清心消暑、明目降壓之功，對中暑、痢疾、惡瘡等有防治作用。苦瓜含有多種氨基酸、維生素和礦物質，還有一種叫“多肽-P”的類似胰島素的物質，有降糖功效，是防治糖尿病的佳品。苦瓜可炒食、涼拌、煮湯，若配以溫中散寒、除濕開胃的食物，可起到制約苦瓜苦寒的作用。

茶 綠茶或花茶最適合夏季飲用，能清心利尿、解熱除煩、止渴消暑。實踐證明，熱茶的消暑降溫功效明顯超過各種冷飲，大量出汗後喝綠茶還可以幫助身體補充流失的鉀元素，提高耐熱能力。喝綠茶時，最好現泡現喝。

蓮子芯 熱天心臟最脆弱，暑熱逼人，易煩躁傷心。蓮子芯的味道雖苦，但可清心火，還有降血壓作用，適宜體質虛弱、心慌、失眠多夢的人。可以取蓮子心2克，開水衝泡，當茶睡前飲用。

黃瓜 黃瓜爽口、清熱、解暑，還能增進食欲，夏天生吃解渴，燒黃瓜蛋湯也宜。黃瓜中含有的葫蘆素C可提高人體免疫功能，有抗腫瘤作用；黃瓜中的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺對肝臟病人有一定的輔助治療作用；黃瓜中的纖維素還可以促進人體腸道內腐敗物質的排出。黃瓜性涼，脾胃虛弱、腹痛腹瀉、肺寒咳嗽者應少吃。黃瓜不宜高溫加熱，涼拌生吃最好。

菊花 清香宜人的甘菊花瓣中含有17種氨基酸，還富含維生素及多種微量元素。菊花可以泡茶飲，配枸杞補肝腎，加桑葉治感冒。

蜂蜜 據《本草綱目》記載，蜂蜜有“清熱、解毒、潤燥”等功效。早起後，喝一大杯溫蜂蜜水，有助於化解暑熱。

海帶 海帶有助於清除體內的積熱，還可以對付



因出汗過多導致的體力透支。夏天是心腦血管疾病的高發季節，海帶有輔助降低血壓、降低血液黏稠度的作用，對心腦血管疾病患者大有裨益。海帶可焯水後涼拌，也可短時間清炒或用來熬湯。

白菜 白菜性平寒、味甘，有清熱、養胃、解毒的功效，尤其適宜脾胃虛弱或病後體虛者食用，並能防治便秘。

鴨肉 鴨為水禽，其性寒涼。據中醫“熱者寒之”的治療原則，炎熱的夏季，若體內有熱，易上火，表現為低熱、虛弱、食少或水腫者，清炖鴨子，吃肉喝湯，有“清”與“補”的功效。

姜、醋 姜、醋不但能調味，還有殺菌功效。夏季吃涼菜時，適當加姜、醋、蒜，能預防痢疾、腸炎等疾病的發生。

吃胃藥需護心



胃藥能治療胃病，保護消化道健康，但有時也可能帶來其他問題。近日，美國一項最新研究提示，常用胃藥可能引起其他問題，服用時需注意護心。

奧美拉唑、埃索美拉唑、蘭索拉唑等“拉唑”類藥均屬於質子泵抑制劑(PPI)，常用於治療消化道潰瘍或出血、幽門螺桿菌感染和胃食管反流。美國斯坦福大學的最新研究中，對美國290萬人的1600萬份臨床記錄進行了深入研究，調查了這類藥與心血管事件風險之間的關係。結果發現，服PPI類藥物的胃食管反流病患者，與未用這類藥的患者相比，心臟病發作風險提高16%，心臟病死亡風險升高1倍。而另一類治療胃病的藥物H2受體阻滯劑，如法莫替丁和雷尼替丁，不會顯著提高心血管事件的發生率。

新研究認為，“拉唑”類藥會減少血管壁中一氧化氮(NO)的含量，而NO可舒張並保護血管。“拉唑”類藥物降低NO的含量會削弱此種保護作用，導致心臟病發作增加。停用PPI以後，體內的NO會恢復正常，因此短期使用PPI類藥物是比較安全的。

建議正在服“拉唑”類藥物的患者，不要自行停藥，也不應自行更換藥物，因為在治療胃食管反流方面，這類藥更有效。如果本身患有心臟病，或有家族史等心血管病高危因素，可諮詢醫生，必要時調整用藥方案。

此外，胃動力藥也可能引起心臟問題。如多潘立酮(嗎丁啉)，可能引起嚴重室性心律失常和扭轉型室性心動過速等問題。需要對此特別注意的人群包括高齡患者、大劑量服用者(每日超過30毫克)，同時正在服用其他心臟毒性較大藥物的患者，也不宜使用多潘立酮。其他人短期服用時，不必過於擔心。

為避免服用上述藥物時傷心臟，應注意合理用藥。首先，不可隨意用藥，如果有胃部不適，應及時就診，醫生會根據相關檢查確定病因，指導使用正確的藥物；其次，注意合適的劑量和療程，這幾種胃藥的心臟不良反應常與劑量和療程相關，及時遵醫囑停藥或者小劑量服用就能將不良反應風險降至最低；最後，要密切觀察服藥後的癥狀，一旦有不適應及時就醫。

空腹飲食三忌

忌強烈刺激性食品 空腹進食過辣、過酸、過咸及冷凍等強烈刺激性食品，這些食品會破壞胃黏膜或腸壁，造成胃腸痙攣、絞痛，誘發胃腸疾病。而對於月經期間的女性，空腹進食強烈刺激性食品，還會引起月經紊亂、痛經。

忌蛋白質含量高的食品 空腹過量進食牛奶、豆漿、雞蛋、肉類等蛋白質含量高的食品，蛋白質將“被迫”轉化為熱能消耗掉，起不到營養滋補作用。此外，在一個較短的時間內，蛋白質過量積聚在一起，蛋白質分解過程中會產生大量尿素、氨類等有害物質，不利身體健康。

忌高糖食品 由於人體在短時間內不能分泌足夠的胰島素來維持血糖的正常值，因此，空腹過量進食白糖、紅糖、黏點、紅薯等糖類食品，容易引起血糖驟然升高。空腹過量進食糖類食品還會破壞機體內的酸鹼平衡，會造成胃部不適，出現燒心、吐酸水等癥狀。

吃香喝辣 促感冒痊愈

感冒時，呼吸道會出現一些鼻涕與痰液，令人不適，其實，鼻涕和痰液未必是壞事。感冒所伴隨的呼吸道發炎現象，會產生一些病毒、細菌、壞死細胞等廢物，痰液與鼻涕的作用在於幫助清除這些“不良廢物”。

而香辣食物會引起呼吸道分泌物增加。當我們的呼吸道碰到辛辣物質時，就會分泌一些黏稠的東西把它們包住，並加強呼吸道表面的纖毛運動，以排出異物。從這個道理上講，吃香喝辣可以促進鼻涕或痰液排出，從而幫助感冒痊愈。

美國西奈山醫院曾將健康

的男女分成3組各15人，讓他們分別喝下冷水、熱水和雞湯。結果，喝雞湯的一組在鼻黏膜測試上是最快將黏液排出呼吸器官的。所以科學家們建議，感冒時應該喝大量雞湯，而且雞湯中要加入大量胡椒、辣咖哩粉和大蒜，讓眼淚、鼻涕直流，以此達到祛痰效果。

其實，效果最好的食物是辣椒，它可以稀釋分泌的黏液，以免阻礙呼吸。美國加州大學教授艾文奇曼甚至說：“許多在藥房出售的感冒藥、咳嗽藥的功效和辣椒完全一樣，但我覺得吃辣椒更好，因為它完全沒有副作用。”

三類人群 勿喝綠豆湯

盛夏時節氣溫高，濕度增加，人體新陳代謝旺盛，易出汗，耗氣傷津，使人四肢困倦，萎靡不振。故夏季飲食清淡很重要，應多吃祛暑益氣、生津止渴的食物，而綠豆湯正是夏季的養生佳品。

綠豆湯：清熱解毒、消暑止渴

夏季到來，雷雨天氣增多，到處濕漉漉的，人們祇好宅在家吹空調，很容易患上感冒。感冒真難受，流鼻涕、鼻塞、打噴嚏，嚴重起來還會出現發熱、頭痛等。發熱的老人、小孩快把醫院的急診室擠爆。

為預防夏季感冒，平時可以多吃一些清熱去火的食物，如綠豆湯、金銀花露、菊花茶等。綠豆湯一直被人們認為是夏季消暑佳品，這是因為，綠豆性寒、味甘，具有清熱解毒、消暑止渴的功效。但對於部分人群，最好不要過多飲用，喝多反而有問題。

哪些人不適宜多喝綠豆湯？
月經期的女性別喝綠豆湯 月經期的女性身體處於失血的狀態，體質偏寒，所以不宜再喝偏寒的綠豆湯。否則會導致女性氣滯血瘀，引起腹痛或加重痛經及經期不適。

三道茶飲 夏喝最消暑

夏天是出游的好時節，但是稍有不注意身體就會受暑熱，繼而出現中暑的癥狀。要預防和對付暑熱其實很簡單，從日常飲食入手就可以了。下面為大家介紹三款茶飲，常喝能起清暑熱防中暑的作用，大家不妨試試。

銀菊茶 金銀花、菊花、茵陳各3克，生甘草2克。
制作：沸水泡開各藥材即可。

功效：此茶具有清涼解暑、清熱解毒之功效；在補充水分、防暑清熱的基礎上，適應於咽喉易腫痛、長痘生癩者。

菊參枸杞茶 菊花3克，

體質寒涼的人別喝綠豆湯 因為綠豆性寒，體質寒涼的人喝了綠豆湯，容易引起腹瀉等現象，而且可能會降低消化系統的免疫力，所以體質寒涼的人群不宜喝綠豆湯。

體質虛弱的人別喝綠豆湯 綠豆中含有較高的蛋白質，需要在酶的作用下轉化為小分子肽和氨基酸，才能被人體吸收。體質偏弱的人群，像老人和小孩，一般腸胃功能較弱，難以在短時間消化掉綠豆蛋白，容易因消化不良而引起腹瀉等現象的發生。

用綠豆粥代替綠豆湯更為溫和

其實，要避免綠豆吃得過于寒涼，不一定要喝綠豆湯，可以選擇另一種吃法，也就是吃綠豆粥。綠豆粥的做法是，將米、綠豆分別淘洗乾淨，同時下鍋加水煮成粥。同時，如果要單獨用綠豆煮甜水飲用，必須煮爛綠豆才不至於吃得大涼，因為綠豆剛剛煮得開花時吃了最涼。

夏季烈日炎炎，飲上一杯清涼的綠豆湯，非常愜意清爽。綠豆湯是夏季養生的好東西，但如果你屬於上面說到三類人群中的一種，最好就別多喝。

枸杞子5克，花旗參3克。

制作：沸水衝泡，要徹底把各藥材泡開，尤其是花旗參，不然此茶的藥力會降低，代茶飲用。

功效：有生津止渴、益氣補陰的作用；在補充水分、益氣養陰、防暑解渴的基礎上，適應於口幹咽乾、氣短乏力者好。

藿香茶 藿香、佩蘭各10克，生魚腥草30克(二人份)。
制作：切碎，加紅茶10克；用沸水衝泡10分鐘代茶飲。

功效：有祛暑、化濕、和中功效；在補充水分、防暑去濕的基礎上，適應於流感和輕度中暑患者，是夏季防暑佳飲。

陳皮泡水有奇效

陳皮，自古以來就是人們喜愛的養生保健藥。有着“一兩陳皮一兩金”的贊譽。陳皮有很多使用方法，既是很多方劑的重要組成之一，也是烹飪時提味的重要佐料。

理氣健脾，燥濕化痰

其最常見的用法是用來治暈動病。乘車(船)前1小時，每隔20分鐘放1片進口腔，崩解後吞下；車(船)開動後每隔10分鐘放1片進口腔，崩解後吞下即可起作用。

清腸

取番瀉葉10~15克，陳皮6克，開水1000毫升衝泡，密蓋20分鐘，分2~3次飲服。番瀉葉具有瀉下的作用，可以行氣通便，加上陳皮可清潔腸道。

抑菌

陳皮對淺部真菌有抑制作用。用陳皮可以治皮膚癬菌病。將乾燥陳皮粉碎浸泡於95%乙醇後提取，分別制成25%陳皮酊和25%陳皮軟膏，塗抹於患處即可。

治咳嗽

用幹橘皮5克，加水2杯煎湯後，放少量姜末、紅糖趁熱服用。也可取鮮橘皮適量，切碎後用開水衝泡，加入白糖代茶飲，有化痰止咳之功效。

如何自制陳皮？

在太陽下將橘皮風幹，存放於密封裝置2~5個月，用濕度為80%的潮濕空氣加濕，以使果皮軟化；果皮軟化後，將其捆綁固定，風幹，然後再放到太陽下曬幹就制作完成了，將其密封存放即可。

老人太胖易痴呆



一項對60多歲的老年人進行的研究表明，肥胖可能導致包括記憶力衰退、注意力不集中等在內的認知能力下降。

澳大利亞國立大學神經科學家尼古拉·謝爾比安與同事研究了400名年齡在60~64歲的老年人的大腦。他們發現，試驗開始時身體質量指數(BMI)大於30的肥胖者，大腦海馬部位就比標準體重(BMI不超過25)的研究對象小。BMI的計算方法是體重(千克)除以身高(米)的平方，一般認為BMI超過25為超重，30以上則屬肥胖。

不僅如此，肥胖者大腦的海馬區萎縮速度也比身材較瘦的研究對象快，平均每年萎縮近2%，這樣的萎縮速度相當於老年痴呆患者海馬區的萎縮速度。與這種萎縮速度相對應的是記憶力衰退、情緒波動、注意力不集中和決策能力下降等。

研究人員目前還不清楚肥胖導致大腦萎縮的機制。他們推測，可能性之一是脂肪細胞滲出的一些化學物質。肥胖者脂肪細胞增加，體內這些化合物的量也相應增加。這些化合物具有促進海馬部位細胞死亡和抑制細胞新生的雙重作用。

此前關於體重對大腦影響的研究基本都是以中年人為對象的，這項研究提供了證明老年人肥胖與認知能力下降相關聯的證據。研究人員表示，多運動、降低體重，有助於預防神經變性疾病。