

W 我的健康经

夏季来临，水果大量上市。什么时间吃水果最好？不同体质的人吃水果应注意哪些问题？针对吃水果的学问，记者采访了河南省人民医院营养科营养师张新。

水果中含有人体必需的多 种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质、脂肪等营养素，长期食用能促进身体健康，达到防治疾病、养颜美容的效果。有这样一种说法：“上午吃水果是金，中午到下午 3 点是银，下午 3 点到下午 6 点是铜，下午 6 点之后则是铅。”这种说法正确吗？

对此，张新表示，一天之内，吃水果的时间段不同，人体吸收营养的程度也不同，新鲜水果的最佳食用时间是上午。同样是吃水果，上午吃更能发挥其营养作用，产生有利于人体健康的物质。这是因为人体经



过一夜的睡眠之后，肠胃功能尚在激活中，消化功能不强，却又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以满足上午工作或学习的营养需要。中

本报记者 张 琦

吃水果的学问

内堆积。

不同体质的人吃水果应注意哪些问题呢？张新认为，水果可以分为寒性和热性两大类。一些“火气”较旺的人新陈代谢旺盛，排汗也多，容易产生口腔溃疡或便秘，经常吃寒性水果可以帮助人们降火排毒，但过量食用寒性水果则会导致气虚和脾胃不适。因此，气虚体弱的人在食用寒性水果时要谨慎。

体内湿热的人可多吃一些寒性水果。夏天的水果多属于寒性，如梨、苹果、西瓜、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。而体内湿寒的人则可以选择一些热性水果，如荔枝、桃、龙眼、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

张新说，蔬菜也有寒热之分，夏季蔬菜除南瓜、金瓜属温性外，大部分属于凉性蔬菜，如苦瓜、黄瓜、丝瓜、菜瓜、番茄、茄子、芹菜、

生菜、芦笋、绿豆芽、黄豆芽、空心菜、莲藕等。而辣椒则是热性蔬菜，夏季要少吃，防止上火。

张新提醒，糖尿病患者在选择水果时应注意，要根据水果中的含糖量、淀粉含量来选择。西瓜、甜瓜、青梅、椰子乳，含糖量均在 5%以下，特别是西瓜的含糖量为 4%，仅是大米的 1/19，与豆腐相似，糖尿病患者只要不过多食用，是完全可以的；含糖量在 6%~15%的水果有柠檬、葡萄、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、苹果、甘蔗、橘子、柚子、梨、荔枝等，糖尿病患者要小心食用；含糖量在 16%以上的水果，如石榴、香蕉、大枣、红果，则不要食用，尤其是加工制成的蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桃子或果脯，糖尿病患者不要食用。此外，一些蔬菜可以代替水果食用，如番茄、菜瓜、黄瓜含糖量为 2%，糖尿病患者可以食用。

W 未病先防



中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节功能出现障碍，导致水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害。中暑特点是发病急、转变快。轻症中暑者出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等症状。一旦发展为重症中暑，则出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛等症状，甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等情况。预防中暑应注意以下几点：

在炎热的夏季，如果出现头晕、恶心、心慌等症状，很可能就是中暑了。此时应立即到阴凉处坐下休息，保持周围环境通风；解开衣扣，用各种方法帮助身体散热；涂抹或服用解暑药物，按压人中 和虎口两个穴位，帮助恢复意识；补充水分，小口慢饮，以防加重心脏负担。在经过一段时间休息后，如果身体不见好转，立即拨打 120 急救电话。

平时注意饮食调节，饮食要以清淡素食为主，还要补充足够的蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶和豆类；少吃辛辣食物，以适应夏天胃肠的消化能力；多吃预防中暑的新鲜蔬果，如西红柿、西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜等。

夏天昼长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗大，容易感到疲劳。人们应保证充足的睡眠，使大脑和身体各系统得到放松。这样不仅有利于工作和学习，还可以预防中暑。睡眠时，不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。空调温度不要开得过低，因为室内外温差太大也会导致中暑。此外，随时准备好防暑用品，以便应急之用。有心血管疾病的人，要减少外出活动。

专家建议，为了防止中暑，平时可多吃一些瓜果蔬菜，如冬瓜、黄瓜、西瓜等；尽量少食牛肉、羊肉等高热食品。

J 疾控文苑

九旬母亲视频聊天

□刘麦仙

九旬母亲突发脑出血，经过积极治疗，病情稳定后到我

家养病。因兄弟姐妹分别住在不同的城市，每天都是通过电话联系母亲的病情，每天晚上我都主动向他们汇报母亲的点滴变化。

有一天晚上，我的女儿建议：利用网络视频让其舅舅、大姨他们直接看到老人的真实情况。晚饭后，我们分头行动，我和老公协助母亲穿戴整齐，坐到轮椅上，女儿负责将笔记本电脑的摄像头调试好，同时负责通知舅舅、大姨、表弟、表姐、表妹等开通 QQ 视

频，轮流与老人视频、对话。

母亲毕竟上了年纪，加上脑出血造成的偏瘫和反应迟钝，看到屏幕上的家人，似曾相识，又难以相信。母亲左顾右盼，不知如何是好，半天才向我求救似地问道：“谁在一直叫婆婆（我们家乡对姥姥的

称呼）？”女儿指着屏幕告诉母亲：“这是爱芬，大姨家的女儿。”母亲仍然不相信，用手去抓屏幕上的外孙女。母亲的表情很复杂，我不知道如何是好，也不知道如何用最简单易懂的语言向她老人家解释，只好对着屏幕开玩笑地说：“你姥姥看到电视里的美女不相信是你。”我们一边辅导母亲向屏幕招手示意问好，一边向他们介绍母亲的情况，并催促说：“快点儿向姥姥说再见吧！我们要换台了，姥姥还要接见其他人呢！”说着，女儿又将视频轮流调换到表弟、大哥、弟弟、侄儿、侄女等众多家。

一个多小时过去了，家人目睹了母亲的状况，看到她老人家，大家都很高兴，并相约以后每天晚上 8 点左右开通 QQ 视频与母亲“见面”。

（作者供职于河南省精神卫生中心）

本版未署名图片为资料图片

J 解疑释惑

高脂血症患者要自我调养

□尹国宥

人们常说，疾病“三分治疗，七分调养”，高脂血症更是如此。高脂血症患者除了进行必要的针对性治疗外，在日常生活中还应重视自我调养。高脂血症与日常生活中的饮食不当、起居失宜、缺乏锻炼、情志失调等密切相关，高脂血症患者的自我调养也应该从日常生活做起。

科学饮食 饮食调养在高脂血症的治疗康复中占有十分重要的地位，日常饮食要科学合理，注意饮食营养的均衡、全面，尤其要克服挑食、偏食、不按时进食等不良饮食习惯；要注意选取低热量、低胆固醇、低脂肪、低糖、高纤维素的食物，适当多吃维生素含量丰富及纤维多的新鲜蔬菜及水果；根据自己的病情需要选用药膳进行调理。

加强锻炼 体育锻炼是高脂血症自我调养的重要手段，一定要加强体育锻炼。锻炼时要做到姿势正确，呼吸柔和，力戒急躁，注意循序渐进，要掌握好运动量，做到恰到好处，并长期坚持。高脂血症患者可根据自己的体力安排锻炼时间，通常每天锻炼一两次，每次 30 分钟左右。

保持好心情 情绪的好坏对高脂血症患者的康复有一定的影响。不良情绪影响正常的血脂代谢，有一部分高脂血症患者情绪好时没有一点儿症状，情绪不好时症状明显。因此，高脂血症患者保持愉快的心情十分重要。要注意情志的调养，消除过分的喜悦、愤怒、焦虑、悲伤、恐惧及惊吓等因素，保持好心情。

睡眠要充足 当一个人困倦的时候，特别是患病的时候，需要休息，而休息的主要方式就是睡眠。睡眠可提高机体的免疫功能，是人类休养生息、精神恢复及热能储存的重要方式。高脂血症患者在日常生活中应当特别注意保证良好的睡眠。

戒烟限酒 吸烟是不良嗜好，对人体危害很大，尽管饮少量低度优质红酒对身体是有益的，但是酗酒有百害而无一利。吸烟和过度饮酒都不利于高脂血症患者的治疗和康复。因此，高脂血症患者在日常生活中应当注意戒烟限酒。

（作者供职于遂平县人民医院）

Y 养生歌谣

心理保健歌

□贾旭辉

笑一笑，十年少。愁一愁，白了头。笑口常开，青春常在。一个小丑进城，胜过一群医生。遇事不恼，长生不老。不气不愁，活到白头。常说常笑，阎王不要。信心是半个生命，淡漠是半个死亡。人生最难得的是快乐，笑是一切快乐的源泉。无病体嫌瘦，身安莫怨贫。粗茶淡饭随缘过，一日清闲一日仙。

（作者供职于三门峡市中心医院）

Y 养生漫画

养生四莫做



赵国明/画

S 生活指南

错误保健常识害人不浅(上)

有些一直在我们脑海中根深蒂固的小常识竟然是错误的。为了避免造成更大的危害，看过之后赶快纠正一下吧！

错误一：流鼻血时要抬高下巴 这种方式唯一的好处就是不会把鼻血流到地板上，但不会止血，反而会让鼻血流进咽喉里，甚至可能引起呕吐和窒息。正确做法是，在流鼻血的鼻孔中塞上一团小棉球，轻压鼻翼，并将头

部向前倾，或在脖子上围一条冰毛巾或湿毛巾也能止血。

错误二：刮掉腋毛，就能减少流汗 刮腋毛对于阻止汗液产生没有任何影响，但是刮腋毛后，腋窝因为排出的水分无法隐藏在衣服上留下汗渍。而且，刮腋毛也容易造成毛根脓肿。正确做法是，在汗液分解之前清洗汗汗的腋窝即可。

错误三：饭后立即刷牙 吃完东西立即刷牙，会使食物

中的酸侵蚀珐琅质，这样只会加强食物中的酸性对牙齿的破坏作用。正确做法是，先漱口，过半小时后再刷牙。

错误四：药物对男女效果一样 最新研究表明，药物对男女疗效绝对不一样。例如阿司匹林可以帮男性预防心肌梗死，但对女性却效果不大。像麻醉剂这类可溶于油脂的药物，女性用的剂量要大于男性。（西木）

关于举办微博、微信、微视
迎接“微媒体时代”高级研讨班的通知

各省辖市卫生局,省直管试点县(市)卫生局,各县(市、区)卫生局,各医疗卫生单位:

为了贯彻落实国家卫生计生委《关于全面加强和改进卫生计生新闻宣传工作的意见》和全国卫生计生新闻宣传工作会议精神,提高全省卫生计生系统干部在新媒体时代卫生计生宣传和创新发展、舆论引导的业务水平和能力,医药卫生报社、河南省医学科学普及学会联合腾讯公司于7月4日~5日在郑州市举办微博、微信、微视,迎接“微媒体时代”高级研讨班。

现将有关事项通知如下:

一、时间及地点

时间:7月4日~5日(4日13时之前报到)。

地点:郑州市山河南宾馆(纬五路与政七街交叉口东北角)。

二、参加人员

省辖市卫生局、省直管试点县(市)、各县(市、区)卫生局局长、分管宣传的副局长、宣传科(股)长,各医疗卫生单位院长、分管宣传的副院长和宣传科科长。

三、研讨会主题及内容

(一)官方微博体的发展现状、趋势及典型案例剖析

主讲人:清华大学 沈阳

(二)微媒体平台应用与实践

主讲人:河南腾讯 张帆

(三)微媒体在医院客户关系管理中的应用

主讲人:河南省人民医院 吕凯声

四、特邀嘉宾

省卫生计生委有关领导、国内著名传媒专家及医院管理专家等。

五、有关事项

(一)会务费与食宿安排

参会代表会务费 580 元/人(含餐费、资料费、会务费等,住宿统一安排,费用自理)。

(二)宣传报道

大河网、河南省医学科学普及学会网、河南卫生新闻网、《河南卫生工作信息》《医药卫生报》及官方微博、微信等媒体,对本次论坛进行全面深入的宣传报道。

(三)报名方式

为了使会议顺利开展,会务组提前安排好代表接待工作,请各单位务必于6月

30日前将参加会议同志的名单及联系方式电邮至会务组。无回执者恕不接待。文件电子版请在河南省医学科学普及学会网站下载(www.yxkpxh.cn)。

(四)会务组联系方式

联系人:郭金

电子邮箱:yxkpxh@126.com

电话传真:(0371)65589069

医药卫生报社

河南省医学科学普及学会

2014年6月13日