

# 夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

新华社北京7月18日电 入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便数次;重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜,开始上吐下泻,腹部绞痛……夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病,而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发?国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,炎炎夏日里,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致肌体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理?首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮温开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次喝;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高双下肢,并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病?专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。

## 为减肥夏练三伏,靠谱吗?



今夏,有不少健身博主表示“三伏天”是一年中减脂减重的最好时机,人体新陈代谢加快,运动事半功倍。但专家指出,运动虽好但高温天还是要量力而为:“本身身体素质较好或有运动基础的人可以适当在‘三伏天’加强锻炼,但平日总待在空调房,对高温适应性不强,或是身体代谢、心肺功能较弱的人群不适合在‘三伏天’加大运动量”。

同时,大量出汗还可能引起电解质失衡。大量运动出汗后,人体电解质流失,水电解质的平衡被破坏,此时喝再多水也无济于事。而且,普通人在运动中不必追求大汗淋漓,即使想要运动也建议在温度适宜的室内做一些在自身承受能力范围之内内的运动。

此外,专家提醒,对于心肺功能不健全的人来说,夏季也是心肺疾病急性发作的高发期。

每个人对温度的适应性不同,多数情况下只能根据主观感受来评估自身状况,并不十分可靠。因此,专家提醒,关于防暑,千万不要有侥幸心理,身体可能比意志更早感知到危机,若感到不适要尽快脱离高温、高湿环境,不能靠着意志力硬撑。

据《成都商报》



广网北京7月19日消息

## 专家:不吃主食会增加患阿尔茨海默病的风险

在减肥圈中,“不吃主食可以帮助减肥”这一观点十分流行。很多人认为,吃主食不仅没什么营养还会导致体重增加。那不吃主食真的可行吗?对此,记者采访了《央广营养课》节目特邀专家、农业农村部食物与营养发展研究所科技处副处长朱大洲。

### 主食对维持人体健康十分重要

人体维持正常的生命活动需要能量,能量有三大来源,分别是碳水化合物、脂肪和蛋白质。专家表示,主食在膳食中主要提供碳水化合物,不吃主食有很多弊端。

1.碳水化合物摄入不足时,基础代谢率会处于较低的水平,可能会出现头晕、乏力等低血糖症状。基础代谢率低对减肥非常不利,体重不仅降不下来,还可能把自己折腾得弱不禁风。

2.平衡膳食中碳水化合物供能比50%~65%,脂肪供能比20%~30%,蛋白质10%~15%左右,可见碳水化合物占了一半以上,是最主要的供能方式。不吃主食,碳水化合物供能不足,

身体就会转而依靠食物中的脂肪和蛋白质供能,但脂肪和蛋白质消化吸收时会产生酮体和含氮代谢废物,会增加肝肾负担,可能引发电解质紊乱,进而导致酮症酸中毒、高尿酸血症、肾结石等多种疾病。

3.长期不吃主食,大脑细胞得不到足够的葡萄糖,脑细胞就会受损,可能引发注意力不集中、记忆力减退等脑功能障碍。近年来的研究发现,脑部疾病包括阿尔茨海默病等发病率明显上升,是和长期不吃主食而动物性食物摄入量有很大关系。

### 如何科学地吃主食?

专家介绍,普通人建议按照《中国

居民膳食指南(2022)》推荐,坚持谷类为主的平衡膳食模式,每天摄入谷类食物200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g;每天摄入薯类50g~100g。

朱大洲提醒,精米白面也是主食的一种,但由于过度加工,表皮的营养成分比如膳食纤维、B族维生素等损失较大,剩下的主要是胚乳部分的淀粉,所以长期吃精米白面确实不利于身体健康。

另外,专家提醒,慢性病人应根据健康状况和营养需求来选择合适的主食,糖尿病人应选择低GI主食,肾病人选择低蛋白主食。

## 蚊子为啥总叮你?

## 中疾控:蚊子“青睐”4类人

“蚊子为什么老叮我?”“同一屋檐下,为什么有人不被叮,有人满身包?”你是否每天都在被蚊子骚扰、打蚊子的恼人循环中?

中疾控发文指出,约有20%的人对蚊子来说尤其“美味”。你是那1/5被蚊子“青睐”的人吗?听听疾控中心专家怎么说。

### 哪些人群更符合蚊子的“口味”?

1.二氧化碳排出较多的人

人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性。蚊子寻找目标主要依靠嗅觉器官(那对小触角)来感知空气中传来的人体“信息”。虽然蚊子身长不过

1厘米,但是搜索距离可达60公里。二氧化碳排得多的人,聚集在他身体周围的二氧化碳的浓度相对较高,在蚊子独特的视野中所呈现的“图像”就会更加清晰,便于蚊子进行定向追踪。

2.新陈代谢旺盛、容易出汗的人

人体排出的汗液在空气中挥发,也是吸引蚊子的一大“信号”。蚊子触角里的受热体对温度的变化十分敏感,人体通过流汗的过程在不断散热,这种温度变化对蚊子又是一个大诱惑。

正因为蚊子喜欢代谢旺盛的人,所以小孩儿易遭蚊叮,老人则不受青睐。而孕妇就比较倒霉了,孕妇较正常人呼气量增多21%,呼出的潮湿气体与二氧

化碳会将蚊子吸引过来。

3.喜欢化妆的人

很多含有硬脂酸的香水,带有花香味的发胶、面霜等化妆品对蚊子的诱惑力都非同寻常,涂抹上这些之后被蚊子叮咬的概率会大大增加。当然,也有一些气味是蚊子所讨厌的,如月桂叶、柠檬草油、大蒜等气味对蚊子的攻击作用强大。

4.喜欢深色着装的人

蚊子喜欢黑暗,最喜欢在弱光环境下吸血,所以经常一夜醒来,我们满身“包包”。白天,当人们穿着深色衣服时,反射的光线较暗,恰恰会投其所好。而且深色衣服的吸热能力强,黑色就成为蚊子进攻的首选对象,其次是蓝、红、绿

等。蚊子最不喜欢的就是白色。同理,蚊子爱叮肤色较黑或肤色发红的人。

### 如何科学驱蚊?中疾控给出以下几个小秘方

1.运动出汗后,赶快洗个澡。

2.要多吃含有胡萝卜素的蔬菜,蚊子讨厌这个气味。如果你喜欢重口味,大蒜也是个不错的选择,保证蚊子见到你退避三舍。

3.穿浅色衣服,不吸热也不招蚊子。

4.在家中摆放一些可以美化景致、对人体无害,但是蚊子又非常讨厌的植物,如茉莉花、薄荷、薰衣草。

据央广网