

暑热秋燥夹击 养生防病有道

应对呼吸道、消化道、气血过度消耗问题这样做



今年受到“晚立秋”的影响,立秋后天气依旧闷热。暑热尚未消退,秋燥已然到来,人体阳气还浮在表面,阴气已渐渐呈上升趋势,这样“矛盾”的天气可能引发一系列的健康问题,此时做好养生格外重要。就此健康问题,采访了北京医院药学部主任药师杨莉萍,一起聊聊中医理论中的夏末秋初养生防病之道。



气血过度消耗怎么办?

在暑热与秋燥错杂的时节,人体的阳气很难顺利收敛。同时秋天的天气更多的是影响人体的肺,肺喜湿恶燥,受到秋燥的侵袭,易出现一系列的呼吸道症状,本就患有慢性肺病的人群更要多加注意预防。

入秋后不宜过度、剧烈运动,加重秋燥对人体的影响。同时应尽量避免吃辛辣刺激的食物,而是要多吃应季水果,如金桔、橘子、西梅、杨梅等酸性食物,帮助

人体收敛阳气。

应对秋燥引起的喉咙干痒等问题,可多吃一些梨、银耳、杏子等具有滋阴、润燥、宣肺作用的食物,或服用秋梨膏来润肺,缓解秋燥。

气血过度消耗,就容易出现气虚、懒言、乏力、口干、心悸、自汗等问题,特别是老年人,以及暑天过食生冷伤及脾胃的人群,可用传统经典方生脉饮来调理。其组方中的参类可补气,麦冬可润

肺,五味子可帮助人体收敛阳气。同时也可搭配食材,如莲子、山药、芡实等进行食疗,这样既可补气、祛湿,还能调理脾胃。

另外,自古民间就有“贴秋膘”的习俗。值得注意的是,并不是一立秋就能“贴秋膘”,而是要根据体质和季候温度进行调整。例如,羊肉等具有温补驱寒作用的食物,要等天气凉下来之后再食用。



换季易感冒做好保暖忌贪凉

夏末秋初的天气复杂,人体受到外邪侵袭后容易出现寒热错杂的问题。中医讲究辨证论治,如果是流清涕、咳白痰、舌苔白等症状,可能是吹空调后身体受寒的表现。在应对风寒感冒及入里化热初期,可用感冒清热

颗粒来调理。

在高温天气多、雨水丰富的时节里,人体也容易受到暑湿的侵袭。若出现了头昏、乏力、恶心、腹泻等暑湿感冒的症状,可用藿香正气来应对。

如果受凉后出现食欲差、消化不良

等胃肠道问题,可以用午时茶来调理。痰湿重的人可以用健脾除湿的食材来应对,如三豆饮,其中赤小豆利水、绿豆清暑热、扁豆补脾。冬瓜薏仁煲鸭汤可祛湿、补脾气,也是不错的食疗方法。

据《北京晚报》

寒凉伤脾胃? 吃瓜群众看过来



西瓜可以说是贯穿夏秋的美味水果。即便已经立秋,守着空调吃西瓜的也大有人在。但你知道吗? 那口甜到心坎的瓜,可能暗藏“甜蜜刺客”。有人吃完化身“喷射战士”、有人血糖“坐过山车”、有人越吃越“上火”……医生就带您科学吃瓜,让美味和健康兼得!



西瓜的高甜预警

食用过多增加代谢负担 西瓜中的甜味主要来源于果糖。虽然果糖在代谢过程中不需要胰岛素的参与,但摄入过多会增加肝脏代谢负担并产生大量尿酸。长期过量摄入果糖可能会增加患高尿酸血症和痛风的

风险。

引起血糖飙升 西瓜的血糖生成指数(GI值)约为72,属于中高GI食物。对于糖尿病患者或者有血糖控制需求人群,过甜的西瓜可能会使血糖快速升高,不利于血糖的稳定控

制。

甜≠营养价值高 西瓜的营养价值不仅取决于甜度,还与其水分、维生素、矿物质等营养成分有关。所以,西瓜虽好吃,但也不能“猛炫”。以免吃瓜变成一种“甜蜜的负担”。



不同人群按量吃瓜

普通人群 根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成年人每天水果摄入量应控制在200~350g(约1~2小碗切块水果)。由于西瓜水分含量高(约90%),可以适当放宽至300~500g(约2~3片普通大小的西瓜)。

此外,过量食用西瓜可能会占据胃部空间,导致其他食物的摄入量减少,从而影响蛋白质、脂肪等营养成分的摄入,

造成营养不均衡。

减重人群 每100g西瓜的热量大约在27大卡左右,但一不小心就可能吃掉大半个——接近500g。按照8%含糖量计算,这就相当于摄入了约40g的糖分,热量则相当于一小碗米饭。因此,控制瓜量很重要。

糖尿病患者 应控制在100~150g/日,分次吃,检测血糖。可以选择在两餐之

间食用,避免血糖波动过大。如果血糖控制不稳定,还是放下手中的西瓜吧。

肾功能不全患者 需限钾,建议<100g/日。西瓜每100g约含钾元素112mg,过量食用会增加肾脏的负担,或出现排钾困难,从而导致水肿或血钾升高。

孕妇和儿童 可正常食用,但避免冷藏后食用,以防胃肠刺激。



保护肠胃安全吃瓜

西瓜属于寒性食物,脾胃虚寒、中焦寒湿者过量食用可能导致腹痛、腹泻等不适症状。阴虚火旺者过量吃瓜,可能会导致尿液排出过多容易造成津液丢失,甚至出现口腔溃疡等“上火”症状。

此外,切开后的西瓜尽快放在低温下保存,且最好不要超过12小时。

同时,尽量避免在空腹时大量食用西瓜,也不要和其他冷饮同吃。以免对胃肠道造成刺激,最好在餐后或两餐之

间食用。除了瓜肉,西瓜皮去除最外面的深绿色部分后剩下的称为“西瓜翠衣”,用其煎水代茶饮,可用于治疗暑热烦渴、口舌生疮、咽干口燥等。

据《北京青年报》

代驾出事故 责任谁来担?

法院判决:代驾公司 赔付保险公司1.28万元

随着代驾服务的普及,相关法律纠纷也随之增多。一起代驾途中发生交通事故的案件引发关注:代驾司机王某在停车时撞坏车辆及小区水管,保险公司理赔后向代驾公司追偿。法院审理认定,代驾司机行为属职务行为,最终判决代驾公司承担全部赔偿1.28万元。此案为代驾服务中的责任划分提供了明确指引,也提醒代驾企业需加强安全管理,保障消费者权益。

2024年8月的一个夜晚,赵某某饮酒后不便驾车,遂通过代驾平台下单代驾服务,由王某代驾赵某的,目的地为某小区。王某驾驶车辆进入小区后,撞到了楼栋墙面及水管,事故造成车辆及水管受损。经交警部门认定,王某负事故的全部责任。事故发生后,案涉车辆被送至维修公司进行维修,车辆的保险公司对该车辆进行了定损,并支付了相应的维修费用。后案涉车辆所有人赵某某将追偿相应损失的权利转让给了保险公司,保险公司向法院提起保险人代位求偿权诉讼,要求王某及其所属代驾公司赔偿保险理赔款12800元。

法院经依法审理认为,首先,在代驾服务法律关系中,王某作为代驾方提供代驾服务、获取报酬,双方之间仅构成松散的、个别的、交易合同关系,王某也并不属于赵某的家庭成员或其组成人员,保险公司在作出保险赔付后,有权基于保险法第六十条第一款的规定向王某行使代位求偿权。其次,王某系在寻找车位停车完毕之前单方操作将平台派单终结,但就代驾服务本身而言,是需要将顾客送至指定目的地并将车辆停放在合适位置,整个代驾行为才得以结束,故王某驾驶案涉车辆在停车完毕之前,其代驾行为并未结束,仍系履行代驾服务。再者,王某与代驾公司之间签订了《兼职代驾合作协议》,明确约定了王某需接受代驾公司的监督、指导和管理,遵守代驾公司发布的服务管理规范和安全驾驶准则,在接单过程中须装备齐全(穿着工服、佩戴头盔)等权利义务。可以认定,王某与代驾公司之间为雇佣关系,案涉交通事故发生于王某执行代驾职务过程中,属于职务行为,王某履行职务行为产生的后果应由用人单位即代驾公司承担。综上所述,法院依法判决被告代驾公司向保险公司赔付保险理赔款12800元。判决作出后,双方均未提起上诉,被告代驾公司及时履行了付款义务,至此案结束了。

如今代驾业务越来越普遍,如若发生交通事故,消费者需要及时寻求法律帮助,合理划分责任范围,准确确定责任主体,及时弥补自己所受的损失。

据《扬子晚报》