

夏日如何健康饮食？海南中医专家支招：

增酸减苦少喝冷饮
奶豆添营养 少油更健康

南国都市报5月13日讯(记者 王洪旭 实习生 陈璐文/图)夏日炎炎，高温湿热，不少人出现食欲不好、消化不良等问题。那么，夏日如何健康饮食？饮食方面要注意什么？近日，海南省中医院临床营养科副主任医师符杨浠为大家科普和支招。

“医生，我最近睡眠不好，吃东西没胃口，喝一点冷饮就拉肚子，可以怎么调理一下？”5月11日下午，在2024年海南省全民营养周主题活动现场，来自海南某高校的李同学在海南省中医院的义诊桌前咨询，希望进行中药调理。

现场，还有不少市民咨询关于消化不良的问题。符杨浠表示，夏季高温湿热，人体的脾胃功能虚弱，因此到了夏天要注意养心护心、养护脾胃，要多吃一些红色的食物。

夏日的饮食要注意什么？符杨浠表示，首先根据中医五色与五脏对应关系，红色主心，吃红色食物可以补心气，能使气血充盈，养心护心；红色食物对应的红米、红豆、红辣椒、红萝卜、红菜苔、西红柿、红枣、山楂、石榴、西瓜等。

第二，夏天饮食要增酸减苦，平时要多吃一些酸性的食物。比如海南省中医院推出的古法药膳酸梅汤，它含有乌梅、山楂、陈皮，都是健脾祛湿的，在夏天多吃点酸性食物，有助于解暑开胃。此外，可以吃应季新鲜的水果、小橘子等。

第三，营养方面要增豆、加奶、减油，要多吃豆类奶类，以及豆制品和奶制品。日常生活中，大部分人对豆制品和奶制品的摄入比较缺乏，每天都在吃肉、蔬菜和米饭，但无法保证每天都摄入豆制品和奶制品，它们能提供比较丰富的营养，有丰富的优质蛋白质、钙和异黄酮等，其中异黄酮有抗衰老，预防肿瘤的作用。据相关研究发现，摄入豆制品吸收最好的是以豆腐和豆浆的形式，吃水煮的红豆、绿豆可能吸收，但没有吃豆奶、豆浆和豆腐的吸收好。

第四，中医上讲春夏养阳，夏天要以温热的食物为主，保护脾胃功能，建议少吃或者不吃冷饮，但对特别喜欢吃冷饮的朋友，一般建议下午吃，一天之内下午的阳气最旺盛，所以在下午吃冷饮对脾胃功能的损伤会小一点。



5月11日下午，2024年海南省全民营养周主题活动现场，海南省中医院推出的古法酸梅汤，受市民喜爱，可以清热祛湿、解暑开胃。

马拉松爱好者如何减少运动之痛？

新华社杭州5月13日电(新华社记者 黄筱)马拉松运动热度不断升高，其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰？专家为“跑马”爱好者支招。

——膝盖痛、脚痛、腰痛……
如何减少“跑马”之痛？

每当马拉松比赛结束，终点附近的地铁站、公交站总会一波挪不动腿、艰难下楼上车的跑者，膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿邵说，这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势，肌肉过度使用、过度拉伸，压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛，跑步前要做好一系列准备，如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外，跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受，可在医生的建议下，适当使用消炎止痛药物缓解症状，但不宜长期依赖。”胡懿邵说。

——“跑马”适合年龄偏大、
有基础病的人吗？

越来越多不同年龄的爱好者加入“跑马”队伍，身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人会更担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍，参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响，包括组织损伤与身体过度使用带来的伤害，如长时间跑步可能导致关节(尤其是膝关节、踝关节)、骨骼和肌肉承受过度压力，引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力，虽然适量跑步有益心脏健康，但过度训练可能导致心脏肥大，增加心律失常和心脏疾病的风险。

专家建议可以适度训练，每周增加跑步距离不超过10%；结合不同类型训练，如间歇跑、速度训练、力量训练，适度休息，避免单一重复的运动模式；保证充足的睡眠，实施主动恢复策略，如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法；同时还要重视身体信号，一旦出现持续性疼痛或异常，及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

——“跑马”意外事件受关注，
哪些是“喊停”的重要信号？

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常

见，但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高，加上比赛时的环境因素(如气温、湿度等)和个体差异，确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出，在“跑马”途中应当关注几个重要信号，以预防可能的的心脏问题和其他严重健康事件：

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适，特别是压迫感、烧灼感或疼痛，都应视为心脏问题的警告信号，应立即停止跑步并寻求医疗帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前所未有的疲惫，远超正常范围，且伴随冷汗、晕厥感，这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等，这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题，应引起重视。

专家特别提醒，在极端高温、低温或高湿度条件下跑步，尤其要留意身体反应，感到不适时及时停止，以防热射病或低温症。为了预防心脏猝死等意外发生，跑者在赛前应进行全面体检，了解身体状况，并在比赛过

程中密切监控自身体征，遵循“安全第一”的原则。

——赛后多久能恢复运动？

马拉松比赛后恢复运动的时间、强度和频率，要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则：

在赛后即时至3天的初始恢复阶段，以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第3至14天恢复性训练阶段，可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练，促进肌肉恢复，避免高强度跑步。如果感觉良好，大约在第7至10天后可以开始尝试轻松跑，以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段，根据个人感受和身体反应，逐渐增加跑步距离和强度，可以每两周增加一次长跑距离或强度，但增加幅度不宜超过10%。

专家介绍，一般情况下全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周，精英运动员可能需要更长时间来达到竞赛状态。每个人的身体恢复速度不同，具体情况需根据个人实际情况灵活调整。