

夏天,建议少吃这4种寒凉水果 容易生湿气、耗阳气

■ 鲁实

入夏之后,气温节节攀升,闷热潮湿的天气让人浑身黏腻、提不起精神。56岁的张阿姨夏天最爱的解暑方式,就是每天冰镇西瓜、甜瓜换着吃。可坚持吃了一个月后,她总感觉四肢沉重、晨起舌苔厚腻,还频繁犯困、食欲不振。

去中医科问诊后,医生告知,她的不适并非单纯天气原因,而是长期大量吃寒凉水果,导致体内湿气堆积、阳气耗损。

夏季外界湿热偏重,人体阳气会集中在体表散热,体内脾胃阳气相对不足,脾胃运化能力会大幅减弱。脾胃是人体运化水湿的核心器官,一旦脾胃阳气亏虚,水湿代谢就会失常,多余湿气便会淤积在体内。

多数人存在养生误区,认为夏天多吃水果能补水解暑、滋养身体,实则不然。很多常见夏季水果属性寒凉,长期过量摄入,会进一步损伤本就虚弱的脾胃阳气,阻碍水湿排出,形成寒湿交织的体质状态。

除此之外,市面上多数夏季水果

含糖量较高,高糖饮食会加重脾胃代谢负担,糖分在体内代谢不畅,也会转化为痰湿,加重身体湿气重的症状。这也是为什么很多人夏天水果吃得越多,身体越困倦、体态越浮肿的核心原因。

并非所有夏季水果都适合常吃,有4种高频食用的水果,寒凉性强、易生痰湿,夏季一定要控制摄入量,尤其是脾胃虚弱的中老年人。

冰镇西瓜:西瓜被称为“盛夏第一果”,性寒味甘,常温西瓜适量食用可清热解暑,但冰镇西瓜寒气翻倍。低温寒气会直接侵袭脾胃,快速损耗脾胃阳气,抑制水湿运化。长期吃冰镇西瓜,极易出现大便黏马桶、四肢冰凉、浑身乏力等湿气重、阳气不足的表现。

甜瓜(香瓜):甜瓜口感清甜多汁,是夏季热门水果,但其性寒、利水祛湿能力较弱,过量食用会淤积寒湿。很多人夏天空腹吃甜瓜,会直接刺激肠胃,损伤脾胃元气,导致湿气内生,长期食用会让人整日昏昏沉

沉、无精打采。

火龙果:火龙果性质偏寒凉,膳食纤维丰富,很多人用它通便解暑。但它的寒凉之气会持续消耗体内阳气,且糖分易滋生痰湿。脾胃虚弱者长期食用,不仅会加重湿气,还可能

出现反复腹胀、消化不良等肠胃问题。

山竹:山竹虽有清热降火的作用,但寒性极强,被称为“凉性水果之王”。夏季少量食用可中和燥热,过量食用会严重损伤脾胃阳气,导致寒湿堆积,尤其体质虚寒、湿气重的人,吃多会加重身体不适。

夏季养生核心是“护阳、祛湿、健脾”,与其盲目吃寒凉水果解暑,不如多吃5种温和的时令食材,既能补水解暑,又能温补阳气、排出湿气,适配夏季人体体质特点。

樱桃:樱桃性温味甘,是夏季少见的温性水果,不会损伤脾胃阳气。其富含维生素与微量元素,能温补气血、健脾养胃,帮助增强脾胃运化能力,从根源减少湿气生成,适合中老

年人夏季食用。

水蜜桃:桃子性温,归脾胃经,有补气养血、生津润燥的功效。夏季适量吃水蜜桃,可补充水分和营养,同时温补体内阳气,不会滋生寒湿,还能改善夏季阳气外散导致的体虚乏力问题。

葡萄:葡萄性平味酸甘,能健脾和胃、益气生津,温和不刺激。其含有的多种营养物质,可帮助修复脾胃功能,促进水湿代谢,缓解夏季湿气重引发的身体困重,口感清甜,老少皆宜。

冬瓜:冬瓜是夏季祛湿王牌食材,性凉但不寒,利水渗湿、消肿健脾的效果极佳。它能在不损伤阳气的前提下,加速体内多余水分和湿气排出,缓解夏季浮肿、黏腻不适,清炒、煲汤食用均可。

莲子:莲子性平,归脾、肾、心经,核心功效是健脾祛湿、养心益气。夏季湿气重易心烦失眠、食欲不振,坚持吃莲子可调理脾胃、稳固体内阳气,改善湿气引发的各类不适,煮粥食用最佳。

老人摔倒后,如何科学应对?

■ 楠朔

68岁的李大爷身体一直硬朗,无重大基础病,平日里能买菜、遛弯,生活完全自理。前段时间在家拖地时不小心滑倒,缓缓坐到地上,没有破皮流血,也没有剧烈疼痛感,只是轻微臀部酸胀。

家人检查后觉得无大碍,没去医院检查,只让老人在家卧床休息。可仅仅一个月后,李大爷精神状态急剧变差,吃不下饭、浑身乏力,随后突发肺部感染,紧急送医后抢救无效离世。

一次普通的摔倒,为何会夺走老人的生命?这也是骨科临床最常见的隐形悲剧,大众对老人摔倒的危害,始终存在巨大认知误区。

老人摔倒真的只是皮肉伤?

在绝大多数人的认知中,摔倒的危害无非是擦伤、淤青、骨折,休养一段时间就能恢复,算不上严重问题。但老年人摔倒的致命风险,从来都不是外伤本身,而是摔倒后引发的连锁身体并发症,这也是老年人

群独有的健康危机。

60岁以上老人,骨骼钙质流失严重,骨密度大幅下降,看似轻微的磕碰、摔倒,即便没有明显骨折,也可能造成隐匿性骨损伤。

更关键的是,老年人身体代偿能力极差,一次摔倒会打破身体原本的平衡状态。很多老人存在高血压、糖尿病、心脑血管等基础慢病,摔倒带来的应激反应,会瞬间加重脏器负担,打乱身体代谢节奏,诱发基础病急性发作,形成恶性循环,让身体快速垮掉。

老人摔倒后疏于护理 短时间内会出现4种致命危机

营养学通用专业建议和骨科临床观察表明,老人摔倒后,身体会陆续出现4大高危并发症,每一种都极具致死风险。

坠积性肺炎,最常见的致命元凶。老人长期卧床平躺,肺部痰液无法正常排出,会不断淤积在肺部,滋生细菌引发感染。老年人免疫力低下,肺部感染发病速度快,短短数天就可

能发展为重症肺炎,出现呼吸困难、血氧下降,是老年摔倒后离世的首要诱因。

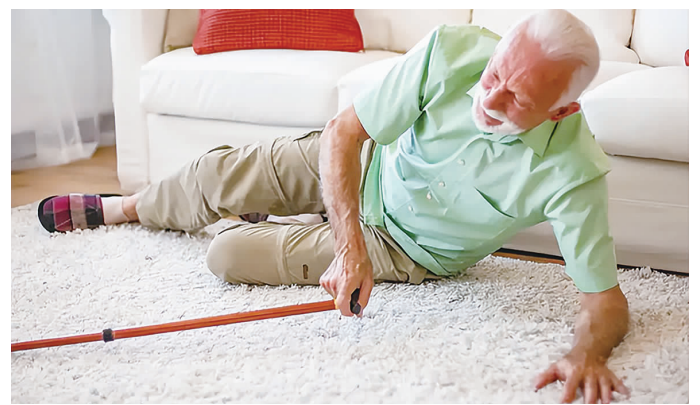
下肢深静脉血栓,诱发猝死。长期卧床会导致老人下肢血液循环停滞、流速变慢,极易形成静脉血栓。血栓一旦脱落,会随血液流入肺部、心脏,引发肺栓塞、心梗,这类急症发病突然,抢救成功率极低,多数患者会瞬间危及生命。

身体机能快速衰竭。长期卧床缺乏活动,老人肌肉会快速萎缩,体力、免疫力断崖式下降,从原本身体健康迅速变成虚弱状态,失去自我修复能力。

心理崩溃引发身心恶性循环。摔倒后无法自理、长期卧床,会让老人产生强烈的自卑、焦虑、抑郁情绪。负面情绪会抑制身体免疫功能,降低抗病能力,形成“越躺越虚、越虚越病”的恶性循环。

4招科学应对老人摔倒 规避致命风险

掌握4个科学实操方法,正确处理摔倒意外,就能最大



程度规避并发症,守护老人生命健康。

摔倒后切勿立刻起身,先全面检查。老人摔倒后,家属不要急忙搀扶起身,先让老人平躺休息片刻,询问身体感受,重点检查腰胯、四肢、头部有无隐痛、麻木、无力症状。很多隐匿性骨折初期无明显痛感,盲目起身会加重损伤,增加并发症风险。

无论轻重,务必及时就医检查。遵循骨科临床建议,老人摔倒后哪怕无外伤、无剧痛,也必须前往医院做拍片、CT等专项检查,排查隐匿性骨折、脏器

损伤,避免漏诊隐患,错过最佳干预时机。

避免长期久卧,适度被动活动。若医生建议卧床休养,家属需每日为老人翻身、拍背、按摩下肢,促进血液循环,帮助痰液排出。病情稳定后,尽早协助老人下床轻微活动,杜绝长期卧床引发的血栓、肺炎等并发症。

做好居家防护,从源头规避摔倒。家中卫生间、阳台铺设防滑垫,移除地面杂物,过道安装扶手,夜间开启小夜灯;同时为老人补充钙质和维生素D,适当锻炼增强肌肉力量,提升身体平衡能力,减少摔倒概率。