

每年的5月至10月是肠道疾病的高发期，不少人会出现腹泻症状，特别是夏季腹泻让人很是痛苦。不仅是腹泻，还有一些人在夏季会没什么食欲，出现“苦夏”的现象。怎么才能避免夏季腹泻的发生？怎么才能保持肠胃健康、增加肠道蠕动？近日，记者采访到北京电力医院感染性疾病科主任邢少杰，听专家介绍有关夏季肠道护理的各种知识。



# 合理饮食 避免细菌 这个夏季和腹泻说no

□本报记者 盛丽

## 腹泻三次以上须警惕

拉肚子、跑厕所……夏季腹泻，困扰着不少人。“有的人一天排泄的次数很多，大都在三次以上，而且排泄物为稀便或者是软样便。这时需要警惕，因为夏季是腹泻的高发季节，但是由于引起腹泻的原因很多，所以需要到医院来检查确定查找腹泻的原因。”邢少杰说。

说到夏季腹泻，采访中不少人会简单地认为，不过是吃了生冷的食物或者是着凉引起的。其实，人们出现腹泻的原因并不单一。

那么是什么造成腹泻的产生？专家介绍，天气热、雨水多，为肠道出现病菌提供适宜的条件。此外，夏季天气热，人们大量出汗后会大量饮水，这会稀释胃液也会降低局部抵抗力，容易导致病菌入侵。还有，夏季人们爱吃凉拌菜，如果制作过程

不干净，也会导致人们出现腹泻。

不仅如此，邢少杰还对腹泻的类型详细说明。“腹泻一般包括两种类型，即感染和非感染两种类型。区分这两种类型的腹泻，需要通过化验来判断。所谓感染性腹泻，通常是指肠炎、痢疾这样的疾病，这些都是因为感染细菌后造成腹泻的发生。而非感染性腹泻，大致包括食物中毒、肠功能失调。”

## 食物正确保存不能轻视

了解完夏季腹泻产生的几大原因，怎么才能防止这类疾病的出现，成为人们关注的问题。“这就要求我们做到这几点，”邢少杰说，首先，要注意食物的保存。夏季苍蝇和蟑螂滋生，这些虫子会携带病菌、传播疾病，所以要在日常生活中保持居室卫生，尽量避免苍蝇、蟑螂这样的虫子弄脏食物。

“其次，要保证食物不会因

为高温而出现变质。再有，冷藏后的食物，拿出后要经过加热再吃。”邢少杰补充道。

除去在食物保存上要格外注意，邢少杰强调，肠功能失调也是困扰人们的一大问题。“有的人饮食时不太注意，常常是热饭加冷水这么吃，这很容易造成肠功能失调。

“还有的人在吃过辣的食物后就会出现腹泻，这是肠过敏的表现，其实也是肠功能失调的表现。所以这样的人群，还是要避免、或是少吃辣及其他刺激肠道的食物。”

## 饮食规律肠道才能健康

吃不下、没食欲、恶心难受……每到夏季，不少人会出现“苦夏”的现象。据了解，所谓“苦夏”是指在进入夏季后由于气温升高，出现胃口下降、不思饮食、进食量较其他季节明显减少，并伴有低热身体乏

力疲倦，工作效率低和体重减轻的现象。

曾经爱吃的各种美食，为什么在夏季来到后，却没有食欲提不起兴趣？对此，邢少杰给出的答案是：“因为夏季天气很热，人们活动的较少，所以肠道蠕动也会变慢，会出现没有胃口的现象。”怎么才能让肠道变得更健康？“其实我们要做的事情很简单，注意生活要规律、饮食要规律。”邢少杰介绍，人们要保持生物钟不能紊乱，肠道也就不会紊乱。“此外，还可以在饮食上做些功课。”

苹果、小米粥、粗纤维蔬菜……邢少杰列出不少有益肠道健康的食物名称，他还补充道：“可以适当增加些调节肠道功能的饮品，像乳酸菌饮料。”

此外，绿豆汤是人们夏季常常会熬制的饮品，对此邢少杰介绍：“喝绿豆汤的时候，还是要喝常温的，尽量不要喝太凉的，以免对肠道造成刺激。”

## 【相关新闻】

### 夏季养胃怎么吃

以清淡为主

中医建议夏天由于高温湿重加上酷暑炎热的关系，因此人很容易上火、中暑。所以饮食上建议以清淡为主，可适当增加一些苦寒性的食物，以促进食欲。

饮食切记过于寒凉

夏季如果贪凉食用过多的寒凉性的食物，容易出现消化不良、腹泻等一系列问题，特别是对于消化机能还不是很有充盈的儿童，消化功能减退的老年人，更要切记饮食不可过分贪凉。

注意饮食卫生

夏季人容易贪凉，或者食用较多的瓜果、拌菜，而这些食物如果没有经过特殊的处理的话，很容易就成为了致病菌、细菌的温床了。如不注意饮食卫生容易引起肠炎、痢疾等肛肠类疾病。

## 吃不了的粽子怎么办

### 五招让剩粽子变美食

粽子不是一种便于长期存放的食品，在冰箱里放两天已经令人担心了。就算可以继续存放，上顿下顿的吃粽子，口感太过重复，肠胃也感到厌烦。粽子的主要材料是糯米，主要配料是甜味食品。所以，用粽子来做粥和甜食是最合适的。这里推荐几款剩粽子制作的美食：



#### 粽子百合绿豆粥

砂锅中烧沸水3碗，放入绿豆2把，煮15分钟，加入剩的小枣粽子或蜜枣粽子，用大勺把粽子碾碎，一起煮10分钟，再加入1头剥散洗净的鲜百合，继续煮5分钟，一锅清香四溢、口感粘软的百合绿豆粥就做好啦！

连续几天吃粽子，是不是有点腻住啊，正好用清爽的绿豆压一压。

#### 粽子豆沙包

夏天人们都喜欢吃点豆沙包，营养好，又能清热解暑。把红豆或绿豆煮软，加糖拌成豆

沙；然后把剩的粽子切成小块，和豆沙混合起来，就可以包豆沙包了。趁热吃的时候，别有奇妙口感。最适合处理豆沙粽子。

#### 粽子鸡蛋饼

过端午总是要吃鸡蛋的，家里的鸡蛋一定买了不少。按照做鸡蛋饼的思路，先把鸡蛋打入面糊，再放切碎的青菜叶，用盐、鸡精、胡椒粉调味，再把剩粽子切碎，放进面糊中拌一拌，然后用摊成菜饼就好了！这个方法最适合处理咸味的粽子。

#### 粽子蛋羹

把咸味粽子或纯糯米粽子切成小丁，鸡蛋打成蛋液，加1.5倍清鸡汤或水，再加入适量的盐或鸡精，倒进一个大汤盘中，然后把咸味粽子丁放进去，加几滴香油，一起大火蒸8分钟左右就好了。让粽子丁和蛋羹一起凝固成整体，口感很别致。

#### 粽子醪糟汤

把甜味粽子或纯糯米粽子切成小丁，醪糟加点水，放锅里加热，然后打入搅拌的鸡蛋液，使之变成蛋花，再把粽子丁放在醪糟里面烫热了一起吃。味道香甜有淡淡酒味，非常暖胃，很适合胃和肚子常常发凉的女生！

其实，利用剩粽子的创意是无穷的，比如用它做成八宝粥、烧麦、馅饼、肉丸子……其实味道都非常不错的。

(志红)

## 预防近视 多让孩子到户外去

□本报记者 黄莹

目前，我国青少年眼部屈光不正问题日益突出，视力不良率居高不下，据2014年全国学生体质健康调研结果显示，7~12岁小学生、13~15岁初中生、16~18岁高中生及19~22岁大学生的视力不良率分别为45.71%、74.36%、83.28%和86.36%。对儿童屈光不正的矫正普及及护眼护眼常识，刻不容缓。

北京同仁医院眼科中心主任王宁利教授指出，呵护眼睛，应该从小做起，从幼儿园抓起，让小朋友多做有益身心健康的活动。王教授强调，青少年不要

长时间使用电子产品，包括手机和iPad，更不要把电子产品当阅读器，目前公认预防近视的最有效的方法就是增加孩子的户外运动时间。

专家同时建议，青少年每天在户外呆2小时或者一周10小时，就可以起到比较好的预防近视的作用，时间可以累计。建议每节课的课间活动时间，让小朋友到教室外面活动，周末带孩子到户外走走。

刚出生的时候，由于眼球小，一般都是处于远视的状态。随着眼球不断长大，逐渐向正视

的方向发展，这个时候，由于遗传、环境、用眼习惯等，有些小朋友可能会过早的发生近视。

如果只是普通近视，倒没多大问题，只是近视发生过早，如果控制的不好，就很容易变成高度近视。而高度近视是一个很可怕的事情，会使眼球变长，视网膜变薄，不仅本身就可能致失明，而且发生视网膜脱离和青光眼的风险也比正常人十几倍。

为了尽量避免将来变成高度近视，家长要特别注意在孩子出现近视前就得好好保护眼睛。

## 丰台工商分局开展“三无”汽车脚垫专项整治

近日，丰台工商分局针对汽车配件市场销售“三无”汽车脚垫的乱象进行专项整治。执法人员主要检查了商户的商品进销台账、商标授权经营制度、索证索票制度等，并依次查看了商家留存的不同品牌脚垫的质量检测报告。在检查过程中，执法人员发现在京城亚联汽车用品城，有2户商家正在销售无厂名、无厂址、无商品合格证的“三无”汽车脚垫。

此外，执法人员还发现了6家从事现场加工制作汽车脚垫、后备箱

垫的制假窝点，执法人员已经现场予以取缔。执法人员发现现场的“三无”汽车脚垫，做工粗糙且有股很浓的刺鼻味道，这些“三无”汽车脚垫，由于没有通过国家的强制检测，其质量很难保证，在使用过程中，极易对消费者身体健康造成影响。丰台工商分局提醒消费者在为自己爱车选购汽车配件的过程中，一定要去正规商家，购买大品牌的商品，切莫因贪图便宜，损害了自己的身体健康。

渠忠涛

