

高温天气会让人心跳加快，一般情况下健康人每分钟心跳75次左右，如处在高温环境下心跳甚至超过每分钟100次。再加上夏天人体出汗多、消耗大，食欲不振，睡觉晚、起得早，而工作量却一点也没有减，因此夏季是一年中最为辛苦的时候。因此，广安门医院食疗营养部主任王宜提醒，夏季养生要多吃含铁多的食物，如樱桃、杨梅、西红柿等。（夏文）