

热浪来袭,这份防暑攻略请收好

高温中暑分两类

在炎热的夏季,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑可表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等;重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病,可以表现为这三种类型的混合型,严重可致昏迷、器官衰竭,甚至死亡。

什么人中暑的风险最大?

老年人、婴幼儿、儿童、肥胖者、久坐人群及孕妇最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑。

预防中暑遵循“三要三不要”原则

首先,要多喝水。在高温天气,不论是否运动,都应增加液体的摄入。如果需要高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml)。对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐和矿物质,饮料含盐量



进入七月,全国各地气温不断升高,开启“炙烤”模式。大家如果在户外活动中没有做好防暑措施,很容易出现中暑的情况。中暑严重时,通常会有恶心反胃、头晕头痛、发热等不良症状出现。那么,日常生活中应如何预防中暑呢?哪类人群中暑的风险最大?

以0.15%-0.2%为宜。

其次,要清淡饮食、充足休息。高温天气下,饮食应尽量清淡,多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物。同时,保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

最后,高温天气里要尽量在室内活动。在室内可通过空调、电扇降温。当室内温度高于35度,应考虑使用空调,合理设置空调温度,并注意适时开窗通风。预防中暑遵循以下三件事:

首先,不要饮用含酒精或高糖饮料,冷冻饮料也应尽量避免,以免造成胃部痉挛。

第二,尽量不要在高温时段外出。室外活动最好避开正午时分,将时间安排在早晨或傍晚,尽可能多在背阴处活动或休息。户外工作要注意排班调息。着装方面,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴宽檐遮阳帽及太阳镜。外出随身携带防暑降温药物,如藿香正气丸、风

油精等。

第三,不要忽略身体状况。如发现自己或周围人有中暑症状,应立即停止活动,转移到阴凉处休息;补充水分,小口慢饮;解开领口扣子、领带等,保持周围通风,涂抹或服用解暑药物。休息后若不好转,应及时就医,以免病情加重。

值得注意的是,对老、幼、孕妇以及患有慢性基础病等一些容易受高温天气影响的特殊人群,应加强看护。据人民网

高温天警惕热射病 这几类人群需多注意

炎炎夏日,做好防暑降温十分重要,尤其要警惕重度致命性中暑——热射病。近日,杭州医学院附属义乌医院接诊收治多例因热射病引起的急救病人。

王奶奶今年84岁,特别勤快,虽然年纪大了也闲不下来,自己在田里种了点瓜果蔬菜。7月9日7点左右,吃过早饭的她到地里除草。虽然时间尚早,但热辣的太阳早已明晃晃地挂在天上,十分炎热。半个多小时后,王奶奶除完草回家,浑身发烫,身上好像起了皮疹,于是自行前往卫生院就诊。回家后,王奶奶觉得身上还是滚烫的,头也晕沉沉,于是上床休息。一直以来,她就不太喜欢开空调或者电风扇,喜欢用手摇扇,当天也一样,在未开任何降温工具的情况下,王奶奶逐渐入睡。

中午1点多钟,家人回家发现王奶

奶躺在床上,全身发烫,呼之不应,立即拨打120急救。人抢救室发现,王奶奶心率大于120次/分,体温高达42℃,并伴有血压血氧低、心肌酶高及肾功能异常,整个人处于昏迷状态。杭州医学院附属义乌医院急诊科诊断其为热射病,立即进行物理降温、气管插管等紧急抢救,随后送入ICU进一步治疗。经过两天的密切观察救治,王奶奶生命体征基本稳定,转入普通病房。

无独有偶,近日晚上8点左右,101岁的黄奶奶也因高度发热被家人紧急送医。入院时老人已呈深昏迷状态,全身皮肤高热,在急救后送入ICU进一步治疗。

杭州医学院附属义乌医院急诊科主任张金介绍,热射病即重症中暑,是指由于长期暴露在高温高湿环境中,导致机体核心温度迅速升高,伴有皮肤灼

热、意识障碍(如惊厥、昏迷)等多器官系统损伤的严重临床综合征,主要有以下十大症状,即头晕、搏动性头痛、恶心,极高的体温(口腔体温大于39.5℃),皮肤红、热却干燥无汗,怕冷,快速、沉重的脉搏,意识模糊,口齿不清,不省人事。

随着高温天的延续,市民务必要引起重视,做好各种降温防暑工作。尤其是老年人、孕妇、儿童、慢性病患者,长时间暴露于高温环境中进行重体力劳动、体能训练的年轻人,以及从事户外工作、高温作业的人,如炼钢工人、建筑工人、环卫工人等,这些都是热射病发病的重点群体。

张金提醒,为预防热射病,老年人、孕妇、有慢性疾病特别是心血管疾病的人,高温天气要尽可能减少外出,必须外出时尽量选择清晨和傍晚,减少逗留

时间;从事户外作业、高温作业及体力劳动者或参加大型体育竞赛和体能训练者,应尽量少在太阳底下暴晒,并注意及时休息、补充水盐;夏日外出时可随身携带运动饮料或淡盐水,还可饮用预防中暑的降温饮品,如山楂汤、绿豆汤等;随身携带解暑药品,如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等,一旦出现中暑症状便可用以缓解病情;日常注意饮食健康和卫生,夏季饮食宜清淡、易消化,也可高热量、高维生素、高蛋白、低脂肪饮食,注意不要吃得油腻,多吃新鲜蔬菜和水果;居家时合理调节室内温度,保持室内通风,高温天开空调、电风扇是非常有必要的,特别是在睡觉的时候,但注意温度不要调得过低,最好控制在26℃-28℃,同时屋里最好每隔几个小时开窗通一次风。 全媒体记者 柳青

天热乏力? 提醒你需要维生素B族



了外部因素,维生素B族的缺乏也容易导致夏季乏力。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与我们体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为我们的身体提供能量。因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。在家补充维生素B族,这两道健康又简单的快手菜建议

尝试一下。

● 菜谱一:腰果/花生拌菠菜

食材:剥壳后的腰果/花生30-50克,菠菜200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

做法:如果是生的腰果/花生,可以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

步骤:将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍冰水,使其口感和颜色更好;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果/花生搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

营养点评:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B₆含量较高,对于我们补充维生素B族很有帮助;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。

● 菜谱二:杂粮饭团

食材:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米总计80克,大米50克,胡萝卜100克,黄瓜100克,鸡蛋1个,生菜2片左右(也可不用)。

做法:将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前2小时泡软;加入大米,一起下锅蒸(鸡蛋可以与米饭一起蒸熟);胡萝卜、黄瓜切丝;米饭蒸熟,盛出放在专用饭团模具或生菜叶上;米饭铺平,放胡萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋;将生菜叶裹成团,用刀对半切开,即可食用。

营养点评:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米含有丰富的维生素B族,爽脆的黄瓜丝、胡萝卜丝可以增加口感的立体性,鸡蛋补充蛋白质。如果觉得饭团口味偏淡,也可自己调一个酱醋汁。

据北京青年报

抑郁症是病 不只是“心情不好”这么简单

抑郁症这个词,相信大家都有所耳闻。无论是在聚光灯下的公众人物,还是平凡的你我身边,都有人曾经或者正在经受抑郁症的折磨。

由各种原因引起,以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类心境障碍被称为抑郁障碍。抑郁症是抑郁障碍最常见的类型。抑郁症不是简单的心情不好,它的症状是多维度的,持久的心境低落、兴趣和愉快感的丧失是其核心的症状。轻度心境低落表现为闷闷不乐,感觉“心里有压抑感”“高兴不起来”,严重时感到绝望、度日如年,甚至痛不欲生。兴趣和愉快感丧失是指患者感觉做什么事情都没有意思。

专家表示,抑郁症患者还会感到非常疲倦,即使没做什么事也感到很累,严重时感觉刷牙、洗脸都很累,不想做;还会出现思维障碍及认知功能损害,如注意力不集中、反应迟钝、记忆力下降等;出现自我评价极低等过度悲观消极情绪;还可见意志活动减退,如严重的拖延等。另外,躯体症状也是抑郁症的常见症状,如睡眠障碍、食欲减退、体重下降、便秘、身体疼痛、性欲减退等。

抑郁症发病原因目前尚不明确,但通过研究发现与个体性格、社会因素、心理因素、生物遗传等综合因素有关。相较于性格开朗的人,消极、内向、有神经质性格特点

的人确实更容易患上抑郁症;童年期经历过比较严重的负性事件也会增加成年后患抑郁症的风险;人生中遇到较大挫折等应激事件,可能成为抑郁症的发病诱因。同时,抑郁症有一定的遗传风险。如果一个人的一级亲属中有人患病,那么他患抑郁症的风险大概是一般人的2-4倍。

抑郁症患病率存在性别与年龄差异。女性患病率高于男性,大概是男性的两倍。抑郁症起病多在人生早期阶段,各种类型的抑郁症最早发病年龄都在14岁左右,18-29岁个体的患病率比60岁及以上个体高3倍。

专家提示,有这些风险因素的人,相对

于其他人更有患抑郁症的可能性,但这并不意味着性格开朗外向、童年幸福、生活顺遂、没有家族遗传因素的人就没有患抑郁症的可能。事实上,任何人都没有绝对的“豁免权”。

那么,如何预防抑郁症呢?专家表示,在日常生活中,要积极治疗躯体疾病,平衡饮食与睡眠,适度锻炼,避免精神活性物质。同时,关怀自己的内心,当遇到挫折时,要宽容待己,避免苛责自己,可以通过积极自我对话、注意力转移、自我安慰的方法来减轻压力和负面情绪的影响;保持良好的社交;主动学习调节情绪、减少压力以及预防抑郁症的相关知识。 据新浪网

餐后马上刷牙不可取

刷牙是我们日常生活中的“小事”,但同样也是关乎健康的“大事”。你的牙真的刷对了吗?

刷牙本来是一个好习惯,但有些人会餐后马上刷牙,其实这样反而不利于牙齿健康。人们用餐时吃的食物含有酸性物质,酸性物质附着在牙齿表面上,会使牙齿表面的牙釉质发生脱矿,导致牙齿结构改变。此时刷牙有可能破坏牙釉质,损害牙齿的健康。

餐后最好等半个小时后再刷牙,这时唾液中的钙离子会对脱矿的牙釉质进行再矿化,牙齿的强度恢复,此时刷牙就不会损伤牙齿了。

那么,晨起后应先刷牙还是先吃饭呢?有观点认为,晨起后口腔中的细菌比较多,应先刷牙再吃饭比较卫生;也有观点认为,吃完早饭之后再刷牙,可以将食物的残渣清除干净,避免细菌在口腔中滋生。综合方便程度考虑,可以晨起后先刷牙再吃饭,饭后用清水或淡盐水漱口。饭后漱口能有效地清洁口腔内的大量食物残渣,可以起到保护牙齿的作用。

专家建议,尽量选择毛软且细的牙刷;坚持每日早晚刷牙各一次;刷牙时使用正确的刷牙方式,不要用力过大,以减少对牙齿的磨损和牙龈的刺激。同时,减少甜食、酸性食物和碳酸饮料的摄入,不过量进食过硬的食物。 据光明网

脖子有个“富贵包”? 骨科医生教你康复妙招

夏季来临,人们对身材的追求更甚,但很多人在居家期间,长期低头办公,被动活动减少,悄无声息地长出“富贵包”。“富贵包”有何危害?又该如何消减呢?

“富贵包”指的是在后背上部颈胸交界处,即在第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。主要是由于椎体后突,导致上面脂肪堆积,从而形成“富贵包”。从某种程度上说,“富贵包”也是颈椎病的预警。

“富贵包”有什么危害?首先,交感神经兴奋受刺激从而导致胸闷心慌、失眠、心跳加快、心律不齐、血压升高等;第二,出现类似颈椎病症状的头晕以及手臂放射性麻木;第三,容易引起上背广泛酸胀痛、肩颈酸痛和“富贵包”区域麻木、麻痹等。

那么,应该如何判断自己是否有“富贵包”?这里推荐一种简单的方法——靠墙站立。双脚打开与髋同宽,整个身体贴靠墙,然后看头能不能贴到墙,如果贴不到且颈部有明显凸起,说明有“富贵包”。即使没有明显的凸起,头部贴不到墙也表明姿势异常,哪怕还没有形成大包,也需要及时调整。

针对“富贵包”的康复训练专家推荐一组动作,要领如下:

一缩:颈椎后缩肌群训练。颈部平移向后缩,站立背靠墙练习更佳。

二仰:颈椎前方肌群拉伸。呼气抬头,同时想象有股力量往上牵拉。停留5到10秒。

三夹背:胸廓放松运动。吐气时,竖起大拇指同时打开双臂,用力夹紧后背,停留5-10秒。吸气放松收回。

四五旋转:胸锁乳突肌牵拉。双手呈点状姿势,做一个向后旋转的动作,双手尽量打成180度,保持5秒。

六划船:肩胛骨放松活动。双手向前冲,做一个向后划水的动作,保持5秒。 据中国健康之窗网

这几种家庭常见食用油 分别适合怎么烹饪



每个人的生活中都离不开“柴米油盐酱醋茶”,烹调食物就离不开食用油,如今随着人们生活水平的提高,做食用油也更讲究健康。不同的食用油由于它的脂肪酸构成不同,适宜的烹调方式也不同。因此,有必要跟大家科普一下,橄榄油、茶籽油、玉米油、大豆油、芝麻油这几种家庭常见食用油都有什么特性?用什么样的烹饪方式最适合?又最适合用来制作哪些食物呢?

● 橄榄油:最适合凉拌菜
橄榄油含有丰富的单不饱和脂肪酸——油酸,油酸能够降低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇。橄榄油最适合用作凉拌菜,也可以用来炒等,但是要注意,油温不宜过高。

● 茶籽油:拌、炒皆宜
茶籽油是一种我国特有的优质植物油,又叫山茶油。茶籽油的脂肪酸组成与橄榄油十分相似,含有丰富的油酸,含量约为80%。茶籽油还富含维他命E、甾醇、山茶苷等功能成分。与橄榄油类似,茶籽油可以直接用来拌菜、拌面,也可以用于炒、煎、炸。

● 玉米油和大豆油:更适合炒、煎
玉米油和大豆油生活中更常用一些,很多家庭都比较熟悉。玉米油和大豆油的营养价值并不逊色,它们富含亚油酸,而亚油酸是多不饱和脂肪酸,是人体必需的脂肪酸。亚油酸可以增强心血管机能,具有预防皮肤病、提高机体免疫力等效果。

玉米油和大豆油更适合炒、煎、煎等。
● 芝麻油:不易变质,适合用作调味
芝麻油也就是香油,其不饱和脂肪酸含量也很高,约85%。油酸含量也达到39%。亚油酸含量为46%。芝麻油中还含有芝麻酚,芝麻酚具有很强的抗氧化活性,能够清除体内自由基,增强机体免疫力,同时也大大提高了芝麻油的稳定性,使其更耐储存,不易变质。香油一般不用来炒菜,主要作为调味品拌菜或拌饭食用。 据海外网(本版配图均来自网络)