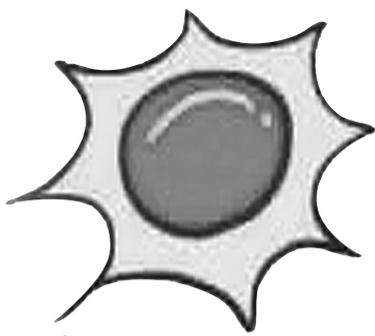


炎炎夏日防中暑 避免烈日下暴晒



夏日,炎热的天气不仅容易让人心情烦躁,而且高温容易使人体内的水分过多地流失,引发中暑。中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下,机体体温调节障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称。颅脑疾患的病人,老弱及产妇耐热能力差者,易发生中暑。一般情况下,中暑的人会有以下的症状:恶心、头晕、头痛、伴随着会有呼吸困难、心跳加速、皮肤潮红等,如果出现这几种症状,一定要在阴凉的地方注意休息,严重的话,需要到医院及时就医。



一旦中暑妙招来应对

中暑是夏季最常见的情况,但对于中暑了怎么办的问题,你又了解多少呢?中暑后如果不及时的救治,同样会有生命危险,因此对于中暑了怎么办,必须要有一定的了解。

●十滴水

出现中暑的情况时不妨喝一些十滴水,它对中暑后所引起的中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻等具有很好的缓解作用。成年人中暑之后可以每次取十滴水10-20滴滴入一杯白开水中,搅匀服下。十滴水不仅是中暑后可以饮用,在平时烈日下劳作、旅时,只要出现有烦热之感,都可以通过饮用十滴水来缓解不适的症状,同时还能预防中暑。

而对于儿童而言,在出现中暑的情况后可以将1-2瓶倒入洗澡水中,可以有效缓解儿童中暑的症状。

●藿香正气水

除了常用的十滴水之外,在中暑后还可以通过饮用藿香正气水来缓解中暑的症状,专家指出藿香正气水具有很好的散热解暑、解毒辟秽的功效,对中暑、腹痛泄泻、痢疾等症都具有很好的疗效。藿香正气分为胶囊和口服剂两种,一天服用两次便可有效的预防中暑。

●清凉油

专家提醒,可以取少量的清凉油涂于印堂穴和太阳穴处,不仅能够立即缓解中暑的症状,同时还能提神醒脑,给人以凉爽、舒适之感。除此之外在被蚊虫叮咬、皮肤瘙痒或有轻微的烧伤、烫伤时,都可以取少量涂于患处,不仅能够有效的活血消肿,同时还能镇痛止痒。

●风油精

出现中暑的症状后,还可以通过使用风油精的方法

来达到消暑解毒,利湿除烦,镇痛驱风的功效。特别是对中暑引起的头昏头痛更具有疗效,同时对夏天夜晚因贪凉引起的腹痛等同样具有一定的缓解作用。在出现头昏头痛的情况时,患者可以将风油精涂于前额及两侧太阳穴,头痛的症状会立刻得到缓解。

●六一散

夏天的时候应该在家中多准备一些六一散,它的主要作用是治疗夏日中暑、身热心烦、口渴、小便黄少或灼热等症状。在出现中暑等以上症状时,可以每次取6-9克,然后泡水当茶饮。但是在购买的时候要注意,六一散为粉末状,不是胶囊。

专家还提醒,一旦发现自己以及身边人出现中暑的情况,就应该立即到阴凉处并且解开衣服散热,这样才能避免中暑的进一步加深。

哪些人更容易中暑

就容易中暑。

心血管疾病患者:炎热会使人交感神经兴奋,加重心血管系统的负荷,尤其是心脏功能不全的病人,体内的热量不能及时地转移至皮肤,而在体内积蓄便容易中暑。

感染性疾病患者:细菌或病毒性感染可使人体产生内源性致热源,令机体产热加速,并使机体释放大量的儿茶酚胺类物质进入血液,血管痉挛,对散热不利。

糖尿病患者:这种病由于糖分从尿中大量丢失而引起

水和电解质的代谢紊乱,久病者常伴有心血管系统的病变和周围神经的变性,使机体对内外环境温度变化的反应迟钝而引起中暑。

营养不良者:营养缺乏可使肾脏浓缩能力减退,血压下降,反射性地引起血管收缩;营养不良还容易反复腹泻,以致脱水和电解质代谢紊乱,容易中暑。

一些药物服用者:抗组胺药、抗胆碱药、安眠药等,它们或使血管收缩,或使体温调节中枢发生障碍。

避暑防晒是关键

许多时候,我们都避免不了长时间处于室外的情况,这时,最有效防止中暑的办法,就是做好防晒和寻找阴凉区域。因此,建议大家最好10时至16时不要在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍。如果此时必须外出,一定要做好防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜。

另外,众所周知,喝水是最好的防暑手段,而体内充足的水也能最有效地帮助调节体温,但切记,千万不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。除了白开水,还可以考虑一下喝茶、喝奶、吃水果等。夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。而乳制品即能补水,又能满足身体的营养之需,实在是不错的选择。最后,蔬果桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,补水能力是超强的。

夏季高温容易中暑,你知道哪些人更容易中暑吗?为什么这些人容易中暑呢?

婴幼儿:婴幼儿身体各系统的生长发育还不够完善,体温调节中枢功能尚差,而且皮下脂肪较多,尤其是有保温作用的棕色脂肪含量较高,对散热不利。

老年人:由于皮肤汗腺的萎缩和循环系统的功能衰退,散热不畅。

产妇:由于产后体力消耗大,身体虚弱,如果终日呆在通风不良、温度较高的室内,

有好处的,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。如果在煮粥时放入几粒莲子,对于目前频繁出现的“桑拿天”,莲子粥有消暑作用。

莲心是莲子中的绿色胚芽,莲心味苦性寒,能治心热,具有降热、消暑气、清心、安抚烦躁和祛火气的功能,可补脾止泻、益肾涩精、养心安神,中医将其用于治疗失眠并取得了显著疗效。

多喝粥汤,补充电解质

一些人夏日贪饮甜饮料,每天大量吃甜味瓜果,却很少认真吃咸味正餐,出汗量大时便可能会缺钠。如果喝盐水、吃咸菜,却没有补充足够多的水果蔬菜,则

容易缺钾。当体内缺钾时,人对中暑的抵抗力会下降。

普通甜饮料中仅含糖分和水分,却不能提供钠、钾、钙、镁等电解质,也不含维生素。因此,不要靠甜饮料来解渴,而应当尽量多吃水果蔬菜,在家中准备营养丰富的粥汤和解暑饮料,其中尤以豆汤、豆浆最佳,它们对补充钾、镁等矿物质有帮助。绿茶、花果茶、酸梅汤等也是比较好的选择。

牛奶、鸡蛋和豆类不能少

在35℃以上的高温中,靠零食、饮料和冷饮不能提供足够的蛋白质。因此,每天要保证1杯酸奶或牛奶,1个鸡蛋或咸鸭

蛋,再加上一份豆制品或一碗豆粥,还要经常吃些瘦肉和鱼,以补充铁质。

蔬果和杂粮:供应维生素

夏季每日从汗液中损失较多的维生素C和维生素B1、B2,缺乏这些维生素使人身体倦怠、抵抗力下降、工作效率下降。据测定,高温天气中水溶性的维生素需要量是平时的2倍以上。补充维生素C的好办法是多吃蔬菜和水果,补充维生素B1的好食品是绿豆、红豆、扁豆等,以及玉米、大麦、燕麦等,维生素B2的好来源则是牛奶和绿叶菜。有了充足的维生素,加上足够的矿物质,夏天照样能够精神抖擞。

小心“吃出来”的疾病

某种或某些食物吃进去后,由于个体差异,被免疫系统当成有害物质,从而引起一些症状与疾病。这种“吃出来”的疾病该如何预防,怎么吃才更安全?

北京小汤山康复医院传统医学部主治医师白雪琴介绍,吃进去的食物,在胃肠道里分解成小分子物质才能被吸收,而大分子物质在正常情况下会排出体外。如果肠道黏膜受损,大分子物质进入血液系统,这时候血液系统就会启动免疫防御,派出免疫球蛋白来将其“抓住”,与之抱团,形成免疫复合物。这些物质沉积在体内,久而久之就发生了食物不耐受的病症。

食物不耐受的症有表现在消化系统的,如反复的口腔溃疡、腹痛腹泻;有皮肤系统的,如湿疹、瘙痒;有呼吸系统的,如咳嗽、呼吸困难;还有泌尿生殖系统与神经和精神系统等。45%的过敏人群存在着对某种或某些食物不同程度的不耐受,且在不同年龄段均可以发生,其中婴幼儿和儿童发生率较高。

白雪琴表示,引起食物不耐受的原因有外因和内因两个方面。外因如环境污染、农药化肥和食品添加剂的过度使用。内因有饮食结构不合理,如频繁大量地食用同一种或某几种食物;不良饮食习惯,如进食速度快,咀嚼不充分;还有滥用激素类药物,精神压力过大等。

如何预防食物不耐受?白雪琴建议,选择对身体有益天然食材,多吃有利于消化吸收的食物,尤其婴幼儿和儿童,适合食用煮烂的面条、米汤、蔬菜汤、肉末粥等乳糜状的食物;尽量少吃伤脾胃的食物,如生冷油腻,热量过大的东西;避免长期食用过于精细的食物,如营养物质单一的精米细面,“糙米外面这层壳有很多维生素,经过精加工以后,这些东西都去掉了,只剩碳水化合物,起不到多种营养补充的作用”;此外注意食物搭配的多样化,最好每日食用20-30种天然食材。

饮食习惯也至关重要,包括进食的时间、频次、环境和状态。进食速度不要太快,要细嚼慢咽,也不能边看电视边进食。白雪琴提醒,一旦发生食物不耐受,要慎用激素类药物。这类药物虽然能缓解症状,但真正的病因并未根除,只是把问题隐蔽起来,会大大增加被食物再次损伤的风险。另外,激素类药物的副作用大,如果没有规范合理地用药,也会进一步损伤肠道黏膜。

黄瓜食用也有禁忌



黄瓜是餐桌上的“平民”蔬菜,以其营养、价廉大受青睐。新鲜黄瓜中的丙醇二酸,能有效地抑制糖类物质转化为脂肪,因此又被大家认为是健康塑身的好蔬菜。但是黄瓜在食用过程中也有宜食与不宜食的区别。

黄瓜、花生搭配易引起腹泻:黄瓜切小丁,和煮花生米一起调拌,作为一道爽口凉菜,经常活跃在许多家庭的餐桌上,许多男士喝酒时也喜欢来一碟花生米拌黄瓜丁。其实,这样搭配不是十分妥当。因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。对于那些肠胃功能超好的人来说可能没有关系,但对于肠胃功能不是太好的朋友,最好不要两者同食,即使同食最好不要多食。

少食腌黄瓜:腌黄瓜味咸,且含有亚硝酸盐,有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人,不宜食用。

不宜生食不洁黄瓜:黄瓜在生长、采摘、运输、出售过程中,易受大肠杆菌、痢疾杆菌、蛔虫卵等病菌污染,故生吃或凉拌前务必洗净用开水烫过。

切黄瓜不用“切头去尾”:黄瓜尾部含有较多的苦味素,食用时切莫把黄瓜把儿全部丢掉,这是因为苦味素对于消化道炎症具有独特的功效,可刺激消化液的分泌,产生大量消化酶,使人胃口大开。苦味素不仅健胃,增加肠胃动力,帮助消化,清肝利胆,还可防治流感。

(本报综合)

桑拿天易疲劳吃出精气神

在35℃以上的高温中,人体排汗会损失大量蛋白质,同时体内蛋白质分解也会增加。特别是闷热天气,人们往往食欲不振,又不爱下厨烹调,很容易发生蛋白质摄入不足的现象。靠零食、饮料和冷饮不能提供足够的蛋白质。

“桑拿天”的时候,空气湿度过高,人体出汗量大,而汗液蒸发慢,体温调节更难。营养素和水分损失大,消化系统功能变差,加重了食欲不振、四肢乏力的感觉。怎样才能健康地度过酷暑呢?

煮粥放莲心

在早、晚餐时,喝点粥是大