还在整晚对着空调吹风？小心一觉起来得面瘫

近日，一位深圳男子因吹一夜空调，导致侧脸和脖子发僵发麻，刷牙嘴角漏水，被医生诊断为“面瘫”的新闻吸引了大家的注意。无独有偶，深圳一位陈女士因长时间吹风扇和空调，发现舌头发麻，想笑却笑不出来，被医生确诊为左面部面神经麻痹。面瘫的常见症状有哪些？是如何诱发的？我们如何快乐安心地度过炎炎夏日呢？

面瘫的症状是什么？

面瘫通常急性发作，常在睡眠醒来时发现一侧面部肌肉板滞、麻木、瘫痪。通常表现为额纹消失、眼裂变大、露睛流泪、鼻唇沟变浅、口角下垂歪向健侧，病侧不能皱眉、蹙额、闭目、露齿、鼓颊等症状；部分患者初起时有耳后疼痛感，还可出现患侧舌前2/3味觉减退或消失、听觉过敏等现象。

诱发面瘫的原因是什么？

医圣张仲景曾在《金匮要略》一书中做了一段描述，道出了它的发病机制：“寸口脉浮而紧，紧则为寒，浮则为虚；寒虚相搏，邪在皮肤；浮者血虚，络脉空虚……喎僻不遂。”

简而言之，可以归结为两个字——“寒”和“虚”。人体睡眠时处于比较虚弱的状态，此时抵抗力低下，容易受外邪的侵袭，风扇对着吹久了会有风邪，空调对着吹久了会有寒邪。加上头面部经络丰富，若使风扇、空调对着吹，容易侵犯面部经络，轻者会得面瘫，重者可能会得中风、偏瘫。

正如《黄帝内经》所言：“大风在身，血脉偏虚，虚者不足，实者有余，轻重不得，倾侧宛伏，不知东西，不知南北，乍上乍下，乍反乍复，颠倒无常，甚于迷惑。”

夏天应该如何安全舒畅地度过？

第一，合理利用空调。一般成年人在空调房内最适宜温度为25~26℃，体弱者可选择27~28℃，室内外温差最好不超过8℃。空调风最好向上吹，避免冷风直吹身体；从炎热的室外进入室内，应至少过10分钟以后再开空调，避免诱发感冒等疾病；有关节炎、风湿病的老人，发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人，最好少用空调。可以选择清晨和黄昏室外气温较低时，到户外做些运动，呼吸新鲜空气，增强身体的适应能力。《黄帝内经》中讲到“夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日……使气得泄，若所爱在外。”

第二，牢记风扇“三不吹”。人体在处于睡眠状态时，避免长时间直吹风扇；不要在洗完热水澡和运动出汗后立刻吹风扇或空调；不可对着头部直吹，避免感受风寒，诱发头疼。

第三，五种人不可洗冷水澡。婴幼儿及老年人免疫力较差，不宜洗冷水澡；女性在经期、孕期不要洗冷水澡；心血管疾病的人不宜洗冷水澡；劳累过度或生病的人，细菌和病毒容易趁虚而入，引起感冒、咽喉炎等疾病，也不宜洗冷水澡；关节疼痛，一到阴雨天气就加重的患者人也不宜洗冷水澡，避免受寒凉后，加重病情；对冷过敏的人，如寒冷性荨麻疹患者，在疾病发作期间也不要洗冷水澡。季前大量做空。”

科普中国

别再“趁热吃”了，当心食管癌变

俗话说“民以食为天”，中国人爱吃，在日常生活中，很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。比如爱喝功夫茶的潮汕人，冲茶的温度要超过90℃，只有滚烫的时候喝才叫“趁热”，而据统计，潮汕是食管癌的六大高发地区之一。虽然食管癌与遗传、饮酒等很多因素有关，但潮汕人民爱“趁热”喝功夫茶的习惯，和食管癌的高发脱不开关系。不仅喝热茶如此，吃刚出锅的美食，一边吹气一边吃看似很香，殊不知一口下去不仅烫嘴，还有可能致癌。

中国是食管癌发病率和死亡率最高的国家，其发病率居我国各类恶性肿瘤第五位，属于高发病例。发病原因也有很多，其中饮食习惯是增加食管癌风险的因素之一。

很多人平时因为工作、生活习惯的关系，会出现吃饭速度非常快、咀嚼不细致、吃烫食等情况。然而，吃特别烫的食物很容易造成食管黏膜损伤，反复吃烫食不仅会造成反复损伤，久而久之还会使黏膜造成一般性炎症，并逐渐发展为增生性病变，包括轻度增生、中度增生和重度增生。

食管癌还有其他致病因，但无外乎都与我们的饮食有着密不可分的关系。例如：吃粗糙的食物、霉变的食物、营养不良等等，因为霉变的食物中容易产生黄曲霉素或者亚硝酸盐，它们会对食道造成化学性损伤，这种损伤会直接形成点状病变，然后面积越来越大，直至癌变。

应该如何从日常饮食入手预防癌变？

1.吃饭时温度最好不要太烫，一般40℃左右是比较合适的。

2.吃饭的速度不要很快。

吃饭太快、太烫，不但对食管有一定的伤害，对整个消化系统也有损伤。即使癌症没有找上门，脆弱的食管在经过反复烫伤之后，也会出现炎症、溃疡等一系列问题。很多危险因素都是生活中自己可以改变的习惯，因此，对恶性肿瘤来说，预防非常重要。

科普中国

水边散步 更有益心理健康

西班牙一项研究显示，在水边散步比在城市街道散步更有益于心理健康。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所评估59名健康成年人在海边、街道散步及室内休息场所体验的心情和幸福感，得出上述结论。研究人员要求他们第一周内每天花20分钟在巴塞罗那海边散步，第二周每天花同样时间在城市街道散步，第三周每天花同样时间在室内休息。研究人员除了在研究对象散步或休息之前、过程中及之后测量他们的血压、心率，还经由调查问卷评估他们的心情和幸福感。

研究人员在最新一期美国《环境研究》季刊发表报告说，他们发现，与在城市街道散步或在室内休息相比，研究对象在蓝色空间散步后心情和幸福感出现“快速、显著改善”。这次研究中，研究对象在海边散步后，自述心情、活力和心理健康状况都有所改善。另外，在海边和城市街道散步过程中和之后，研究对象交感神经系统活动增加。

研究中，蓝色空间指海边、湖河边或喷泉附近的空间。

不过，这次研究结果并未显示在海边散步和在城市街道散步给心脏健康带来的影响差异。研究报告主要作者克里斯蒂娜·贝尔特说，这项研究评估在蓝色空间短时散步的“即时效应”，“持续、长期待在蓝色空间内可能会对心脏健康产生积极影响”，但这次研究没能涉及相关内容。

重庆晚报网

如何给冰箱冰柜清洗消毒？

中国疾病预防控制中心日前公布的北京6月份聚集性疫情的溯源结果显示：排除由动物病毒外溢传人，推测为人与人之间的直接接触传播或经物品表面污染的间接接触传播。现有研究认为，可能是生鲜食品在储藏、运输、加工、销售等环节受到了污染，而非病毒来源于食物本身。那么，我们日常储存食物的冰箱和冰柜，该如何进行清洗消毒？哪些方面需要注意呢？

冰箱冰柜的日常清洗消毒

冰箱冷藏区

冰箱冷藏区清空内容物后断电，内表面可使用1000~2000mg/L季铵盐类消毒液擦拭消毒，作用时间30分钟，清水擦净，或者用75%酒精擦拭消毒两遍。外表面可使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，作用时间30分钟，清水擦净。

冰箱冷冻区和冰柜

冰箱冷冻区和冰柜清空内容物后，断电，恢复至室温，将冰箱、冰柜内的积水擦干之后，内表面使用1000~2000mg/L季铵盐类消毒剂擦拭消毒，作用时间30分钟，清水擦净，或者用75%酒精擦拭消毒两遍。外表面可使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，作用时间30分钟，清水擦净。

六大注意事项要牢记

1、对冰箱冰柜进行消毒时，请提前仔细阅读产品使用说明书，以防止消毒过程造成冰箱冰柜的损坏，影响正常使用。

2、在转移食物过程中，要注意手卫生，即使戴手套也要在摘除手套后，及时使用洗手液在流动水下洗手，避免交叉污染。

3、消毒过程中，应注意避免消毒剂残留。

4、消毒剂具有一定的毒性刺激性，配制和使用时应注意个人防护，包括口罩、帽子、手套和工作服等。同时消毒剂具有一定的腐蚀性，注意达到消毒时间后用清水擦拭，防止对消毒物品造成损坏。

5、用其他消毒剂进行消毒时，使用前认真阅读消毒产品说明书，严格按照说明书规定的使用范围、使用方法、作用浓度、作用时间来正确使用。

6、所使用消毒剂应在有效期内，消毒剂须现配现用。

人民健康网

午睡睡多久比较好？午睡过长有什么危害

很多人都有午睡的习惯，因为一整天的学习工作肯定是超出身体承受范围的，在中午的时候稍稍休息一下也有利于下午的工作学习。但是，午睡也不是说可以随随便便就睡，想睡多久就睡多久的。午睡过长也不好。

那么，午睡睡多久比较好呢？午睡毕竟只是为了简单地休息一下，所以午睡时间无需太长。一般是半个小时到一小时之间一般，最好不要超过60分钟。因为，午睡时间过长对身体是有很大危害的。

第一，午睡的时间超过一定的时间之后，人会由浅睡眠状态进入深度睡眠，在这段转变的过程之中，体内的新陈代谢会降低，大脑血液流通也会随之减慢，整个人就会处于完全放松和休息的状态。如果在这个时候突然醒过来，身体来不及反应，毛细血管无法及时打开，会导致大脑供血不足，可能会对大脑造成损伤，而且自己也会觉得非常难受。

第二，中午睡觉的时间太长了的话很容易出现睡不醒的情况。相信很多人都有过这种经历，越睡越想睡，不继续睡的话就会感觉到头晕脑胀，反正非常不舒服。但是如果继续睡的话，又会对当天的工作学习以及生活产生影响。

第三，午睡时间过长会让人处于精神不振的状态。睡得时间太长了，整个人都是迷迷糊糊的，在下午的学习工作中会显得特别没精神，觉得全身乏力，什么事都不想做。

第四，午睡时间过长会影响食欲。尤其是在夏季的时候，本来因为天气炎热人的食欲会大大减弱，而你如果长时间处于睡眠状态，等你醒来之后，就会觉得口干舌燥，没有一点食欲，没有胃口吃任何东西。

总的来说，午睡是非常有必要的，适当的午睡对身体有很大的好处，也可以提高工作效率，但是切忌时间不能过长。如果午睡时间过长不仅达不到休息的效果，反而会更加累更加疲倦，对身体健康也有很大的危害。一般最佳的午睡时间大约是在中午1点钟的时候，这个时候人的警觉力没有那么强，可以得到比较好的休息。一定不能在吃完饭后马上就睡，至少在饭后30分钟之后再入睡，而且最好不要趴在桌子上睡，平躺的状态是最好的。

所以，在午睡的时候最好也设一个闹钟，或者拜托别人叫醒你，不要放任自己一直睡下去。

家庭医生在线

怎样饮食才能预防痛风发生？

痛风的根本原因就是尿酸高了，沉积所致的晶体相关性关节病，主要包括急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎。如果尿酸高了，就有痛风的潜在风险。所以说高尿酸是形成痛风的主要原因。

那么，怎样才能预防痛风的发生？

饮食是有一定特殊要求的。其主要是为了减少尿酸的摄入，同时又要让尿酸尽可能的排出。所以，痛风患者在饮食上要遵循以下5个原则。

1、低嘌呤饮食：嘌呤是尿酸的来源，经常摄入高嘌呤类食物易引发和加重痛风。生活中的高嘌呤类食物包括动物内脏、薯片、豆干、黄豆、香菇、紫菜、贝类海鲜等。痛风患者平时要拒绝高嘌呤食物，挑选低嘌呤食物吃，低嘌呤食物是指每100g食物含嘌呤低于25mg的食物。常见的有小麦、大麦、燕麦、大米、植物油、核桃、大部分蔬菜水果。

2、杜绝摄入酒精类饮料：酒精会延缓尿酸排泄，致使尿酸堆积，从而诱发痛风。故而痛风患者一定不要饮酒，无论是白酒还是啤酒。

3、低盐摄入：日常食用的食盐中，钠盐可以起到促进尿酸沉淀的作用，所以要严格限制盐的摄入，每天2–5g左右。

4、多喝水：多喝水，这样有利于尿酸随着尿液排出。需要注意的是，对于肾功能不全的朋友，饮水量要遵医嘱。

5、低脂肪摄入：对于痛风患者来讲，饮食要尽量清淡，主要就是控油脂，脂肪摄入过多会抑制尿酸的排泄。

另外，平时注意以控制饮食和药物治疗使尿酸达到一个正常水平，如果控制不佳者，建议去医院治疗以免延误病情。

家庭医生在线

你知道怎么吃辣更有营养吗？

辣椒原产于南美洲，15世纪末哥伦布发现美洲大陆后将其带回欧洲，明代末年传入了中国。

如今辣椒在我们的生活中随处可见，也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等，既能作为蔬菜直接食用，也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。

除了生食或炒食，用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。不同品种的辣椒可呈现不同的颜色，以红色最为常见。在我国常见的品种有小米椒、二荆条、牛角椒、羊角椒、朝天椒、灯笼椒等。

“辣”中营养知多少

1.维生素C

说起辣椒的营养，最值得称道的便是其中丰富的维生素C了，在蔬菜界可谓翘楚。

青尖椒100克中含有维生素C62毫克，而小红辣椒的维生素C含量更高，每100克中高达144毫克，是西红柿的7倍，橙子的4倍。

维生素C的好处自然无需多说，它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

2.胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富，有助于维持眼睛和皮肤健康。

3.其他营养素

除此之外，小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

4.辣椒素

辣椒不仅营养丰富，还含有一类独特的活性物质——辣椒素，也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明，辣椒素具有多种生理功能，包括增进食欲，促进消化；保护胃黏膜，预防和治疗胃溃疡；促进脂肪代谢，降脂减肥；镇痛消炎止痒；祛风湿，保护关节健康；降血压和降胆固醇，保护心血管系统；抗癌等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识，目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品，被广泛应用于食品工业和医疗领域。

如何“降服”维生素C之王

辣椒是一种奇妙的蔬菜，爱它的人无辣不欢，恨它的人避之不及。对于能吃辣和爱吃辣的人，辣椒想必是餐桌常客，但他们也未必会吃辣。

为什么这么说？前面讲了，辣椒可谓是维生素C之王，但维生素C很不稳定，若烹调方法不合理，很容易就会被破坏。所以说含量高还不够，能吃到肚子里才是硬道理。

为尽可能少破坏辣椒中的维生素C，生吃是很好的选择。若要炒着吃，最好是急火快炒。

很多人喜欢吃辣椒酱、辣椒油等辣椒制品，这样的吃辣方法不仅维生素大大减少，还容易摄入过量的盐分，不利于健康，不宜多食。

辣椒之辣毕竟不是所有人都能享受，不能吃辣的人怎么办呢？

其实做凉拌菜的时候，完全可以用甜椒替代部分辣椒。甜椒中辣椒素含量少，但维生素C和胡萝卜素等营养成分含量不亚于辣椒，而且彩椒颜色丰富，能够愉悦心情，特别是对儿童具有一定的吸引力，有助于鼓励其多吃蔬菜。

北京青年报

夏季养生如何调理肠胃 专家:应当做到三戒三宜

暑季，天气炎热，也是胃肠道疾病高发的季节。那么如何做才能有效地调整胃肠功能，预防胃肠疾病呢？北京中医药大学东方医院消化内科主任李军祥提示：应当做到三戒三宜。

一戒过食生冷。夏季，在气温升高的同进，大自然的阳气也日渐旺盛，自然界的湿度也随之增加。相应地，人体内的湿气也会相应增加。所以，人们往往食欲不振，总喜欢吃点清凉爽口的东西，因此，各种冷饮、凉食、凉菜便大行其道。虽凉食爽口，但过食则损伤脾胃阳气，加重体内的湿气，则食欲更差，同时可以出现胃脘胀闷，大便稀溏等症状。

二戒过食辛辣。辛辣之物，有化湿通气的作用，因此可以增加食欲。麻辣烫、烤肉等更是很多人喜欢的食物。夏天阳气旺盛，而阳气性动上行而散。有的人天气一热便觉得身软乏力，多汗，精神不振，便是因为阳气过盛，汗出过多，致气阴两伤。如果再过食辛辣，辛能散气，热能伤阴，会加重人体气阴的损伤。虽然有爽口之效，但却埋下了耗气伤阴的隐患。

三戒多食暴饮。天气炎热，脾胃湿气渐盛，湿困脾胃，导致食欲不振，而汗出过多，又可损伤气阴，所以人体胃肠的消化功能明显下降。因为天气炎热，人们喜欢边吃宵夜边纳凉，无形之中便会多食暴饮。胃肠功能本就下降，再加多食暴饮，则胃肠的负担更重，容易导致胃肠功能紊乱。

说了三戒，我们再来看看三宜。

一宜多食泡菜。泡菜是选用白菜、甘蓝，或圆白菜及其他调料等，经过渍泡，在乳酸杆菌的作用下进行发酵而成。泡菜味道咸酸，口感脆嫩，色泽鲜亮，香气扑鼻，有开胃提神，醒酒去腻的作用，不但能增进食欲、帮助消化，还可以促进人体对铁元素的吸收。酸菜发酵是乳酸杆菌分解白菜中糖类产生乳酸的结果。乳酸是一种有机酸，它被人体吸收后能增进食欲，促进消化，同时，白菜变酸，其所含营养成分不易损失。此外，泡菜味酸，有养阴生津之效，与夏天气阴损伤颇为相宜。

二宜多食芥末。夏季天气炎热，暑湿较盛，各种凉菜、凉面或是凉皮又容易损伤脾胃，致使湿气留滞于脾胃。再加上各种冷饮和水果，吃多了也会生湿生痰，影响消化。芥末在中药中名为白芥子，有温化痰湿的作用。如果在拌凉菜、凉面或是凉皮时，加点芥末，一来可以调味，二来可以起到温脾暖胃，帮助消化，祛湿化痰的作用。此外，常吃芥末的人都有一个体会，就是吃下芥末后，一股辛辣之味直冲头面，虽然有点难受，但过后可使头脑清醒。所以人们在夏季时，不妨多吃点芥末。

三宜多食豆类。众所周知，绿豆有清热解暑的功效。而且豆类富含蛋白质，而且含有不饱和脂肪酸以及各种维生素。与肉类所含的饱和脂肪酸相比，不饱和脂肪酸对人体更有益。另外，夏季，豆芽也是不错的蔬菜。豆芽可以作菜吃，也可作汤。在旧社会的缫丝厂里有个规定，就是凡是在厂里上班的工人，必须每天吃豆芽。为什么呢？因为缫丝厂的工作环境潮湿闷热，而豆芽有清热解暑利湿的作用。所以，这可以说是一种劳动保护吧。因此，大家在夏季应注意多吃点豆类，可以有效解除夏季湿闷天气对人的影响。

人民健康网

当心！情绪也会“中暑” 饮食这样调节

大家都知道盛夏时人容易中暑，殊不知，情绪也会出现“中暑”，尤其是节节攀升的气温，加之还不能随意摘掉的口罩，会使得不少人的心情跟着烦躁起来，变得心头仿佛有一股无名之火，浑身难受，脾气也开始变得急躁、易怒，甚至进一步出现失眠、焦虑。

这是怎么一回事呢？

中医理论认为“心主神明”，是指人的精神活动受心的调节控制，所以心情烦躁便是心的生理功能出现了障碍所引起的。

而心与夏天的关系极大，根据“天人相应”的概念，即人体会受自然界的昼夜、季节、气候变化的影响，与之相对应，人体脏腑的功能也会受天气的影响。在五行中，心本就对应夏季，《黄帝内经》云：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”这讲的是夏天万物的发育和代谢是极其旺盛的，但这也导致人体的脏腑功能容易亢进。夏季多见暑热之邪，具有炎热、升散的特性，容易使人汗出不止，汗出得过多就容易伤阴，阴液损伤，加之夏天阳气旺盛，故而出现了以病理性亢进为主的阴虚火旺之证，主要表现为心烦易怒、口干咽干、潮热盗汗、失眠、焦虑等。

当出现这些症状时，可以用什么手段干预呢？介绍几个妙招供读者参考：

作息调节

夏天中午闷热，人也容易昏昏欲睡，如果午睡时间过长，反而影响晚上的正常睡眠，产生日夜颠倒，更容易引起心情的烦躁，故而要调整生活作息，可以进行短时间午睡，即午睡时间应控制在15–30分钟之间，一定记住不可午睡时间过长。

饮食调节

夏天环境气温升高，本就容易影响食欲，故而饮食忌辛辣刺激之物，应清淡饮食。可适量食用一些凉性的食材，如冬瓜、苦瓜、绿豆、大白菜、莲子、荠菜、梨、甲鱼、鸭肉等。在此期间，老年人也应注意，冰西瓜、棒冰等虽也属凉性之物，但老年人脾胃虚弱，对于这类太过寒凉的食物应谨慎食用，切莫贪嘴。

最主要的还是希望各位读者在这些方法的基础上，学会对自己进行心理的疏导和调节，尽量放松心情，不要随意动怒，少一分焦躁，则多一分开心，遇到无法缓解的心情“中暑”，可以寻求专科医生帮助。

北京商报