

# 热浪来袭,这份防暑攻略请收好!

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?

## 高温中暑分两类

在炎热的夏季或初秋,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。

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

广东疾控建议,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

果需要在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杯凉白开(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。

广东疾控提醒,预防中暑不要做以下三件事: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,转移至阴凉处休息;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。

人民网

## 睡眠好坏直接影响免疫力



“睡得晚、睡得短、睡得浅成为国人睡眠的现实写照”。近日,喜临门发布的《2020喜临门中国睡眠指数报告》这样描述中国人睡眠的现状。这个搜集了4.5亿人睡眠大数据的报告指出,进入2020年,国民平均睡眠时长仅为6.92小时,相比2013年减少了1.58小时;人睡眠时间通常在凌晨左右,相比2013年晚睡了2小时;同时,拥有深度

睡眠的比例不到1/3。

“90后”人群失眠率增长最为显著。调查结果显示,2018年经常失眠人群占比24.9%,到2019年,这一比例上升到36.1%,增幅为45%。

信息爆炸时代,智能电子产品普及严重挤占了国人睡眠时间。中国互联网络信息中心数据显示,截至2019年6月,我国网民规模达8.54亿,手机

网民规模达8.47亿,网民使用手机上网比例达到99.1%。同时,据Quest Mobile数据统计结果显示,从2019年初到11月底,中国人平均每天在移动设备上花费6.2小时。此外,根据调研数据显示,睡前习惯性玩手机的人群占比59%,包括看电影、追剧、玩游戏、看综艺、聊天等占据了睡眠时间。

睡眠质量与免疫力水平直接正相

关。以美国卡内基梅隆大学的科恩教授为首的研究团队发现,即使睡眠受到轻微干扰,也可能影响身体对抗感冒病毒的反应。那些睡眠质量较好的人血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均明显高于睡眠质量差的人。而这两种淋巴细胞是人体内免疫功能的主力军。

根据对北京、上海、深圳、杭州、武汉等13个城市2100个样本的调查结果显示,睡眠质量好的人比睡眠质量不好的人引起免疫力下降的风险更低。在睡眠指数80分以上的人群(代表睡眠质量好的人群),因睡不好导致免疫力下降的人群占比仅为34.4%;而睡眠指数低于60分的人群(代表睡眠质量不好的人群),这一比例上升至40.5%,睡眠质量的好坏与免疫力水平息息相关。

睡眠不足或睡眠质量差会增加如感冒、腹泻、心血管疾病等发生率。美国一份实验报告证明,“睡眠不足更容易感冒”。该实验围绕“睡眠时间与免疫系统”展开,共有153名年龄介于21~55岁之间的男性和女性志愿者参加。实验结果显示,平均睡眠时间不足7小时的人,其患感冒风险是睡眠时间在8小时以上的人的3倍。与一沾枕头就睡着的人相比,辗转反侧睡不着的人患感冒的风险要高出近5倍。

美国心脏血液协会主任大卫·高夫指出,不规律的睡眠时间越多,患病风险越大。大量证据显示,长期每晚睡眠时间不足5个小时,会大大增加产生不良健康后果的风险,比如罹患心血管疾病、过早死亡等。

中国妇女报

## 夏至养生 饮食睡眠运动有这些讲究

适当的午睡,可以补充夜晚睡眠的不足,既可以避免烈日直射,也可使疲

劳得到缓解。由于气候炎热,温度较高,大多数人喜欢睡觉时开着空调或者电扇直吹人体,此时人体易受风寒湿邪侵袭,因此,空调与电扇直吹人体,易使风寒之邪与湿邪结合,侵犯人体,导致全身酸

痛、关节僵硬、湿疹、头痛、发热等症状,所以建议睡眠时不要让空调或者电扇直吹身体。

很多人有苦夏的问题,这是源于天气炎热,出汗较多,人体消化功能相对较弱。此时饮食宜清淡为主,多食苦味食物,如苦瓜、马齿苋等,以祛暑清热;同时,可多吃些生津之品,如西瓜、杨梅

等,补充水分,祛除暑湿之邪;切忌过食辛辣热性食物,以免助热生火;食用冷食瓜果应当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃。

夏季运动时间宜在清晨或傍晚,此时天气凉爽,可以采用健步走、慢跑、太极拳等运动缓和的项目进行体育锻炼,宜避开烈日炙热之时且不宜做过分剧烈

的活动,以免汗出太过,损伤阳气,耗伤阴气,且运动后不可用冷水淋浴或冲头。

夏至节气想要预防疾病发生,人们应首先保持轻松愉快的心情,忌恼怒忧郁,使气机宣畅、通泄自如。另外,夏至昼长夜短,且夜间温度也较高,心静自然凉最是保证“阴阳平衡”,能降低心血管疾病发作风险。

人民网

## 比别人更容易饿? 血糖洼地不可不防

很多人都有一个困惑:明明吃饱了啊,怎么过不了两三个小时就又想吃东西了?还有人问:怎么我午餐后睡一觉,起来就觉得有点饿了,又想吃东西了?怎么别人吃完饭五六个小时都很平静,我怎么就有特别想吃东西的感觉呢?为什么我下午两三点之间总感觉特别困,还想吃点甜的,熬过去就又好

了?看来,这里有些知识点必须赶紧普及……

### 知识点1:餐后几小时内的血糖最低值就是“血糖谷值”

理论上说,在吃了富含碳水化合物食物前后,如果测定血浆中的血糖含量,会发现血糖呈现先上升、后下降的曲线,称为餐后血糖反应曲线。如果以餐前血糖水平为零,那么这个餐后血糖曲线就反应出进餐前后的血糖波动情况,可以称为“血糖增量曲线”。

进餐之后,曲线呈现上升态势,说明血糖是升高的,数据是正数。最高峰的数据,称为“血糖峰值”。但是,过一段时间之后,在胰岛素的帮助下,血糖又会下降,有些点的血糖数据是有可能出现负数的。在某些时间点,有可能出现一个餐后几小时内的血糖最低值,称为“血糖洼地”。

### 知识点2:控血糖能力弱的人容易出现“血糖洼地”

血糖控制能力良好的人,在吃了高GI的碳水化合物餐后,他们的餐后血糖反应是一条类似山峰至平缓的

曲线。先上升,再下降,但降低的趋势比较缓和,最后达到基本稳定的状态。即便到餐后4-6个小时,血糖都不会比空腹时的数值明显降低,而是保持稳定。

但是,对部分控血糖能力弱的人(尽管他们并不是糖尿病患者)来说,如果吃了高血糖反应的餐食,他们的反应是这样的:先出现一个较大的血糖高峰,然后提前下降到餐前水平以下,出现一个比较低的“餐后血糖谷值”。

尽管这个值可能还没有到真正的低血糖区间,当时不会出现头晕眼花、腿发软、手发抖、心慌易怒、虚弱冒汗等典型的低血糖情况,但也可能带来注意力不够集中、疲劳感、不耐烦、饥饿感或与血糖降低相关的感觉。

如果是糖尿病患者,血糖控制能力就更差了。他们经常会出现血糖忽高忽低的情况。如果胰岛素和降糖药使用不当,更是极易出现低血糖和高血糖交替出现的情况。所以他们会兜里随时放点食物,以保持血糖处于安全范围中。

### 知识点3:糯米、白面包、谷物糊粉等容易导致“血糖洼地”

我们做不同食物的血糖实验之后,也会关注一下哪些吃法的血糖谷值会出现负值。

比如说,葡萄糖就很容易出现餐后血糖负值的情况。糯米食物也容易出现这种情况。白面包和一些谷物糊粉也会会出现这种情况。这可能是因为,这些食物会激发更高的胰岛素反应,而胰岛素过多运动会导致血糖迅速下降,甚至降低到空腹值以下,出现血糖洼地。

有个朋友说,他为了控制血糖,每天早上都有吃烘焙谷物粉冲的糊糊,结果反而出现了低血糖状况。这里可能有

三个问题:一是食物选择不当,二是食物搭配不当,三是食物总量不足。

一是经过烤制再打粉,再沸水冲糊的杂粮,尽管含有膳食纤维,但谷粒的物理结构被完全破坏,是非常容易消化吸收的(不用嚼,也不用胃来磨细,加速了消化进程)。容易消化吸收,血糖就升得快。升得快则降得也快。

二是吃糊糊时没有配合肉类和蔬菜,蛋白质不够,食物总热量低,在胃里的排空速度也快,自然就更易产生饥饿感,血糖也不容易长期稳定。

三是早上以柔软的、高水分的糊糊为主,“干货”太少,碳水化合物总量不够,总热量太低。

相比而言,大米饭虽然算高GI食物,2小时后的血糖却比较稳定,却不太容易出现负值。再说,米饭很少空口吃,通常都会配合各种菜肴,就相对更容易保持血糖水平的稳定。如果是添加全谷杂粮的米饭,需要较多咀嚼,葡萄糖释放和吸收速度减慢,对胰岛素的需求量减少,就更不容易出现血糖洼地。

### 知识点4:“血糖谷值”一般出现在餐后1.5至3.5小时之间

对没有糖尿病的健康人而言,血糖谷值的时间,常常出现在餐后150-210分钟(从第一口进餐开始算时间,1个半小时到3个半小时)之间。大部分人的谷值和空腹值相差不远,而部分人会出现一个小的血糖洼地。

所以很多人都感觉,这时候会有点疲劳、困倦的感觉。熬过去之后,就又恢复了正常的精力。特别是在午餐开始后2小时,下午两三点之间,感觉精神特别不好,特别容易犯困。

到餐后3小时以后,由于胰岛素水

平降低,胰高血糖素升高,血糖水平反而可能会回归到正常范围当中,感觉精神又好了一些。

不过,糖尿病前期人群和糖尿病人群往往血糖稳定能力差,餐前血糖水平不能回归到正常范围中,可能会经常发生餐前低血糖。所以他们经常需要在两餐之间加餐。

### 知识点5:减肥人士饒“高碳水”可能是“血糖洼地”导致的

低血糖的时候,人们会疯狂地向往食物,这种饥饿感带来的食欲,是很难用意志力来克服的。如果血糖降低到空腹值以下,即便血糖值还在正常范围中,也通常意味着人体对食物的兴趣增大,食欲增强,控制食量的能力下降。

很多减肥的人,一味追求低热量饮食,降低碳水化合物的摄入量,使餐后血糖值很快出现下降。而在血糖水平下降到空腹值以下时,人体会出现明显的饥饿感。在饥饿状态下,人体的求生本能启动,让人迫切地寻求食物。

很多人说,自己明明胃里还有东西,明明刚吃过饭才两个小时,就又想吃东西了。也有人说12点吃了饭,睡午觉起来1点半,突然觉得又想吃高碳水化合物的食物了。这些情况,很有可能是因为血糖洼地造成的。睡眠状态下,人体的血糖消耗减少,血糖水平居高不下,可能促进胰岛素的过度分泌,从而造成血糖水平下降,起床时感觉饥饿。

每个人的遗传不同,体质不同,对食物的反应也不同。但无论如何,理论上说,凡是有利于维持血糖稳定的因素,如吃多样化的健康饮食、规律运动、餐后散步、情绪稳定、良好睡眠等,都是避免血糖洼地的重要措施。

北京青年报

## 新研究称喝咖啡有助保护肝脏

据英国《新科学家》网站近日报道,英国科学家一项最新研究表明,经常喝咖啡的人患慢性肝病风险较低,而且,咖啡的种类无关紧要,因为含咖啡因的咖啡和脱咖啡因的咖啡具有同样的好处。

在该研究中,南安普敦大学的奥利弗·肯尼迪及其同事分析了384818名咖啡饮用者和109767名不喝咖啡者的数据。在10.7年的中位数周期内,研究人员对这些人的肝脏状况,包括慢性肝病、脂肪肝以及慢性肝病造成的死亡等情况进行了监测。结果发现,慢性肝病患者3600人,脂肪肝患者5439人,慢性肝病造成的死亡人数为301人。

研究结果表明,喝咖啡的人平均每天要喝两杯咖啡,包括脱咖啡因咖啡或速溶咖啡、研磨咖啡。他们患慢性肝

病的风险比不喝咖啡的人低21%,患慢性肝病或脂肪肝的风险低20%。他们死于慢性肝病的可能性也降低了49%。

肯尼迪说:“总而言之,咖啡似乎对人类的大多数健康结果都有贡献。这不仅包括慢性肝病,也适用于其他疾病,比如慢性肾病和一些癌症等。”

他进一步指出,没有人确切地知道是哪些化合物对慢性肝病起到了潜在防护作用,然而研究结果表明,所有种类的咖啡都对人类的肝脏具有保护作用,这意味着可能有多种化合物协同发挥作用。

意大利卡坦扎罗大学的卢多维科·阿贝纳沃利表示:“我认为有必要确定每天要喝多少杯咖啡才能起到这样的作用,临床试验或许可以提供答案。”

科技日报

## 春夏易上火,起了火疖子怎么办?

火疖子就是疔肿的俗称。疔肿又称疔子,常见的皮肤感染之一,喜欢长在人的脸上、脖子上和屁股上,因为这些部位毛囊分布较为丰富。

疔肿好发于营养不良、糖尿病、贫血、慢性胃炎、中性粒细胞功能障碍、器官移植术后,长期应用糖皮质激素等机体免疫力较低的人群。

天气回暖,皮肤容易出汗多,毛孔

堵塞就会引起毛囊炎,进一步发展成疔肿,主要病因为金黄色葡萄球菌和表皮葡萄球菌、链球菌、假单胞菌属、大肠埃希菌等致病菌的单独或混合感染。多数疔可自行破裂愈合,一般无需治疗。

也可采用药物治疗和手术治疗。疔肿是细菌感染,可以使用莫匹罗星软膏、大环内酯等抗细菌外用药物治疗。

光明网

## 正确运动可降压 高血压患者该怎么做?

运动可以降低静息时的血压,一次10分钟以上中低强度运动的降压效果可以维持10小时-22小时,长期坚持规律运动,可以增强运动带来的降压效果。

高血压患者最适合做一些轻松有效的有氧运动,而不需要大量的体力消耗,像散步、慢跑、太极拳、游泳、骑车等等,都是不错的运动选择。

散步,可以说是高血压患者最好的运动形式,也是最容易实现的运动方式。我们提倡每天走、坚持走、长期走,每次走路的时间至少30分钟;不过要注意循序渐进,不可强求而使自己感到很疲倦;不要刚吃饱了就去走走,这样不利于消化;要选择合适的鞋裤衣袜;要选择合适的天气;散步过程中要注意走路姿势、坡度,调整呼吸,要注意天气与保暖,运动的强度要与自己的血压和心率相协调。

虽然运动能给高血压患者带来很多好处,但并非所有的高血压患者都适合运动,如安静时血压未能很好控制或血压超过180/110mmHg的患者,以及对运动出现异常反应的,如稍微运动就出现血压过高的患者,这类患者需要先由血压控制平稳后再开始循序渐进的运动。

高血压患者在运动前5分钟可以先做转动脖子、弯腰、屈膝等热身运动,

活动一下关节,再做些柔韧性的动作,让身体伸展开来,并使得心率更快地适应接下来的活动。一般准备活动以5分钟至10分钟为宜。

每个人的身体情况都会有差异,因此不同的高血压患者要根据自己的健康情况合理地选择合适的运动方式。每周至少运动5次,每次30分钟以上。判断运动强度可以使用以下方法:如中等强度,运动时心率达到“170-年龄”,或是运动中可以与交谈,但不能用唱歌来判断;除了心率,自我感觉也同样重要,若运动时感到发热、出汗,运动后有轻度疲劳但很快恢复而且没有不适的感觉;在运动结束后5分钟至10分钟内,心率恢复到运动前安静的水平。

高血压患者可以根据自己的喜好选择合适的、能坚持下去的运动方式,选择适宜的运动强度。对于肥胖者来说,可以适当增加运动量;不可在上午6点-11点运动,此时间段心脏血管负担最大,经过一夜的休息代谢、排泄,体液浓缩,血液最黏稠,交感神经最兴奋,血管收缩物质最多,血管阻力最大,高血压、心血管病患者容易诱发猝死。同时,还要注意周围环境,夏天要避免中午艳阳高照的时间,冬天要注意保暖,以防中风。

北京晚报

## “上吊式”健身能治疗颈椎病? 注意:可能会损伤神经组织

颈椎病是由于颈椎间盘或者小关节的退变,而导致邻近的脊髓、神经、血管受到刺激或压迫,并出现相应临床症状的一组疾病。颈椎退变多发生在下颈椎,病程长短不一,多数呈慢性病程,反复发作,逐渐进展。

### “上吊式”健身能治疗颈椎病?

有流言称,将头吊起,随着绳子摇晃、摆动,这种“吊脖”健身能修复颈椎疾患。

真相是:“吊脖健身”锻炼类似临床上的“颈椎牵引”,热衷于“吊脖健身”的中老年人,以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处。但答案是否定的。像这种不正当的“吊脖健身”,牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,加重病情,甚至可能引起截瘫、危及生命。

做牵引治疗需要遵循两个原则,即对症原则和适度原则。在临床上,有两种颈椎病适合牵引:一是慢性颈肩疼痛,通过适度牵引可以使紧张的肌肉松弛,有效缓解疼痛症状。二是神经根型颈椎病,临床上常表现为四肢放射性疼痛或发麻、感觉沉重及握力减退等症状,可以选择适当的牵引治疗,但切忌强度过大和时间过长,像上述的“吊脖”式锻炼肯定是不可取的。

另外需要特别注意的是,临床上诊断为“脊髓型”颈椎病,有眩晕症状的颈椎病,不稳定型颈椎病”禁做牵引治疗,原因是高强度的“吊脖”式牵引有可能将已经不稳定的椎间盘内核结构破坏,进一步压迫神经,加重疼痛、麻木症状,甚至有可能造成瘫痪、死亡等不良后果。

因此,做牵引治疗前一定要到正规医院完善相关检查,经过专业医生评估后,在医生的指导下进行牵引治疗。

### 学会几个小动作 让你远离颈椎病

颈椎病是属于退变老化的疾病,但近年来,颈椎病患病率不断上升,发病年龄逐渐呈现年轻化趋势,年轻的患者中有相当部分是电脑族或手机族。

其实大部分颈椎病并不需要首选手术治疗。

“脊髓型”颈椎病一般需要尽早手

术,以挽救脊髓功能,避免造成不可逆的神经损害,出现不同程度的感觉活动障碍。

“神经根型”颈椎病,早期可以保守治疗,药物,理疗,锻炼,相当一部分患者可以改善或维持,但严重压迫神经根保守治疗无效的,还是要积极手术减压。

人体的脊柱并不是一根直棍,而是由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎和骶尾骨组成的柔韧的、弯曲的“多节棍”,也是人体S型曲线的基础,颈椎部分存在生理前凸。

维持正常的生理弧度可以最大程度地发挥伸屈功能,缓冲稳定和保护脊髓。因此,日常生活中注意保护颈椎,就可延缓颈椎的退变进程。对于已经有颈椎病变且正在治疗的病人来说,有效的康复锻炼同样有助于提高疗效,控制病变的发展。

要避免长期低头伏案、使用手机、维持一种姿势不休息。工作一个多小时后,要站起来活动十分钟左右,让自己的身心得到适当的放松。

双手交叉放在枕后,保持颈部轻微后伸,静止状态下,头向后使劲,手向前对抗,感觉颈部两侧肌肉收缩即可以,坚持10秒钟放松。依此重复,每次10-15分钟,一天三次,一般坚持三个月左右,颈椎曲度可以逐渐改善,早期症状可能得到缓解。最重要的是,能够远离“真正的”颈椎病。

仰卧在床上,去掉枕头,用四肢的力量抬起肩背部,持续3-5秒,然后肌肉放松,放下肩背部休息3-5秒为1个周期,以达到锻炼颈部肌肉的目的。同时还能有效地锻炼腰背部的肌肉,对慢性腰腿痛病人也有益处。根据体力逐渐调整强度。

游泳,特别是蛙泳的后伸动作,也是反弓的姿态,通过肌肉的锻炼,来增加颈椎的稳定性,让颈椎恢复到生理曲度。

人民网