

# 初秋,“热凉交替”该注意点啥

## 眼前发黑或是大脑在求救

突然眼前发黑,看不清,但几分钟内就能自行恢复,称为一过性眼前发黑。突然起立时,由于重力作用,全身血液流向下半身,可能引起供应头部的血液减少。健康人一般没有不适,人体能通过神经调节机制来保持头部供血基本平稳。但有些人头部血液供应减少,无法通过自我调节来保持头部供血平稳,导致视网膜缺血,出现眼前发黑。如果是老年人眼前发黑,可能是脑梗死前兆。老年人容易发生动脉硬化,动脉粥样硬化斑块会导致颈动脉狭窄闭塞,会损害人体的血压调节功能,因此,颈动脉狭窄或闭塞的患者很容易“眼前发黑”。这也是脑梗死的前兆。有高龄、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病(房颤)、睡眠呼吸暂停综合征7种危险因素的人,如果经常眼前发黑,建议尽快就医排查脑梗死风险。健康时报

## 冷中暑:冷热交替导致血管痉挛

不久前,黑龙江省医院急诊科接诊了一位26岁的患者,她曾连续数日在空调房熬夜写论文,直至上课才外出。不久,她便头晕呕吐、浑身无力,还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍,此患者长时间身处空调房,突然进入室外高温环境,人体难以迅速适应超过5℃的温差变化,导致脑血管痉挛,进而诱发急性脑梗。

高宇飞说,每到夏天,类似病例屡见不鲜。实际上,这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。中暑并非仅能在热环境中发生,从冷环境进入热环境也会发生冷中暑,出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗,热量积聚在体内,突然进入高温环境,体内热量剧增,超过体温调节能力,体温调节系统失灵,热量无法散发,便会引发冷中暑。

那么,夏季该如何避免冷中暑?高宇飞介绍,首先,冷热环境交替时温差不能过大。即将从开着空调的室内来到室外时,可提前关掉空调,提高室内温度,让身体逐步适应温差。进入空调房后,空调温度设置应与外界温差不要超过5℃,且要避免冷风直吹人体,待身体适应后再逐渐调低温度。同时,避免长时间处于密闭空调房间,每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次,要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮,而应少量多次喝温水,保证血管不发生急剧收缩。再次,饮食方面可多吃水分

多的水果或蔬菜,如黄瓜、西瓜等。

高宇飞提醒,一旦从冷环境转到热环境后出现头晕、恶心等冷中暑症状,要解开领口纽扣、腰带,擦掉汗液,注意通风,少量多次补充温水,休息片刻症状即可缓解。若症状较重,或冷中暑者年纪较大,有高血压、糖尿病等基础疾病,则应及时就医。

对于夏季喜欢游泳的人群,要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低,游泳后不要立即进入高温环境,应先将身上的水擦干,休息15分钟后,洗个温水澡,再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换,也不要再在高温下大量饮用冰饮,因为这极易引发“脑结冰”。

“很多人从冷环境进入热环境后,会喝凉饮料解暑,但体温调节中枢来不及反应,就会造成血管痉挛。”高宇飞说,“脑结冰”可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状,一般持续几分钟可自行缓解,少数患者会持续半小时或更长时间。“脑结冰”造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少,若持续时间较长,可能还会出现脑梗死现象。

一旦出现“脑结冰”症状,应首先停止冷饮摄入,隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈,可适当按摩缓解,或小口饮用温水,缓解冷刺激。

需要特别警惕的是,如果头痛伴随视力模糊或持续时间较长,可能是脑血管收缩异常的表现,应及时就医。

科技日报

## 方便美味的果蔬干 这样食用更安全

食用新鲜水果蔬菜是人们平衡膳食的重要手段,而果蔬干制品因为保留了果蔬中的活性成分,同时还延长了果蔬货架期,所以深受消费者喜爱。针对如何科学食用果蔬干制品,中国食品科学技术学会曾专门发布了相关消费提示。

果蔬干是怎样变干的?“黄艳的芒果干、红润的草莓干、翠绿的蔬菜干……统统放到我筐里。”前不久,石家庄铁道大学大二女生陈笑告诉《中国消费者报》记者,果蔬干零食是她熬夜做设计、赶作业时补充能量的必备神器,因为不用像新鲜水果那样费事清洗削皮,也不用担心超市里买的水果切放久了吃了拉肚子。

记者调查发现,好看好吃、保存和携带都很方便,是许多消费者选择果蔬干零食的主要原因,购买者大多是年轻女性,覆盖了大学生、都市白领、年轻妈妈等各类群体。

记者观察发现,许多消费者选择果蔬干零食时更注重同类商品的价格,很少有人细读包装标签内容。记者询问了十余位消费者是否清楚果蔬干加工工艺,得到的回答大多是“烘干的吧,应该不会晒的,也不是油炸的”。

正如这些消费者所猜测的那样,中国食品科学技术学会发布的消费提示介绍道,果蔬干制品的主要加工方法就是通过热风或热泵干燥来干燥果蔬,除此以外,还有自然晾晒、真空冷冻干燥、压差闪蒸和真空低温油炸干燥、微波干燥等多种加工方式。而在这之前,一般还要经过切分(或不切分)、打浆(或不打浆)、漂烫(或不烫漂)等不同的预处理工序。

果蔬干制品包括水果干类、蔬菜干类和果蔬脆片类三个大类的产品,一般都要遵循GB/T23787-2009《非油炸水果、蔬菜脆片》、NY/T435-2021《绿色食品 水果、蔬菜脆片》、GH/T1326-2021《冻干水果、蔬菜》等规定的要求。

新鲜果蔬经过上述方法完成物理脱水过程后,原有的组织结构保存较好,食材的色、香、味、形以及大部分营养成分也能得到较好地保留,酥脆爽口、颜值诱人,所以消费者备受青睐。

果蔬干为何要用到二氧化硫?记者以“您知道加工果蔬干可能用到二氧化硫吗”为题,通过网络对30位不同城市和年龄的女性消费者进行了一次微调查。其中,超过半数受访者(16位)回答“不知道”,5位受访者回答“没注意过”,只有30%的受访者回答留意并且知道这个情况。

中国食品科学技术学会发布的消费提示介绍道,二氧化硫是果蔬干制品中允许使用而且比较常见的食品添加剂。在果蔬干制品中,二氧化硫通常以

焦亚硫酸钾、焦亚硫酸钠、亚硫酸钠、亚硫酸氢钠、低亚硫酸钠的亚硫酸盐等形式添加,还有些是通过硫磺熏蒸处理食品。

中国食品科学技术学会发布的消费提示解释称,果蔬干在制作过程中可能会因氧化而导致颜色变暗,添加少量亚硫酸盐有助于漂白食品、预防褐变、抵御腐烂和虫害。此外,通过二氧化硫气体的熏蒸处理,还可以降低果蔬原料中氧化酶的活性,使成品色泽明亮诱人。总得来说,使用二氧化硫,可以帮助果蔬干制品保持美观、延长保质期。

《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)明确了二氧化硫等食品添加剂允许用于水果干类、干制蔬菜。按照标准规定,以二氧化硫残留量计,最大使用量在水果干类中不超过0.1克/千克、在干制蔬菜中不超过0.2克/千克(脱水马铃薯为0.4克/千克)。只要严格按照标准规定使用,不会对消费者健康造成危害。但是,如果超范围、超限量使用这一食品添加剂,则属于违法行为。

记者梳理近三年来的市场监督抽检发现,果蔬干制品二氧化硫残留量项目不符合食品安全国家标准要求或二氧化硫残留量超范围使用的情况总体尚好,但个案偶有发生。

如何选购和食用果蔬干制品?中国食品科学技术学会建议消费者购买正规商家销售的果蔬干制品,并注意以下几点:

一是看标签。根据《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)规定,食品中如果添加了二氧化硫,生产企业应在食品标签上进行标识。

二是嗅气味。果蔬干制品应自然清香,不要购买具有刺激性气味的果蔬干制品。

三是察颜色。尽量挑选原色食品,避免购买色泽明显偏白或过于鲜亮的果蔬干制品。

同时,建议消费者在食用果蔬干制品时,需要留意以下三个问题:

一是适量食用。过量食用果蔬干制品可能导致热量摄入过多,尤其是采用真空油炸技术加工的果蔬干制品。

二是科学搭配。避免将果蔬干制品作为主食或完全替代新鲜水果蔬菜,果蔬干制品较新鲜蔬果会有一定的营养损失。

三是适度清洗。二氧化硫可溶于水,如果消费者担心潜在的二氧化硫超标风险,可以在食用前通过冲洗、浸泡等方式处理部分果蔬干制品,处理后去除多余水分以防止霉菌生长。此外,果蔬干制品开封后须尽快食用,并保存于阴凉干燥处,避免阳光直射和高温,以保持口感。

中国消费者报

## 这些坚果降血脂很有效,很多人没吃对



很多人体检时经常被告知“血脂异常”,常见有胆固醇超标、甘油三酯、低密度脂蛋白超标等。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%。血脂异常可能导致动脉硬化、冠心病、脑梗塞等疾病。

血脂出现异常,饮食是重要原因之一。2023年12月,食品营养领域专业期刊《食品科学与营养学评论》上刊登的一项重要研究发现,想要调节血脂,坚果就能起到很好的作用,而且不同坚果“功效”各有不同。

这些坚果调节血脂很有效

一项研究通过分析76项随机对照试验,评估了6种坚果对总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL-c)、甘油三酯(TG)和高密度脂蛋白(HDL-c)的影响并对其进行排名:

降低总胆固醇效果较好的三种坚果:开心果、杏仁、核桃;

降低低密度脂蛋白(坏胆固醇)较好的三种坚果:腰果、核桃、杏仁;

降低甘油三酯效果较好的三种坚果:榛子、核桃。

除此之外,研究发现,花生在提高“高密度脂蛋白”(好胆固醇)水平方面很有效。

坚果的几大好处

稳定血糖

坚果中含有丰富的膳食纤维,能够结合水分,促进肠道蠕动,预防或缓解便秘;产生饱腹感,延缓胃排空;结合胆汁酸,降低胆固醇,并起到一定稳定血糖的作用。所以,建议“糖友”出行随身携带一些坚果用来加餐,一次吃15~20克。

2019年,《循环研究》杂志发布了一项哈佛大学公共卫生学院的研究表明,多吃坚果与2型糖尿病患者的心血管疾病发生风险、全因死亡风险的下降有关。并且无论糖尿病患者诊断前是否有吃坚果的习惯,在诊断后积极地吃坚果,都能使健康受益。

预防癌症

一项研究发现,吃坚果对结肠癌患者好处很多,每周至少吃2次、每次

约28克坚果的Ⅲ期结肠癌患者来说,在65年的随访期内的无病生存率提高了42%,总体生存率提高了57%。

此外,经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等坚果零食的女性,罹患胰腺癌的危险更低。

预防肥胖

有研究证明,每天吃一把坚果可以防止中年发福。每天只要吃约28克坚果,可以降低发胖的风险。研究还发现,在限制卡路里的饮食中,添加坚果与体重增加无关,并且体重减轻得更多。

有益心脏

一项对8.6万名女性进行的调查发现,每天吃20克坚果的人比每周吃少

于5克坚果的人,患心脏病的几率要少35%。尤其是核桃、葵花籽与美洲山核桃等,富含抗氧化物质,这类物质能有效保护身体防止细胞损伤。

这四种坚果扔掉也别吃

出现发霉的坚果

坚果储存条件不好容易霉变,产生1类致癌物——黄曲霉毒素,如果食用过多发霉坚果,可能损伤肝脏,引起癌症。因此,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,则应不再食用。

有哈喇味的坚果

储存不当或长时间存放,会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败,吃坚果时如果发现“哈喇味”“苦味”要立即吐

出来,并尽快漱口。

炒焦糊了的坚果

坚果中含有大量脂肪、蛋白质、碳水化合物,当坚果被炒焦时,这些原本对身体有益的营养素则开始部分转化为致癌物等。

味道太重的坚果

现在坚果的口味很多,焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生……这类特殊口味的调制坚果,如果味道太重说明过量加入糖、盐、油、香精等调料以及一些食品添加剂,长期食用可能会有三高、肥胖等风险。

而且,过重的味道会遮蔽掉霉变、焦糊的味道,所以口味越重的坚果,其隐藏变质的可能性就越大。

央视新闻

## 中医药在基孔肯雅热的防控方面有何优势? 专家解答

日前,在国家中医药管理局召开的专题发布会上,针对“中医药在基孔肯雅热的防控方面有何优势”提问,广东省中医院院长张忠德进行了解答。

张忠德称,基孔肯雅热是由于基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病,主要是通过白纹伊蚊和埃及伊蚊的传播,临床上它的表现主要是三联症,发热、关节痛、皮疹。主要的治疗就是对症支持治疗。而基孔肯雅病毒对热很敏感,56℃30分钟可以灭活它;不耐酸、70%的乙醇、1%次氯酸钠、脂溶剂、过氧乙酸、甲醛、戊二酸、酚类、碘伏和季铵盐化合物等消毒剂及紫外线可以灭活。

根据广东省疾控局的统计,2025年7月27日的0时到8月2日的24时,广东全省新增的病例2892例,未报告重症和死亡病例。

张忠德指出,我国古代仅疫病的一种急性传染病,形成了完备的中医疫理论体系和临床诊疗体系,深刻的总结了气候环境、人和病邪相互作用是疫病发生和流行的关键三要素,较早地认识到疫病的病因的特殊性,当时已经提出了要主动的“避其毒气”,摸索出了许多预防和治疗的方剂。

张忠德表示,新中国成立以来,中医药多次参与了疫情防控救治,尤其在抗击新冠疫情的战斗中,中西医并肩抗疫的经历引人注目。中医学以其独特的健康观,丰富多样的技术手段,注重维护人体自身抗病能力,注重调整人体内在的平衡,在缩短病程、缓解症状、降低重症转化率和病死率,以及后期指导病人的康复,再次向世人展示了其充满东方智慧的疫病的防治策略和方药。

张忠德说,本次基孔肯雅热疫情,通过临床一系列的观察,专家组判断它属于“虫咬疫病”,核心病机就是风邪袭

表、湿毒蕴热。由于正值三伏天,天气非常的炎热,预防时除了清除环境污水、灭蚊、截断传染源,平时还可以采用健脾消暑的药食同源的中药,比如经常用的薏苡仁、白扁豆、淡豆豉、荷叶、冬瓜等,加瘦肉去煲汤,调节身体的体能,保持免疫力的平衡。中医治疗以清热化湿、疏风透邪为原则,辨证使用中医药内服和外治法,对各类人群都可以缓解关节疼痛症状,促进皮疹的消退,稳定的退热,积极的促进疾病的康复,而且安全性良好。

中国新闻网

## 高温高湿增加心脏负荷 做好四点护心举措

近期雷雨频繁,高温高湿环境下,也要注意呵护心脏健康。医学研究表明,当环境温度超过32℃,湿度高于60%时,心血管系统就开始承受额外压力。因为在高温、高湿环境下,体会启动一套复杂的散热机制,而这套机制的核心参与者正是心血管系统。

当环境温度接近或超过皮肤温度(约33~35℃)时,蒸发散热成为唯一有效的降温方式。此时,身体会通过扩张皮肤血管来增加血流量——皮肤血流量可从常温下的约500ml/min激增至高温下的7000~8000ml/min,相当于全身血液在几分钟内就要完成一次“皮肤循环”。这种血液的重新分配带来了双重挑战:一方面,心脏必须增加输出量40~60%来维持这种高流量状态;另一方面,内脏器官(包括心脏本身)的供血相对减少。对健康人而言,这可能仅表现为轻微不适,但对心血管机能较弱或老年人,这种变化的后果会更严重。

此外,在高温环境下,人体每小时可通过出汗丢失500~1000ml液体。当失水量达到体重的1%~2%时,血液开始浓缩,粘度增加,心脏需要更大的力量推动血液循环。同时,电解质(尤其是钠、钾)的丢失会干扰心肌细胞的电信号传导,增加心律失常风险。美国心脏协会指出,在未及时补水的情况下,高温中暴露2小时即可使血液粘度增加8%~12%。

四个早期信号及早识别

及时识别高温相关心脏问题的早期信号至关重要,典型表现包括4个方面:

胸闷或压迫感:不同于一般的呼吸困难,这种不适常位于胸骨后部,可能放射至左臂或下颌;

异常疲乏:超出环境温度解释范围的极度乏力,即使休息也难以缓解;

心慌:自觉心跳过速(>100次/分)、漏跳或不规则;

头晕或晕厥:提示脑灌注不足,可能源于心输出量下降引起的血压下降。

值得注意的是,老年人、糖尿病患者和长期高血压患者可能表现出“沉默性”症状。这类人群由于神经末梢敏感性降低,可能直到出现严重并发症(如急性冠脉综合征、严重低血压)才有明显不适;因此,在高温天气中,这类人群即使没有典型症状,也应格外注意监测血压和心率变化。

四点护心举措建议掌握

在面对高温高湿的环境下,建议大家做到如下4点护心举措:

第一,环境管理。当天气预报显示“体感温度”超过37℃时,应调整户外活动计划;使用除湿机将室内湿度控制在50%以下,可显著降低心血管负荷;夜间保持卧室温度不超过28℃,睡眠期间高温保持卧室温度不超过28℃,睡眠期间高温使晨起心脏病发作风险增加40%。

第二,生理监测。每日同一时间测量晨起静息心率,增加10次/分以上提

示热适应不良;观察尿液颜色,理想状态应为淡柠檬色,深色提示脱水;有基础疾病者应增加血压监测频率,收缩压波动超过20mmHg需警惕。

第三,行为干预。采用“少量多次”的补水策略,每小时饮用200~300ml含电解质温水(如在温水中加入少量食盐补充钠);避免从高温环境突然进入低温空调房,温差超过10℃可能引发冠状动脉痉挛;选择透气性好的凉感面料衣物,可降低皮肤温度2~3℃。

第四,营养支持。增加富含钾的食物(香蕉、菠菜、牛油果)摄入,对抗汗液流失;避免高脂饮食(如含油量高和油炸的食物,植物中的核桃、芝麻、花生,油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品等),减轻心脏负担。

记住,当汗流浹背时,您的心脏正在默默承受额外的工作——给予它应有的关注和保护,安然度过高温高湿天气。

新华网