

中暑也分两种,处理方式完全不一样! 避免这些误区

高温天容易引发中暑,可中暑也分不同类型,应对方式大有区别。

在中医看来,中暑主要分为阳暑与阴暑,二者成因、症状都完全不同。

阳暑就是常说的“热中暑”,多因长时间高温暴晒、剧烈运动导致,典型症状有:体温可达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快,情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。

阴暑也叫“寒湿中暑”,大多是夏季过度贪凉所致,如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡,症状类似胃肠型感冒。主要表现为不出汗或出少量冷汗、畏寒怕冷、肌肉酸痛,同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳,多属低热或不发热。

中暑处理与预防有讲究

分清阳暑和阴暑,急救、用药和日常预防都要对症下药。不同中暑该如何施救? 生活里又有哪些常见误区?一起来了解。

遭遇阳暑,首先要将人转移到阴凉通风处,用湿毛巾擦拭颈部、腋下,也可用冰袋冷敷额头。补水遵循少量多次

原则,饮用淡盐水、电解质水均可,不要一次性大量饮水。

如果是阴暑,核心思路是散寒解表、化湿和中。可以饮用热姜汤、紫苏水,或是用艾叶泡脚帮助发汗;对症服用藿香正气水,能有效驱散寒湿。切记不要冰敷、喝冷饮,否则会加重体内寒湿。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升:预防阳暑,应避开11时至15时高温时段外出,若有外出则做好防晒措施,可每小时补充200至300毫升温水。预防阴暑,应避免汗后直接进入空调房,同时空调温度也不应低于26℃,避免冷风直吹,少吃冰镇食物等。大家要注意,藿香正气水只适用于阴暑,阳暑误用会加重病情。阳暑需清热降温,阴暑要散寒化湿。若出现持续高热、意识障碍等症状,务必马上送医。

为何夏日常吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话,很多人都耳熟能详。夏天天气炎热,为什么反而要吃温热的生姜? 其中的养生学问一起来看看。

卡路里大战 别让膝盖先“投降”



肌肉软组织拉伤
过度运动的直接后果。减重人群往往急于求成,突然进行高强度、长时间的运动,肌肉没有适应过程,加上运动后不拉伸,容易导致大腿前后侧、小腿、臀部肌肉急性拉伤或慢性酸痛。其表现为肌肉僵硬、按压疼痛、活动受限,影响后续日常运动不说,还会打破整个减重计划。

损伤后别硬扛这样处理恢复快

运动减重过程中出现疼痛和不适,千万不要“忍痛坚持”,也不要随意按摩、热敷,不同损伤有不同的处理原则,按照康复科专业方法处理,能快速缓解症状,避免损伤加重。

急性损伤诸如扭伤、拉伤等急性损伤,遵循PRICE原则进行处置。切记,急性损伤初期严禁热敷、按摩、揉搓,否则会加重肿胀和出血。

急性损伤48小时内,严格执行PRICE原则:保护(Protection),立即停止运动,保护受伤部位,避免二次损伤;休息(Rest),减少受伤部位负重,尽量制动;冰敷(Ice),用毛巾包裹冰袋敷在疼痛肿胀处,每次15—20分钟,每隔1—2小时一次,减轻肿胀和疼痛;加压

包扎(Compression),用弹性绷带适度包扎肿胀部位,缓解水肿;抬高(Elevation),休息时将受伤部位抬高,高于心脏水平,促进血液回流,减轻肿胀。慢性劳损诸如膝盖痛、腰背痛、足跟痛这样的慢性劳损,应以放松+康复训练为主。

慢性疼痛多为劳损所致,48小时后可局部热敷、温水泡脚,放松紧张的肌肉和筋膜;同时配合康复科常用的拉伸训练,针对性放松受损部位;膝盖痛可拉伸股四头肌、腘绳肌、小腿各肌群;足跟痛可做足底筋膜拉伸、踮脚放松;腰背痛可做猫牛式、臀桥训练,强化核心肌群,缓解腰部压力。

如果疼痛持续超过一周,休息后无缓解,一定要及时到康复科就诊,完善相关检查明确病因后,通过物理治疗、关节松动、筋膜松解等专业手段干预,避免损伤进一步发展。

做好这六点减脂不伤身

相比于损伤后再治疗,提前做好预防才是运动减重的长久之计,给大家整理一套适配普通大众,尤其是大体重和零基础人群的安全运动准则,简单易执行,能大幅降低损伤风险。

循序渐进 给身体足够适应期

大体重人群初期应避开跑步、跳绳、波比跳等高冲击运动,优先选择游泳、快走、骑自行车、椭圆机等低强度、低负重的有氧项目。每周运动3—5次,每次从20—30分钟起步,让肌肉和关节慢慢适应运动状态。在坚持1—2个月

后,再根据身体感受逐步增加时长和强度。纠正动作姿势 掌握正确发力逻辑

牢记核心原则:上身挺直不驼背、

解身心疲惫,保护心脏。

第二招:静心安神 情绪平稳少劳身

天热易躁,不良情绪会直接加重心脏负担。建议大家闲暇时听听音乐、静心休养,少生气、少焦虑。心静则神安,也是最简单有效的养心方式。

第三招:清淡饮食 清暑养阴不贪凉

饮食以凉润、清淡为主,新鲜果蔬、绿豆汤、菊花茶都能清热生津。同时提醒大家,切忌大鱼大肉、重油重盐;体质偏弱的老人,更要管住嘴,少吃油腻,防范湿邪伤脾。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升:夏至过后高温高湿天气增多,对于高血压、冠心病、高脂血症等慢病患者,心脏供氧、供血常会受到影响,发病风险显著上升。一旦出现胸闷、气短、头晕、心慌,一定要立刻原地休息。尤其是老年朋友和慢病患者,尽量避免独自长时间外出,出现不适切勿拖延,第一时间寻求帮助,及时就诊。

央视网

驾车碾飞小木棍,赔了五千元警示

据多家媒体报道:近日,天津市河西区法院审理了这样一起案件:杨某驾驶小型客车在行驶时,碾过路上的一根木棍,木棍弹起后与行驶中的姜某车辆前挡风玻璃及车顶接触,造成姜某车辆受损。事后,交管部门出具《道路交通事故认定书》,认定该事故属于交通意外。之后,姜某将受损车辆送修,支出维修费5000元。杨某驾驶的机动车在某保险公司投保了“交强险”及商业三者险,事故发生在保险期间内。此后,双方未能就赔偿事宜达成共识。姜某遂将杨某及其投保的保险公司告至法院,要求共同赔偿车辆维修费用。

法院经审理认为,虽然《道路交通事故认定书》认定案涉交通事故属于交通意外,双方均不承担责任。但交通事故行政责任不能等同于民事赔偿责任。本

案中,杨某驾车过程中未对路面状况尽到合理注意义务,未能及时发现路面上障碍物,其行为与损害结果之间存在因果关系,故仍需承担民事赔偿责任。鉴于杨某驾驶的车辆在某保险公司投保了交强险和商业三者险,法院判决某保险公司在交强险财产损失赔偿限额内赔偿姜某车辆维修费用2000元,不足的3000元由该保险公司在商业三者险范围内予以赔偿。

法官提醒广大机动车驾驶员,手握方向盘,责任重千钧。开车上路,除了遵守交通安全规则、注意避让车辆和行人,还要时刻留意路面状况。哪怕是木棍、石子等看似不起眼

的散落物,也不能掉以轻心。一时疏忽,即便事故被认定为交通意外,也可能要为造成的财产损失承担赔偿责任。

殷修武

别让久坐“伤”心! 这3个护心习惯请收藏

在职场生活中,很多人在办公室一坐就是数小时。你可能不知道,这样的久坐习惯正悄悄给心脏健康“拉响警报”! 人民网《健康“医”点通》栏目采访了北京协和医院心内科主治医师杨杏林,为大家分享3个对心脏友好的小习惯。

习惯一:每坐30分钟,起身动一动
正确做法:设个闹钟,每30分钟离开座位走动2—3分钟。

久坐时间越长,心血管病和死亡风险越高,而且这种风险靠下班后锻炼也很难完全抵消。每坐半小时就起身活动两三分钟——接水、走动、原地踏步都行,这也是保护心血管最简单有效的一招。

习惯二:轻握两分钟
正确做法:握握力器或软球,用约三

成力气握紧2分钟、松开休息1—2分钟,重复4次,每周3次。

这种等长握力训练已被国际权威心脏学会列为药物之外的辅助降压方式之一。长期坚持有助于平稳血压,改善血管功能。

全程正常呼吸、不要憋气;血压尚未控制、近期发生过心脑血管事件、有动脉瘤或眼底病变者不宜练习。

习惯三:踮踮脚、勾勾脚

正确做法:坐着把脚尖上勾、再下踩,各保持2—3秒为一次,做10—15次;站立时可改为踮脚尖再落下。每隔1—2小时做一组。

久坐时小腿肌肉不动,下肢血液容易淤滞。反复勾脚、踩脚或踮脚尖,能像“泵”一样推动血液回流,帮助降低久坐带来的下肢血栓风险。

人民网

夏日夜跑有讲究 这份科学攻略请收好

躲开白天高温暴晒,夜跑成了很多人夏日运动的首选,但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反倒会影响身体状态,出现睡不好、肠胃不舒服、身体疲惫等问题。如何做到科学夜跑,一起来了解。

时间方面,建议选择19点至21点夜跑,此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多,日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋,打乱作息节律,影响入睡与睡眠质量。

北京大学第三医院运动医学科主任医师谢兴:正常来说,我觉得运动强度是正常心率的两倍,离180次/每分钟已经很近了,这时候就应该调整运动强度。

夜跑该空腹进行还是饭后再跑?

北京大学第三医院运动医学科助理研究员 刘伟:其实两种都可以。普通人短时间低强度跑,空腹是没有问题的,容易发生低血糖的人群,以及体力不佳的老年人,还是建议不要空腹跑。关于吃完饭多久来跑的问题,如果你要进行一个中等强度的运动,建议在餐后的一两个小时之后再运动,如果是高强度的,那就得餐后两个小时之后再运动。

夏季运动出汗多 科学补充电解质

夏季运动时出汗明显增多。大量出汗不仅会带走水分,还会造成钠、钾、镁等电解质流失。专家提醒,单靠纯净水并不够,电解质失衡容易引发各类身体不适。

长时间、高强度运动后,出汗过多会打乱体内电解质平衡,进而出现肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心等情况。

低价防晒衣真能防晒吗

入夏以来,直播间里19.9元、29.9元的防晒衣成为热销品,衣服标签上普遍印着“UPF50+”“防99%紫外线”等字样。不少消费者产生疑问:价格如此低廉的防晒衣,真的具备防晒效果吗? 是否存在安全风险? 记者就此采访了有关专家。

西南大学蚕桑纺织与生物质科学学院教授张光先表示,消费者对低价防晒衣的担忧并非没有道理,但也不必因此对低价产品一概否定。首先要澄清一个误区:价格低不等于防晒性能必然不足。我国是世界上最大的纺织品生产国,产业链完整,成本控制能力强,一件合格防晒衣的原料和加工成本可以压得很低。真正需要关注的是:商家是否按照标准添加了紫外线吸收剂,是否提供了有效的检测报告,以及检测报告是否真实可信。

普通消费者如何判断防晒衣的防晒效果? 张光先介绍,防晒衣通常采用聚酯纤维织造,面料的致密程度是关键。若面料疏松透光,即便添加了紫外线吸收剂效果也有限。他提供了一个简单的自测方法:在阳光下,将一张人民币置于防晒衣下方,观察人民

币荧光防伪标志的光亮程度。若荧光明显被削弱,说明面料对紫外线有较好的遮挡效果。

与防晒性能相比,安全风险更值得关注。有消费者反映,部分低价防晒衣打开包装后气味刺鼻,且多次清洗仍无法去除。张光先指出,白色涤纶面料通常采用大化纤维织造,而黑色涤纶面料中,部分产品使用再生塑料瓶或回收涤纶制造,这类材料可能释放含甲醛的气体。甲醛对人体皮肤有刺激性,接触后可能引起过敏反应,严重情况下甚至可能增加患白血病等疾病的风险。根据国家标准,直接接触皮肤的面料甲醛含量不得超过75mg/kg;婴幼儿产品要求更高,不得检出甲醛。“气味洗不掉的服装绝对不能穿。”张光先提醒,贴身衣物购买后应先清洗一次再穿着,有助于降低残留物质的接触风险。

“衣服面料颜色越深,染料吸收紫外线的能力越强,深色的普通棉T恤也能起到一定防晒作用。”张光先建议,长时间户外活动人群应选购有正规检测报告的专用防晒衣,有品牌背书的产品相对更有保障。

经济日报

国家中医药管理局举行专题发布会——防治皮肤病,中医教你养出好气色

随着气温升高、湿度增大,日晒增强,蚊虫也更加活跃,各类皮肤病进入高发期。日前,国家中医药管理局举行“皮肤病的中医药防治”专题发布会。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,该局高度重视皮肤病的中医药防治工作,已遴选建设25个皮肤科国家中医优势专科,推进省级专科联盟建设;推动发布皮肤科名词术语国家标准及51项中医药团体标准;支持银屑病、白癜风等科研攻关,培养了一批高层次人才。

针对夏季湿疹反复发作,北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏强调“急慢分治、内外兼治”——急性期偏重清热利湿止痒,缓解期偏重健脾养血润燥。外治可用中药湿敷、药浴、灸灸等。生活上需“管住嘴、管住手、管好情绪”。

痘、发热、精神萎靡,应立即就医。

在中医看来,皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。新疆维吾尔自治区维吾尔医医院主任医师、皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔说,面色、皮肤、头发、指甲的变化,都能反映内在脏腑功能。中医看病不只盯着皮损局部,而是综合睡眠、饮食、情绪、二便整体判断,做到内调外治、标本兼顾。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师、皮肤科主任周冬梅表示,“皮肤痒就是有湿气”“长痘就是上火”等观点是片面的。中医认为痒与风、湿、虫、虚、热等多种因素相关;上火也有实火和虚火之分,盲目清火可能损伤阳气。皮肤脱皮也不仅是干燥,还可能是血虚风燥或津液输布失常。

对于青少年青春痘,周冬梅表示,需根据脾胃热盛、湿热蕴结、肝郁化火