

## 夏季贪凉容易热伤风

时至6月,天气更加炎热,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易导致夏季感冒,俗称热伤风。

热伤风的症状包括:低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。

所以,越是炎热的天气,在使用空调、电扇时越是要注意方法,防止使用不当伤害身体。

首先,使用空调时设定温度最好不要低于26℃,且要定期开窗通风换气。

其次,从炎热的室外进入空调间时,应提前将汗擦干。如果是在自己家

里,最好进入室内让体温稍微下降一点,汗基本干了之后再打开空调。

如果家中有小宝宝,就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调,可设置同一温度,避免宝宝在不同温度的房间或客厅里频繁地适应,减少忽冷忽热导致生病的机会。

重庆日报

## 今天,让我们来吃个“瓜”



时,糖尿病患者可以享用西瓜。如果血糖不稳定,可以暂时用西红柿、黄瓜等蔬菜代替水果。

2. 挑对时间。西瓜可作为加餐食

用,不建议餐前或餐后立即食用,以免一次性摄入过多糖分影响血糖。

3. 控制摄入量。虽然西瓜的含糖量不高,但它属于高血糖指数水果,建

议每天食用西瓜的量控制在500克(带皮)以内,同时要适当减少主食摄入量。

4. 选好品种。不同品种的西瓜含糖量不同,建议选择含糖量低的西瓜品种,如黑皮西瓜、无籽西瓜。除了消暑解渴,吃瓜还有这些好处

1. 预防皮肤老化。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,提升皮肤对抗外界病菌的能力,也能加速受损肌肤复原。

2. 有助防中风。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。而西瓜含有较多的番茄红素,有助改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。

3. 预防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂,有利于免疫系统健康,减少感冒的发病率。

4. 放松肌肉。西瓜含有丰富的钾,能帮助调节神经,放松肌肉。

5. 补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素),有助调节生物钟,保持大脑清醒,提升注意力和记忆力。

新华网

## 生活压力大,没办法放松? 五个方法带你走出焦虑

领导一个电话就让你抓狂着急,难以入眠? 总担心自己考不好,莫名其妙感到坐立不安? 时常控制不了自己的情绪而变得愤怒不已? 这些可能是你当前状态的真实写照,如果出现这些症状,一定要注意了,你可能患上了焦虑症。

首先需要明确的是,普通的焦虑和焦虑症并不一样。焦虑是当人们面对潜在的或真实的危险或威胁时都会产生的情感反应,绝大多数属于正常反应,腹式呼吸和渐进性肌肉放松等方法可以缓解焦虑。而焦虑症又称焦虑性

神经症,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症,其焦虑并非由实际威胁所引起,或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

怀疑患有焦虑症的正确做法如下:

(1)增加自信,减少自卑感,减少对尚未发生的事情做出负面判断,如“明天我肯定考不好”、“我将被老板辞退”。

(2)将更多的注意力集中于“做事”本身,而不是放在你想要透过做事而获得的结果上面。

(3)当发现自己愤怒、担忧、害怕时,

有意识地进行腹式呼吸;取仰卧或舒适的坐姿,全身放松。吸气时,腹部隆起,胸部保持不动,在感觉舒服的前提下,尽量吸得越深越好;呼气时,腹部凹陷,胸部保持不动。起初可以将右手放在腹部肚脐,左手放在胸部,体会腹部的一起一落,经过一段时间的练习之后,就可以将手拿开。

(4)当出现紧张、失眠、压力大时,可进行渐进式肌肉放松练习,高血压患者可每天进行2次。渐进性肌肉放松训练的方法为依次紧张、放松身体的各个肌肉群。在肌肉放松练习时,尽

可能地使自己坐得或躺得舒适;首先皱紧眉头,体会眉头紧张的感觉,慢慢舒展眉头肌肉,使眉头肌肉放松,体会眉头放松的感觉。然后皱起鼻子,并保持,接着使鼻部肌肉放松。再以同样的方法依次放松头、颈、肩、手臂、躯干、腿、腿和足部肌肉。最后身体完全放松。

(5)怀疑患焦虑症应及时寻求专业帮助;对自己的心理状态有所警觉,如果怀疑患有焦虑症,应及时寻求专业帮助。

科普中国

## 一日三餐怎么吃出健康? 八大饮食建议来了

您是不是每天都面对这三大问题:早餐吃什么? 午餐吃什么? 晚餐吃什么? 如今,对于许多人而言,吃变得简单了,吃多吃少和吃什么是一件随心所欲的事。因此,“饮食结构合理”和“营养均衡”方面被很多人忽视,殊不知饮食上的营养与否与疾病有着密切的关系。那么一日三餐怎么吃才能满足人体每日所需的营养呢? 我们一起来看看专家的的建议。

低盐低脂饮食是适合于高血压、高血脂、冠心病、肝胆疾病患者的一种治疗膳食。吃盐过多是引起高血压的重要原因,中国营养学会建议正常健康人每日不超过6克盐,大大低于患者们每日10~15克食盐的长期生活习惯。限盐饮食比较乏味,故在烹调方法上可采用番茄汁、芝麻酱、糖醋汁等调料改善口味,或用原汁蒸、炖的方法保持食物本身的鲜美味道。低脂饮食则是要求脂肪占全日总热量为20%~25%,每日烹调油不超过20克。

专家给出了八大饮食建议:

1. 控制总能量,维持理想体重,超过正常标准体重者逐渐减重。结合每

个人的身高、体重、体力活动情况确定合适的饮食物量。40岁以上者尤应预防发胖。正常体重的简单计算公式为: BMI=kg(体重)/m<sup>2</sup>(身高的平方),一般以19~24为正常范围,大于25超重,大于28肥胖。

2. 适量主食:每日5~8两,米面为主,每日粗杂粮占主食的1/3。

3. 多食蔬菜:每日1斤左右,注意选择深绿色蔬菜和红色蔬菜;每天中等大小水果1~2个,不能以加工的果汁饮料代替水果。

4. 适量肉类:每天鱼虾1~2两,瘦猪(或者牛、羊肉)1两~1两半,鸡鸭肉可以去外皮后替换猪肉。煮鸡蛋清1个。每周鸡蛋黄不超过3个。

5. 每日低脂牛奶半斤和半两大豆(或者大约1两豆干、2~3两豆腐)。

6. 清淡少盐:除脂肪的数量以外,脂肪的类型更为重要,烹调油最好选用含不饱和脂肪酸较多的植物油20克,如豆油、菜籽油、调和油、茶油、橄榄油等,大约2汤勺。每天小于6克盐,不另外食用咸菜、黄酱、豆腐乳、芝麻酱等食物。

## “不要熬夜”不需要更多科学理由

和意外死亡的第三大杀手。

诱发猝死的原因很多,其中最直接和最普遍的原因就是生活、工作压力过大,以及不健康的生活方式。尤其是熬夜现象越来越普遍,除了在职场打拼的人不得不经常性加班外,还有很大一部分人在本该睡觉的时候,选择了疯狂追剧、看球赛、打网络游戏,“偶尔疯狂一把”成为常态化生活方式。

最新研究结果表明,长期熬夜引发的猝死,直接病灶不是大脑、心脏和心血管疾病,而是氧化物在肠道内的蓄积,使细胞不能从外部吸收营养,继而导致细胞死亡,使组织器官衰老甚至是诱发心血管疾病、神经性疾病及肿瘤等200多种疾病。这个方向的结论,颠覆了公众的传统认知,也为未来的治疗找到了方向。这虽是一个乐观的消息,但也不排除一旦有了针对性的药物和

治疗方案,一些人会更加肆无忌惮地熬夜。

随着近年来熬夜猝死的案例增多,越来越多人提倡“不要熬夜”。“愿你的奋斗迎着凌晨的朝阳,愿你熟睡的背影喜对安静的月亮”,不知何时,“睡一个好觉”竟成了奢侈品。当科学家揭示了熬夜猝死原因的研究结果,尽管令人鼓舞,但实际情况也许会比预想中还要糟糕。之前因为面临生命危险,对一些人还可以起到震慑作用,可是一旦有了确切的预防和治疗方案,一些人就会不再节制,而是放纵自己熬夜,甚至陷入到熬夜的恶性循环中。

根据熬夜的成因差异,业界对其进行了比较形象的分类,比如因为要完成工作和学习任务而不得不晚睡的行为被称为“被迫式熬夜”,已经习惯了晚睡的行为被称作“习惯性熬夜”,还



味品;烈性酒;浓的咖啡、茶和肉汤等。

8. 餐次安排应避免少量多餐,避免吃得过饱,晚餐应注意避免摄入过于油腻和不易消化的食物。提倡进餐半小时后散步30~60分钟。

科普中国

有一些明知熬夜危害却依旧熬夜的年轻人也不甘落后,为自己贴上了“报复性熬夜”的标签。前两种熬夜都很容易面对和纠正,但一个人明知熬夜具有极大的危害性,也并不熬夜的必要性,却进行带有自戕式的“报复性熬夜”,对于这类行为方式产生的动因,还需要透过现象看本质,实施有针对性的心理干预。

睡觉时间减少对现代人来说并非好事,但自我放纵式剥夺正常的睡眠,颠倒生物作息时间,实际上已成为一种病态,一旦形成群聚效应和文化现象,也会成为社会问题。从某种意义上讲,这其实是丧文化的另一种呈现方式。因此,尽管照顾好肠道可免熬夜猝死,但仍别忘了睡觉本身。这不仅是一个科学问题,更是一个社会问题。

北京青年报

## 餐后马上刷牙不可取

我们为什么要每天刷牙?这是因为口腔是一个有温度、湿度和营养的大环境,同时还有很多有利于细菌微生物生长的微环境。在这个环境下,细菌每时每刻都在不断地生长繁殖并附着在牙齿表面,形成一层由细菌组成的生物膜,叫作牙菌斑。

牙菌斑是引起龋病和牙周疾病最主要的原因。牙菌斑不能完全被水冲去或者漱掉,机体免疫系统也无法清除它们。刷牙是清除牙菌斑最基本和最主要的方法,刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。

刷牙可以去除牙菌斑,但不能根除。口腔内的细菌不间断繁殖,在刷牙数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重

新附着形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更容易生长。

知道了刷牙的重要性,那是不是吃完饭就该马上刷牙呢?餐后马上刷牙,的确能及时清除食物残渣和牙垢,但餐后立即刷牙会让牙齿过敏的发生率增高。由于进食后口腔内的唾液在消化食物过程中会产生大量的酸性物质,特别是刚吃完水果、喝完可乐的情况下,产生的酸性物质会破坏牙齿表面坚硬的牙釉质,使其脱矿变得松弛,脱矿后的牙釉质对外界的抵抗力会下降。如果饭后立即刷牙,脱矿的牙釉质更易被磨损损害。因此,建议饭后立即漱口,10~20分钟后再次刷牙。

健康报

## 睡觉前不要做这几件事 很伤身快纠正

睡眠在我们每个人的生活中占据了三分之一的时间,那么我们肯定要好好的对待睡眠。在床上,人们总会放上自己喜欢的各种东西,但是有的东西会影响我们的身体会致癌,所以我们一定要慎重的对待。那么在枕头边上不能放什么东西呢,我们下面就去看一下。

首先,在床上切记不可放电子设备或者首饰之类的东西。电子设备的东西对我们的身体影响非常大,它们产生的辐射长时间积累,有可能让我们的细胞发生癌变。特别是对现在的年轻人来说,手机放在床头已经是一个习惯了,而这样的习惯非常不好。所以在这里建议青年朋友们,如果可以的话,请让你的手机远离你的床一米。还有一个就是手表,在睡觉前一定要取下手表,不要把手表放在床上,而是放在离床1米远的地方。

其次,女性朋友千万不要穿胸罩睡觉,胸罩会对我们的胸部产生阻碍作用,而当晚上睡觉时胸部会自然的生长,如果有外界物质压抑他们生长,那么乳房就有可能产生癌

变。最好的话就是建议女性朋友们裸睡,或者着装比较宽松的衣服睡觉。

再次,请不要带着你的牙套或者假牙睡觉,因为他们不仅会阻碍牙齿的正常运转还会影响身体健康,所以建议朋友们可以在睡觉前取下牙套或者假牙,然后放在卫生间里,然后睡觉,第二天早上再戴上。所以戴假牙的朋友一定要注重这一点了。

最后,请女性朋友们注意不要带妆睡觉。带妆睡觉会对我们的身体产生不良影响,会使我们的脸部出现过敏、脱皮,暗淡,发黄等等情况。在晚上睡眠时,我们的皮肤会自己吸收或者排除有毒物质,这样促进我们的身体的新陈代谢。而且卸妆也要不了多长时间,每天都要美美地入睡,美美的出门了。

相信通过上述的几点讲解,大家一定有了一个大致的了解了。希望朋友们能按照这篇文章的方法来减少自己患病的几率,在平时的生活中,除了在睡觉,注意这些以外,在平时的生活中也要注意各种小事。

家庭医生在线

## 胸痛不一定是冠心病 发现症状及时就医

“判断患者是否患有冠心病,需根据不同的情况进行不同的检查,患者不可在家自行判断,以免耽误病情。”近日,天津医科大学总医院心内科副主任医师边波在做客新华网“健康大讲堂”时表示,胸痛不一定是冠心病,出现症状时应及时就医。

如何鉴别自己患有冠心病?边波表示,冠心病最典型的症状是心绞痛,往往会有胸痛的症状,其胸痛主要和患者的活动度有密切关系,如患者在安静的状态下是没有疼痛感的,而在快速走路、奔跑等情况下会出现疼痛的症状,是比较典型的冠心病症状。相反,如果患者在安静的状态下因心情不好胸口难受,在活动后反而不难受了,这是很不典型的冠心病症状。

“从性质来讲冠心病的胸痛往往是钝痛,患者描述不清楚的胸痛,如有的患者说胸口压得慌,有的患者说嗓子紧,胸口堵得慌,是典型的心绞痛症状,而胸口像尖锐的针扎、刀割这样的疼痛不是典型的心绞痛。”边波指出,冠心病症状的胸痛,一般表现为胸骨后或者胸前区疼痛,范围有手掌大小,有些患者表述自己的胸痛

症状像针尖扎了一下,这是不典型的冠心病症状。

边波指出,从胸痛持续的时间来讲,心绞痛持续的时间一般是几分钟,而不是不是几秒钟,感觉胸痛像针扎一下,这不是典型的心绞痛,胸痛一疼疼好几个小时、好几天,也不是太厉害,不是典型的心绞痛。如果胸痛得比较严重,难受了几个小时,大家要警惕心肌梗死,心肌梗死往往是比较严重的难受。

“诱发胸痛的原因有很多,一般都要从胸痛的性质、诱因、持续时间、缓解方式、胸痛部位等多方面综合判断。”边波表示,判断患者的胸痛症状是否典型,除以上几方面外,还需要结合一些辅助的检查,如心电图、超声心动图、运动心电图、冠脉CT、冠脉造影等,根据不同情况选择不同的检查,来确定患者有没有冠心病。

此外,边波建议,冠心病是心脑血管疾病中常见的疾病,夏季也是心脑血管疾病的高发季节,如果患者在夏季出现了不可解释、严重的胸部不适,应该及时就医,而不是自己在家里鉴别诊断。

新华网

## 夏季皮炎咋回事?

每到夏季,有些裸露在外的皮肤,尤其是四肢两侧,可能发生对称性的密集细小的红色丘疹,伴有血痂,奇痒难忍,这就是夏季皮炎。夏季皮炎是由于气候炎热引起的一种季节性的炎症性皮肤病,常在6~8月份发病,是由于气候炎热、湿度高、湿度大,加上灰尘等刺激皮肤引起发病。

夏季皮炎的皮疹主要累及躯干、四肢,尤以小腿伸侧为甚,对称分布。皮疹主要表现为大片鲜红色斑,在红斑基础上有针头至粟粒大小的丘疹、丘疱疹,痒感明显,搔抓后可出现抓痕、血痂,并伴有灼热感,由于奇痒难忍而搔抓,常出现条状抓痕、血痂,久之皮肤粗糙增厚,天气转凉后皮疹可自然减轻或消退,消退后还会留下色素沉着。

夏季皮炎又名夏令皮炎,是夏天的多发病、常见病。出汗是夏天人体散热、排泄的主要渠道,在高温天,人体汗液可达到每小时3~4升,而汗液中水分占99%,剩余的1%中,一半是以钠、钾为代表的无机盐,一半是尿素、乳酸、氨基酸代谢的有机物。这些无机盐、有机物都不是正常存在于皮肤表面的物质,当水分蒸发以后,这些物质就会滞留在皮肤上,量一多,时间一长,就会对皮肤形成刺激,导致皮肤炎症。

夏季皮炎好发于中年偏胖的女

人民日报海外版