

# 伤“脑”又伤“心”，高温天需要警惕这些情况

在夏季，居高不下的温度，不仅会让人燥热难耐，还有可能伤“心”。西安交通大学第二附属医院心血管内科副主任医师寇惠娟对记者表示，在高温炎热环境，人体可能会出现以下情况，从而诱发心脑血管疾病。

一是汗液蒸发，血液黏稠。出汗过多，体内水分通过汗液大量蒸发，会使血液变得黏稠，增加血栓形成的概率，可能会诱发急性心肌梗死、急性脑梗死等。

二是冷热交替，血管承压。空调房内与室外温差过大，血管容易剧烈舒张或收缩，出现血管痉挛、斑块破裂，形成血栓、堵塞管腔，造成心梗。

三是睡眠不足，血压不稳。炎热的天气常常让人辗转难眠，而且夏季昼长夜短，容易出现睡眠不足，导致血压不稳，增加心脑血管疾病的发生概率。

四是情绪烦躁，血压波动。高温天容易让人心情烦躁，情绪不稳定，导致血压波动，诱发斑块脱落，引起心梗。

此外，高温环境下，人体新陈代谢显著加快，心脏供血相对减少，并且心跳、血流速度加快，心肌耗氧量随之增加。以上这些因素都可能增加心脏负担，导致心脑血管疾病。

在高温天，哪些人群更易出现心脑血管疾病？寇惠娟表示，①既往有心血管

管疾病病史的人群；②老年高龄患者人群；③长时间户外工作人群；④长时间坐办公室吹空调人群；⑤不喜欢喝水人群；⑥喜欢猛灌冷饮人群；⑦喜欢冲洗冷水澡人群；⑧喜欢辛辣刺激重口味人群；⑨不喜欢午休、喜欢熬夜人群；⑩不喜欢运动人群等。

高温天气，如何科学“护心”？寇惠娟建议，尽量减少户外高温环境下工作和活动的时长；科学补水，少量多次饮水，每天饮水量至少2000毫升以上，最好喝淡盐水，保证体内水分和电解质平衡充足；室内空调温度不应过低，环境温度差在合理范围内；保持健康生活方式，清淡饮食，多吃蔬菜水果，充足睡眠，坚持低强度运动，定期体检，不适时及时就诊。

万一出现心脏骤停，如何紧急抢救？寇惠娟表示，在多种心脑血管疾病中，心脏骤停是最危急也是最严重的一种情况，表现为心脏泵血功能突然停止，造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。心脏骤停发生时，黄金急救时间仅有4分钟，紧急救治主要通过心肺复苏（CPR）和自动体外除颤器（AED），两者共同使用可显著提升救治成功率。

来源：人民网

## 少吃「三高」食物 减少糖尿病发生

### 糖尿病可能发出的信号有哪些？

尿频、多饮、饥饿。这是最常见的糖尿病症状，由于高血糖引起的排尿增多。

视力模糊、疲乏无力。高血糖会影响晶状体透明度，导致视力模糊；同时因人体糖原不足，身体供能受限，容易出现乏力、疲倦等感觉。

体重下降过快。由于身体不能有效代谢葡萄糖，导致利用脂肪储备进行能量代谢，从而体重迅速下降。

呼气异味。由于胰岛素不足，细胞不能将糖分转化为能量，转而使脂肪酸在肝脏代谢，形成酮体，所产生的酮体在尿液及呼气中析出，产生特殊的气味。

其他不常见的征兆包括口干、皮肤瘙痒、头晕等，具体因人而异。

需要注意的是，以上信号并不能作为糖尿病确诊的依据，只能作为患者或家属在平时注意健康管理的参考。如果出现以上症状建议及时就医进行相关检查和诊断。

### 该如何预防糖尿病？

合理膳食。科学合理地摄取营养素，少吃高糖、高脂肪、高胆固醇等不健康食物。

坚持运动。适当进行有氧运动可以帮助身体代谢糖分和脂肪，并改善心血管功能。

控制体重。通过健康饮食和运动控制体重，减少过度肥胖对身体的伤害。

定期检查。建议每年至少进行一次全面身体检查，及时发现糖尿病前期征兆和掌握身体状况。

戒烟限酒。吸烟喝酒都会增加患糖尿病的风险，需在日常生活中避免。

### 糖尿病该如何治疗？

药物治疗包括口服降血糖药和注射胰岛素，可根据患者的病情、病史和诊断结果来选择药物。

医学营养治疗。通过科学配餐、适量控制碳水化合物及脂肪的摄入并增加高纤维食品，调节血糖水平，达到显著降低血糖的效果。

生活方式干预。坚持适度有氧运动、保障睡眠、减少压力或焦虑情绪、戒烟限酒等，有助于降低血糖，改善身体代谢。

糖尿病并不是一种容易被发现的疾病，在其早期阶段往往没有明显的症状。随着病情恶化，糖尿病可能会发出一些有关血糖异常的信号。对于糖尿病，我们要引起足够的警惕并加以防范，及时捕捉这些信号，并给予积极治疗。

来源：大河健康报

## 中药汤剂，你喝对了吗？

中药汤剂是指中医经过对患者进行辨证论治，将适合的中药材进行煎煮、浸泡去渣后留汁得到的液体药物，是中医中重要的药剂形式。正确服用可使其发挥理想的治疗效果。

### 中药汤剂何时服用？

针对不同病症的治疗，选择不同的服药时间会达到事半功倍的治疗效果。治疗肠道疾病，可选择在饭前半小时或1小时服用中药汤剂，因为此时胃部处于空虚的状态，直接服药可以避免食物干扰，使药液到达胃部后直接接触消化道黏膜，快速进入肠道，保证中药汤剂最大程度上被肠道吸收发挥药效。

治疗心肺、胃部等病位在上，建议在饭后半小时左右服用，因病位在上，饭后服用可减少对患者胃部的刺激，尤其对肠胃不好的患者，通常都需选择饭后服用。以减少中药汤剂对胃黏膜的刺激。

治疗睡眠质量差等疾病时，可选择在睡前服用具有安神、镇静、补气功效的汤药，使药效得以充分发挥。

### 服药期间注意事项

大部分朋友认为中药汤剂应趁热喝，才能使药效发挥最佳，这是一个误区。除了在治疗寒证疾病，如受风寒侵袭导致的病症需要热服以外，一般情况下中药汤剂需温服，待药液晾至40℃左右服用最佳。对肠胃有明显刺激的药，温服可减少刺激，同时保证治疗效果。

在服药期间患者要注意早睡早起，养成良好的生活习惯。因中药汤剂的服药周期较长，因此患者应按时服用，切不可出现断服的情况。

在服用中药汤剂期间，应严格控制饮食。首先，忌生冷辛辣、油腻、坚硬、不易消化的食物，以免刺激胃肠道，影响药液的吸收，降低药效，延长治疗周期。

其次，患者忌吃绿豆、白萝卜等泄气的食物，尤其是服用的药剂中含有滋补类药物时，吃该类食物不仅会降低药效，还会影响滋补的效果。

另外，胃肠道疾病患者在服药期间，不可服用大蒜。以免大蒜素进一步侵袭到胃肠黏膜，加重病情，提升治疗难度。

最后，患者在服药期间不要喝茶。茶叶中的鞣酸与中药汤剂同时服用，会影响患者对中药有效成分吸收，降低药效。同时，茶叶具有利尿的效果，会增加尿液的量，加速药液的排除，在一定程度上影响治疗效果。服药期间也不应喝雪碧、咖啡、可乐等刺激性碳酸饮料，以免对药效产生影响。

来源：大河健康报

## 健康知识

## 全脂、低脂、脱脂奶哪种好？



图片来源网络

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底买哪种更好？今天我们一起来说清楚。

### 为什么劝你多喝奶？

奶及奶制品营养成分丰富、组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%-4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

### 全脂、低脂、脱脂奶哪个好？

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比，发现4点：

- 1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。
- 2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。
- 3.脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。
- 4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

### 应该如何选择牛奶？

根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

- 1.乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。
  - 2.体重超重或肥胖：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。
  - 3.没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。
- 看到这儿，如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪，那就来为大家算一笔账——市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两(50克)，一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸭肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。

来源：北京青年报

## 如何不被蚊子叮？

炎炎夏日，蚊子“嗡嗡”的立体环绕声拉开了“人蚊大战”的序幕。如何不被蚊子叮？云南疾控发布提示。

目前并没有证据显示蚊子具有区分人血型的功能，雌蚊可通过呼出的二氧化碳、汗味及热量等来确定目标。具体来说，蚊子更喜欢叮下面这些人群：

- 一是二氧化碳对蚊子而言具有强烈趋食性，婴幼儿、孕妇代谢快，呼出的二氧化碳较多，也更容易吸引蚊子。
- 二是人体排出的汗液中含有大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质，这些化学成分是蚊子的最爱。所以汗腺发达、体温较高的人也更容易受到蚊子的青睐。
- 三是很多化妆品中含有的硬脂酸、花香味对蚊子也有着非同寻常的诱惑力，所以化妆的人被蚊子叮咬的几率也大大增加。
- 四是蚊子喜欢黑暗，所以穿着深色衣物不仅营造了蚊子喜欢的弱光环境，也更吸热，容易被蚊子攻击。

参考上述情况，降低被蚊子叮咬的概率，建议做到以下几点：

首先，勤洗澡、勤更换衣服；其次，家里采用纱门、纱窗、蚊帐、家用驱蚊灯防蚊灭蚊；第三，可以使用蚊香、电热蚊香片和气雾剂等化学杀虫剂灭蚊；第四，出门到蚊虫多的地方，尽量穿浅色的长衣长袖，涂抹或喷洒驱蚊花露水或驱蚊剂；最后，留意自己家中的积水容器，花瓶、水生植物勤换水，花盆托、花瓶罐不积水。

来源：人民网

## 侧卧看手机小心造成身体损伤



图片来源网络

很多人喜欢躺在床上看手机，殊不知这样看手机虽然一时爽，但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道，一男子右眼视力短期内明显下降，前往医院就诊。经检查发现，该男子左眼视力正常，右眼却患了近视。医生询问后得知，这名男子习惯侧卧在床上看手机，一看就是几个小时。

那么，长时间侧卧看手机到底有何危害？应该如何预防？带着这些问题，科技日报记者采访了相关专家。

### 可能会导致斜视

侧卧看手机时，双眼与手机的距离不同，眼调节视力的能力也不同，时间久了会造成双眼屈光度数有所差异，临床上称之为屈光参差。资料显示，屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一诊断标准(1985)，两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D，柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼，看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响，解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者：“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响，但有一点是明确的，那就是不管是侧卧看手机，还是正躺着看手机，只要持续看的时间过长，都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释，在人的生长发育期，长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近，持续的时间越长，这种因果关系越明显，这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼，眼球内的睫状肌长期持续收缩，会导致调节痉挛，眼睛酸胀疲劳，而后引发眼球前后径增长，最终成为近视眼。

### 或引发颈椎椎损伤

除了影响视力，长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍，人在侧躺着看手机时，如果没有很好地支撑，贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷，时间长了，就有可能造成脊柱侧弯，甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之，椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病，造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢？郭威告诉记者，疼痛刚刚产生时，不要过度按摩，而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内，除了采用拉伸、放松和按摩等方式外，还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调，如果经过48小时的康复治疗，身体相关症状没有得到缓解，为了使身体尽快恢复到健康状态，建议进行运动康复，通过做一些动作，使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

来源：科技日报

## 绿豆陈皮桂花饮



图片来源网络

材料：绿豆100克、陈皮1角、桂花干3g、冰糖适量(3-4人量)

制作方法：先将绿豆洗净，浸泡1-2小时；在锅中加入清水至1500ml，放入绿豆、陈皮，大火烧开后转小火煮30分钟，加入适量桂花干、冰糖后搅拌均匀小火煲10分钟，关火晾凉即可。

汤品点评：民间广为流传“夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方”这一健康谚语。《本草纲目》是这样记载绿豆的：用绿豆煮食，可消肿下气、清热解毒、消暑解渴、调和五脏、安精神、补元气。绿豆性凉味甘，具有清热解毒、止渴消暑、利尿的功效，历来都是夏季消暑解毒的良药。陈皮理气消滞，有运化脾胃，改善消化功能的作用。加入桂花芳香提神，夏季来一碗这样的甜饮真是幸福满满。

此甜饮含有糖，糖尿病患者不宜过多食用，或改为糖醇等代替替代。

来源：广州日报

美味宝典