

头晕不一定是中暑！高温天谨防“热中风”

近期，多地连续发布高温预警，有些人出现了热中风的情况。西安交通大学第二附属医院神经内科主任医师展淑琴对记者表示，切勿将热中风与中暑混淆，并自行采取一些降温、降暑措施，从而耽误治疗最佳时机。

展淑琴介绍，中风又称为脑卒中，是中老年人常见的脑血管病。从发病季节上来说，有两个高峰期，一个是温度在0℃以下的寒冬，另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风，又称为热中风，大多属于缺血性脑卒中。

她说，热中风后，患者容易出现头晕、头痛，伴有视物旋转、恶心、呕吐；各种运动障碍，如一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、

吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜；感觉障碍，如发生在口唇、面舌、肢体的麻木；还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

“头晕是热中风早期症状之一，中暑也有这个症状。因此，早期识别热中风很重要。”展淑琴说，可以通过“卒中120”原则来判断是否属于热中风：“1”一张脸不对称，口角歪斜，“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力，“0”聆听说话时口齿不清、表达困难，甚至无法准确表达基础的短句。如果符合以上的一条或几条，热中风的风险就比较大，一定要及时就医。

“而中暑的主要原因是，高温环境下身体温度调节功能紊乱，不能及时散热，导致体温急剧升高，从而产生恶心、呕吐、晕倒

等症状。中暑患者的体温一般很高，常常在40℃左右，大多曾受到阳光过度照射，或者曾靠近热源等。”展淑琴说。

展淑琴表示，以下三种情况容易诱发热中风：

一是未能及时补水。随着气温升高，人体新陈代谢加快，出汗明显增多，体内水分流失，如果水分未得到及时补充，血容量减少、血液黏稠、血流速度减慢，容易形成血栓，诱发脑部缺血、缺氧，出现短暂性脑缺血发作或脑梗死。

二是空调使用不当。有些人喜欢把空调温度调至很低，导致室内外温差过大，中老年人尤其是高血压、动脉粥样硬化和糖尿病患者，进出房间很难适应一冷一热的

温度变化，就会导致脑血管不断收缩、舒张，出现脑部循环障碍，发生热中风。同理，运动后冲凉水澡也容易诱发热中风。

三是情绪烦躁不安。高温酷暑易使人心绪烦躁，难以入睡，人体处在疲劳应激状态下，体内激素释放水平就会改变，易刺激血管收缩，诱发血管病变。

在生活中，如何有效预防热中风？展淑琴建议，要重视基础疾病的控制，有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病及脑血管疾病病史的患者要积极治疗，遵医嘱按时服药，监测血压、血糖、血脂等，定期评估血管情况；保持健康的生活方式，不吸烟、不酗酒，及时补充水分，早睡早起，勿贪凉，合理饮食，心态平和。

来源：人民网

如何应对三伏天的 高温？

三伏天来了。生活中我们应该如何应对三伏天的 高温？为什么三伏天适宜调理身体？使用三伏贴时需要注意哪些事项？三伏天应该怎么吃？

为什么三伏天适宜调理身体？

俗话说“热在三伏”，三伏是一年中最热的时候，也是人的阳气和自然界阳气最为旺盛的时候。在这段时间里，皮肤、毛孔都处于开放状态，气血流通也会更加顺畅，有利于药物的循经络渗透、吸收和传导，很多在冬天容易发作和加重的疾病都会随之减轻。如果这时我们顺势而为，温养

阳气，驱散潜伏在体内的寒邪，就可以改善机体的抵抗力和抗病能力，疾病在冬天发作的次数和程度都可以大大减轻。

三伏天怎么调理身体？

三伏天调理身体最重要的是“养阳”。中医科最常用的方法：三伏贴、艾灸、温针、推拿、火罐和中药熏洗等。其中，三伏贴是最受欢迎的，也是使用最广泛的一种疗法。三伏贴是将温热辛辣的中药混合在一起制成中药药饼，然后将中药药饼贴敷到特定穴位上，产生持续性刺激，从而激发人体脏腑正气，达到祛除病邪、防病治

病的效果。

三伏贴有哪些注意事项？

三伏贴贴敷时间一般是4-6小时；如果贴敷过程中出现皮肤瘙痒、刺痛或者红热，可以提前取下；贴敷期间要避免剧烈运动；贴敷期间不要吃辛辣、油腻和生冷食物；贴敷后2-3小时内，不要碰水。

三伏天应该怎么吃？

三伏天气温高、闷热潮湿，吃饭没胃口还容易上火。苦味食物可以清热、解暑、去

火，苦瓜、绿豆都是有利于解暑的食物。天气炎热的时候来一碗绿豆汤，既清热解暑又能开胃。

夏季湿气重，暑湿困倦，容易出现乏力，身体困重的表现。这时候可以在饭菜中加入山药、白扁豆、薏仁、赤小豆等，这些食物不但能健脾助运，还能够利尿祛湿。很多人觉得夏季出汗多，总是容易口渴，想要喝水，其实是被暑热伤阴了，我们可以多吃蜂蜜、百合、木耳这一类益气养阴食物。

用中药麦冬煮水喝，不仅可以清心润燥，还能养阴生津。

来源：中央广播电视总台

热茶和冰水哪个更解暑？

很多人一感觉到热，直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜，吃到胃里，全身凉透。然而，这种凉爽感觉并不能持续很长时间，甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体产生诸多伤害。

为什么呢？首先，人喝进去的大量冰镇饮料，需要体内水分进行稀释，而冷饮进入体内，导致体内温度骤降，暑热集聚无法散发，会增加中暑的风险。其次，食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、腹胀等症状。此外，吃得过凉还会增加心脏负担，冲淡胃液，影响消化，引起恶心、呕吐等反应。

所以，想用一杯冰水来打败暑热是行不通的！天气越是热，越应该喝茶，尤其是热茶，这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢？喝茶，能促进皮肤汗液分泌，毛孔打开。当汗液蒸发的时候，也会散去身体表层的热量。同时，人体血流量大大增加，汗液分泌也会增加，人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是，待茶汤的温度降到40摄氏度左右，再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶，那就来杯常温水吧。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节，有降暑效果。茶叶特有的香味，本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素，具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质，可与口中唾液发生反应，滋润口腔，使人产生清凉之感。

所以，在解暑功效上，热茶完胜冰水！

茶叶的品种有很多，一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春茶、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉，夏季饮用，可清热解暑。而且，绿茶大都是以新叶为原料，制作步骤也相对简单，没有经过发酵，使其天然的物质得到了很好的保留，香味清新淡雅。

来源：健康中国

夏季宜养阳勿贪凉



图片来源网络

中医学认为，人和天地是自然和谐的统一体，顺应四时的规律，才能维持身体健康。

夏季气温升高，阳气升腾，是一年中最旺盛的季节。《内经》云：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”阳气生于春而盛于夏，万物最为枝繁叶茂，这时候因为阳气盛而肌肤腠理开泄，是驱散体内寒邪的最好时机。所以在夏季最适宜养护体内的阳气，驱散寒邪，以防止秋冬之日来临时变生他病。

夏季养生调摄主要在两个方面：

生活起居 夏季阳气升腾，睡眠规律也可以随着时令季节而变化，晚上可以睡得适当晚一些，早上不要贪图睡懒觉，适当早起，以待阳光。中医将五脏六腑与十二时辰对

应，晚上的11时到凌晨1时之间是肝胆经的运行时辰，肝木升发，主疏泄，调畅气机，这个时间重在养肝血，血气得养，第二天才会神清气爽，精力充沛。胆为肝之余气所化生，参与脾胃的运化功能。“肝之余气，泄于明胆，聚而成精”，胆汁排代谢正常，脾胃功能健旺，所以睡眠时间一般不要超过晚上11时为宜。夏季顺应时令早起，夏日心火最旺，清晨肺将新鲜的血液布散全身，大肠传化糟粕，促进肠道的兴奋，增加肠道的蠕动。

饮食调摄 夏属火，火对心，夏宜养心，清心热，可以多食些苦瓜、冬瓜、莲子心、芹菜、薏米仁等食物，以清心泻火、解暑。对应的时令水果有西瓜、桃子、香瓜、哈密瓜等各类瓜果，这些瓜果味甘、偏甜，可以生津益气、解暑除烦，是夏季饮食调摄的首选。

除了以上两方面，夏季也应注意不要做以下两件事：

夏季勿贪凉 夏季天气炎热，容易出汗。空调给炎炎夏日带来了清凉，但是如果过度贪凉，整夜开着空调，甚至一天24小时待在空调房中，这样对我们身体的伤害是非常大的，如果一直待在空调房中，汗液不能有效排出，湿气藏于体内，外热内寒，阴寒之气不能排泄，到冬季会加重因寒湿之邪而导致的疾病。

夏季不要贪食生冷食物 夏季天气炎热，很多人都会吃冰激凌、喝冷饮、吃冰镇食物来解暑降温，殊不知虽然这样会让我们一时痛快，却会伤害我们的身体。夏季炎热，我们体内是寒凉的，即外热内寒的状态，这些寒凉食品就会加剧身体的寒凉程度，进一步来说寒能生湿，湿性黏滞，缠绵难愈，最易伤害脾胃。

来源：大河健康报

暑假科学运动 远离意外损伤

今年暑假为新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后的首个暑假，青少年的体育活动及户外运动增加，但他们的自我保护意识不强，在进行运动的过程中极易发生运动损伤。该如何避免运动损伤的发生呢？

做好运动前的准备工作

孩子在参加运动前应接受一次体能测试，了解身体机能，避免运动量超过孩子的极限。在孩子正式运动前10分钟，可以进行慢跑或其他轻度运动，拉伸主要肌肉群。如果孩子有哮喘或其他病史，家长有必要提前告知。

运动过程中及时补水

建议开始运动30分钟前喝水，运动中每15-20分钟也需要适当补充水分。注意身体状态，比如出现口渴、口干舌燥、周身乏力、排尿减少等症状。如果有必要，可以在运动休息时强制孩子喝水，不要等到口渴了再喝。

老师指导和保护更重要

孩子们对自己的能力没有清晰的认知，老师的指导不仅可以让孩子更标准地完成动作，也能让孩子学会循序渐进地运动。



图片来源网络

有效的保护措施，可以让孩子安全高效地完成动作。而运动保护也需要有一定的针对性，不同的运动项目保护手法也有所区别。针对不同年龄和运动能力的孩子，保护手法也需要进行调整。

急性运动损伤如何处理？

发生运动损伤时，请牢记“PRICE”原则。PRICE原则是目前专业人员广泛认可的急性损伤操作处理原则，最佳处理时

间是在24-48小时内，处理的原则有五个步骤：

Protection(保护固定)伤害发生时，首要处理原则是要保护受伤的部位，将受伤部位固定，以免加重伤害的程度。

Rest(休息制动)立刻停止所有影响受伤部位的活动，避免再次刺激而使伤势恶化，同时休息也能促进复原。

Ice(冰敷患处)将冰袋置于受伤部位，受伤后48小时内，每隔2-3小时冰敷20-30分钟，冰敷时皮肤感觉有四个阶段：冷—疼痛—灼热—麻木，当变成麻木时就可以移开冰袋。

Compression(加压包扎)可用弹性绷带包扎受伤部位，压迫能使受伤区域的肿胀减少。

Elevation(抬高患肢)将受伤部位抬高(高于心脏)，帮助积聚于受伤部位的组织液回流，避免患处过度肿胀。可与冰敷、加压包扎同时实施。当伴有骨折时，应先使用夹板或石膏固定后再抬高。

运动不仅可以强健体魄，还可以锻炼孩子的拼搏精神、自我心理调节等能力。虽然这个过程中，偶尔会发生一些身体上的摩擦，但如果能提前掌握一些健康科学的运动方式，可以避免孩子身体上的损伤，从而让他们享受运动的乐趣，远离意外伤害。

来源：大河健康报

怎样吃出好皮肤？

爱美之心人皆有之，尤其是女性，谁不想拥有紧致、有光泽、吹弹可破的肌肤？很多女性花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上，但却忽略了饮食这个最基础的关键点。是的，好皮肤离不开健康饮食。怎样通过吃喝来改善自己的皮肤状态呢？

多喝水 皮肤才会“水”

随着年龄的增长，人体的水分逐渐减少，水分一旦减少，脸上的皱纹就开始显现，也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体，喝进去的水可以通过血液循环带到全身，补充了人体整个液体，补充了细胞生长所需要的水分，包括皮肤细胞，水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

多“C” 皮肤才能多漂亮

研究显示，人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质，它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟甲基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶，促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化，进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。

所以，胶原蛋白的合成需要维生素C的参与，增加组织胶原蛋白含量，还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性，抚平肌肤纹路。

此外，维生素C还能中和自由基，提高皮肤抗氧化能力，改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有：新鲜蔬菜水果，如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A 皮肤才能更光滑

我们会看到有些人，腿部、肩部皮肤角质化干燥，甚至呈小疙瘩状，其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者，皮肤的典型症状是干燥，由于毛囊上皮角质化，出现角质化过度的毛囊性丘疹，以上臂外侧与大腿前外侧最早出现，以后扩展到上、下肢伸侧，再至肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形，针头大小，坚实而干燥，暗棕色，去除后留下坑状凹陷，无炎症。由于皮脂腺分泌减少，皮肤干燥且有皱纹，外表与蟾蜍的皮肤相似，又称“蟾蜍症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富，最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A，但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明，益生菌和益生元可改善皮肤健康，并可预防及改善相关皮肤病，如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物：杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物：发酵产品，比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

来源：北京青年报

金银花菊花薏米饮



图片来源网络

材料：金银花5g、白菊3-5朵、生薏米50g、冰糖适量(2-3人量)

制作方法：

薏米清洗干净后用清水浸泡2小时，在锅中放入清水1.5L，放入薏米，武火煲开后改文火继续煲30分钟，接着放入金银花、菊花、冰糖继续煮5分钟，然后起锅放凉即可食用。

汤品点评：

金银花，其性寒味甘，具有清热解毒、凉血止痢、消痈散肿的功效。金银花虽清热解暑但无伤正气，是治疗热毒疮疡的圣药。药理研究证明，金银花的绿原酸及黄酮类化合物具有抑制金黄色葡萄球菌及大肠埃希菌、抗病毒作用，还能作为益生元起调节肠道微生态的作用。

白菊花味甘，可清热解毒、平肝明目，与金银花搭配增加清热之功。生薏米可以清热健脾祛湿，无论是煲汤还是做甜饮都是常用的食材。本汤饮含有冰糖，糖尿病人群不宜过多食用，或不加冰糖食用原味，或添加代糖使用。

来源：广州日报