

学会这几招，助你安然度夏

这段时间，你稍微动一动可能会汗如雨下，有的人便猛吹空调，狂吃冷饮，一天洗几个冷水澡，还有的人觉得自己身体好，顶着烈日就出门了。而每年这个时候，医院急诊室都会收治不少的中暑、肠胃病等疾病的患者，有的甚至严重到要进ICU。

炎炎夏日，中暑后人体发生什么样的变化？我们该如何预防中暑、心脑血管疾病、胃肠道不适呢？

避开高温时段出行，及时补充水分

前几天，一名32岁的小伙子在一个密闭车间里工作，下班途中觉得头晕乏力，还有抽搐，被送到浙江桐乡当地医院。当时他已出现了昏迷，随后被转到了浙江大学医学院附属第二医院抢救。

“当时他的核心体温达到40.3℃，是典型的热射病的表现。”浙江大学医学院附属第二医院急诊医学科周光居主任医师说，每年，他们急诊科都会接到这类病例，热射病是重症中暑。

“有时候，有人会把热射病跟其他疾病混淆。”周光居主任说，热射病核心体温多在40℃以上，还会有头晕、恶心、抽搐等症状，跟普通的感冒发烧还是有区别的。

那应该如何判断是不是中暑了呢？在高温环境中，如果你出现了头晕头痛、四肢无力等症状，体温没有升高，可能是先兆中暑，这个时候应该立即到通风阴凉处休息，并适当降温、及时补充水分，短时间内如果不能恢复，应该立即就医。如果除了上述先兆中暑的症状，你还出现体温升高、伴恶心、心跳加快等情况，可以第一时间到阴凉通风处，拨打120，马上送医治疗。

当患者体温超过40℃时，可能还会有意识障碍、抽搐等症状，这时候会危及生命，因此要第一时间送医。

夏季怎样预防中暑呢？浙江大学医学院附属第一医院（总部一期）急诊创伤中心蒋猛医师说，大家应该合理安排出行时间，避开高温时段出行，要出门时，做好防护，打遮阳伞、戴遮阳帽墨镜、涂抹防晒霜等，及时补水，不要等口渴了才去喝水，出汗多时可以喝一些电解质饮料。

老人、孕妇、婴幼儿、肥胖者、体力劳动者要特别注意防暑降温，在高温天气里尽可能减少外出活动。

心脑血管疾病患者不要随意停药

天气炎热，人体出汗较多，心脑血管

疾病患者应该如何做呢？

浙江省心脑血管病防治研究中心主任助理丁芳主任医师说，这类人群需要及时补充水分，避免血液黏度增加、流速减慢，增加血栓形成风险，诱发心绞痛、心肌梗死和脑卒中等。

夏季，大家不要将空调房的温度调得太低，否则造成室内外温差过大，人进出时血管难以适应。待在房间内，人一定要起来走走，加速血液循环。

此外，天气炎热，很容易使人烦躁，情绪激动，从而易诱发心脑血管疾病，因此患有心脑血管疾病的人，切记要保持愉悦的心情。

心脑血管疾病患者还要遵医嘱坚持疗程用药，不要随意停药。有的人看夏季吃得比较清淡，血压血脂正常了，就认为停药也没关系，“其实夏天人的血压本身就会低一点。”丁芳主任医师说，而降压降脂药物是具有抗动脉粥样硬化、稳定斑块或保护血管内膜作用的，在没有医嘱的情况下，是不能擅自停药减药的。

过敏人群这样避“冷”

孩子只要一吹空调就“感冒”？鼻子里

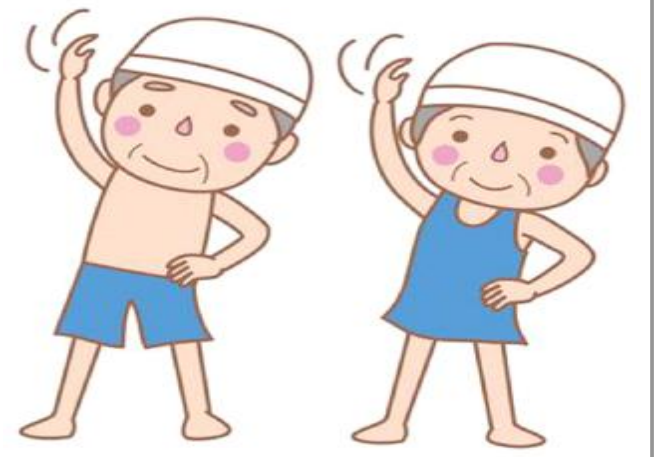
好像装了“发动机”，清水鼻涕流不停。随着气温不断升高，因类似烦恼找到杭州市儿童医院副院长、儿童过敏性疾病专家盛文彬主任医师就诊的家长不少。

“这与室内外温差大有关，过敏体质的孩子对冷特别敏感。”盛文彬主任医师介绍，若从室外瞬间进入到空调房，冷空气会刺激鼻腔黏膜内丰富的末梢神经，鼻腔腺体分泌增加，继而出现打喷嚏、流鼻涕等症状，一旦出门走走，这种情况会明显缓解。

医生建议对冷空气较敏感的孩子，可在进入空调房前，在门口交界处多站一会，让鼻腔对温差有一个适应过程；同理，临出门前可提前关闭空调，并逐步打开门窗，待接近室外温度后再出行。

除了温度原因，让孩子呼吸道频频受罪的“凶手”，也可能是附着于空调内的尘螨、霉菌等过敏原。尘螨的最佳生长温度约为25℃，而大部分人会将空调温度调至26℃左右，这在无形中会为其繁殖提供天然环境。若长时间未清洗空调，滤网中易积聚大量微小颗粒粉尘、尘螨、霉菌；当空调再次开启时，这些粉尘和螨虫就会被搅动并四处飘散，在室内环境中悬浮，可能诱发过敏性鼻炎。

来源：钱江晚报



图片来源于网络

退休后，很多老年人想健身，建议选择有氧运动，如散步、慢跑、打太极拳、做体操、跳舞、骑自行车及游泳等。其中，游泳可以提高老年人的身体平衡能力，增强免疫力，强筋壮骨，减肥，调整情绪，增加呼吸深度并加强呼吸器官功能，促进全身的血液循环。

老年人游泳应注意什么？

随着年龄的增长，老年人的身体组织结构退化、关节僵硬，大多患有不同程度的疾病，游泳时容易发生危险或损伤，应注意以下几个问题：

老年人最好去专业的游泳场所游泳，这里有专业的救生人员，且应对突发状况的救护措施比较完善。

老年人游泳要有家人陪同，尤其是体弱的老年人，并做好防护措施。

老年人过饥、过饱不要游泳。老年人在饥饿时游泳，易发生低血糖；过饱时游泳，不仅会影响胃肠供血，还可因腹胀增高而发生急腹症。老年人在饭后休息1~2小时再游泳比较合适。

老年人游泳前要做好热身，这样可以将身体打开并调整到适合游泳的状态，防止发生抽筋等异常情况。

老年人游泳时间不宜过长且要严格控制运动强度。老年人长时间在水里不但容易疲劳，增加患感冒的风险，而且容易导致风湿骨病、关节炎等疾病发作。此外，老年人游泳不宜做潜水、憋气动作，以防肺压增大，加重心脏负担而引发意外。

老年人游泳后应尽快漱口，确保口腔卫生。

哪些老年人不适合游泳？

游泳并不适合所有老年人，以下老年人最好不要游泳：

患有病毒性肝炎、细菌性痢疾、急性细菌性结膜炎、性传播疾病、体癣等传染性疾病的老年人，不可参加游泳，以防止传染性疾病的传播。

患有严重心脏病、高血压的老年人，游泳时易突然晕倒或失去知觉。

患有癫痫、易抽搐的老年人不宜游泳，以防因突然发病而溺水。

耳聋的老年人不宜游泳。

患有肾炎、支气管哮喘、慢性中耳炎及鼓膜穿孔等疾病的老年人不宜游泳，这些老年人免疫力低，而游泳活动量比较大，又是在冷水环境中进行，易使病情加重。

皮肤有破损的老年人最好不要游泳，以免感染传染性疾病。

来源：人民卫生出版社

保护眼睛 从八个方面入手

眼睛是心灵的窗户，唐代诗人李商隐用“皎然琥珀色，重瞳透碧空”来形容最清澈干净、透人心扉的眼睛。当今社会，竞争日益激烈，学习、娱乐、工作电子化遍及我们生活的方方面面，用眼过度已经成为大众面临的共同问题。河南省健康科普专家、焦作市第五人民医院赵智慧主任提醒，要想保护好我们的眼睛免受伤害，需要从生活中以下八个方面入手。

合理使用电子产品

学习使用电子产品，单次使用不宜超过25分钟；娱乐使用电子产品，单次使用不宜超过15分钟。每天累计不宜超过2小时，未成年人累计不宜超过1小时。上网课时按照“宁大勿小”的原则选择屏幕，顺序依次是投影、电视、电脑、平板电脑、手机。电子屏幕中心的高度与眼球同高或者略低，让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。晚上使用电子产品时要开灯，并且适当调暗屏幕亮度。

养成良好的用眼习惯

读书写作业时姿势要端正，养成“一

尺、一寸、一拳”的习惯，即看书写字要注意姿势，眼离书本一尺左右，身体坐正离书桌一拳，手指握笔一寸处。儿童用眼要遵循“20—20—20护眼法则”，即近距离用眼20分钟后，向20英尺（6米）外远眺不少于20秒。需要注意的是，不要在昏暗的灯光下或者动荡的车厢内看书。

定期检查视力

每年进行1~2次视力检查。一旦发现视力问题，要及时纠正，进行科学矫正视力，让眼睛清晰地看世界。

定时做眼保健操

眼保健操可以有效缓解眼睛疲劳，能很好地保护视力。一定要坚持每天做眼保健操，同时需注意做眼保健操前要洗净双手。

注意眼部卫生

不要用手揉眼睛，如果出现眼睛发红、有烧灼感或异物感，眼皮沉重、看东西模糊，休息后仍不能缓解的，应及时就医，

以免延误病情。不要自行购买和使用滴眼剂或眼药水，避免使用眼药水来缓解眼疲劳，眼药水大多含有防腐剂，过度使用眼药水不利于维护眼部健康。

规律充足睡眠

正常的昼夜节律，对眼睛的发育尤其是未成年人的眼睛发育有着重要作用。睡眠紊乱可能会干扰或中断控制眼球正式化生长过程的调节机制，从而导致屈光不正。因此，为避免孩子过早近视，应保障孩子充足的睡眠。充足的睡眠能让眼睛得到充分的休养，使眼睛重新焕发生机。具体睡眠时间要求如下：成年人平均每天要睡7.5小时，4~12个月龄的婴儿应达到12~16小时，1~2岁的幼儿应达到11~14小时，3~5岁的儿童应达到10~13小时，6~12岁的儿童应达到9~12小时，13~18岁的青少年应达到8~10小时。要养成规律的睡眠习惯，不熬夜，不在床上使用电子产品，让身体形成记忆：“床是用来睡觉的”。

做到平衡膳食

好的饮食习惯是保护视力的关键，按



图片来源于网络

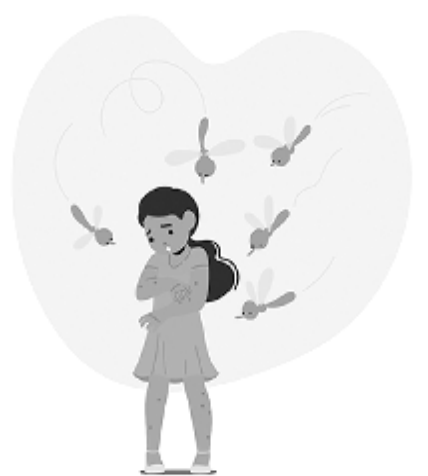
照《中国居民膳食指南（2022）》做到合理的饮食结构。尤其是保证富含维生素A的深色蔬菜的足量摄入，每天300~500克；每周食用一次动物内脏，如含心、肾、肝脏等富含维生素A的动物性食物。

加强户外锻炼

定时参加户外活动并加强运动，从而达到“目”浴绿植、放松睫状体等眼部肌肉，保护视力、预防近视的效果。

来源：大河健康报

为什么被蚊子咬后会越抓越痒？



图片来源于网络

在炎炎夏日，当你沉浸在梦乡，或在户外享受微风时，总有一些“不速之客”——蚊子，它们似乎对我们的血液情有独钟。

北京主汛期来临，降水量明显增多，加上气温较高，正是北方一年中蚊子繁殖的阶段，我们被蚊子叮咬的概率也会随之增多。今天，我们一起来了解一下，如何预防蚊子送“红包”。

不速之客源自何方

蚊子对潮湿的地方情有独钟，它们的

繁殖通常在静止的水中进行，比如池塘、湖泊、积水的容器等。蚊子是典型的完全变态发育的昆虫，幼虫阶段的蚊子被称为孑孓(jiǎ jué)，它们在水中度过童年，通过鳃呼吸，并通过成蛹实现羽化成虫。

蚊子广泛分布在全球各地，除了极地地区外，几乎每个角落都能找到它们的身影。自然界中的蚊子幼虫的适应能力是极强的，它们偏好湿润环境，不“娇气”也不挑食，水中的细菌和单细胞藻类就能成为它们享用的美食。

此外，蚊虫孳生地还包括河道、工地、闲置地、下水管井、楼房屋顶、露天游泳池、室外闲置的各类积水容器等，以及地下车库集水井、储水池、花盆托盘、水生植物等室内孳生地。

因此，我们家里的植物托盘，甚至是你遗忘在角落里的饮料罐，都可能成为雌蚊子的产卵地和“度假村”。因此，做好各类环境中的管理能有效降低蚊子密度，家中养花草、养鱼的水最好每7天更换一次，房屋前后如果有瓶瓶罐罐，应当翻倒放置或直接丢弃，避免积水。

被蚊子叮咬后不要过度抓挠皮肤

当蚊子叮咬时，会使用特殊的口器刺穿人体皮肤来吸血，准确地说，蚊子是靠我们的血压来获取血液的，同时，它还会将其含有抗凝血和麻醉成分的唾液注

入我们的皮肤。

而被蚊子叮咬后产生肿块和瘙痒，就是因为我们对蚊子的唾液产生了过敏反应。这是由于蚊子的唾液注入人体后，我们的免疫系统会迅速识别，主要是肥大细胞会释放一种名为组胺的物质，产生炎症反应，导致皮肤表面形成蚊子包并产生刺痒的感觉。

蚊子唾液对神经的刺激，会促使我们想要抓挠被叮咬的区域。如果持续抓挠，会进一步刺激神经末梢，导致身体释放更多的组胺，形成一种“越抓越痒”的恶性循环。同时会造成细胞间的胞外基质中的胶原蛋白等蛋白质纤维的进一步断裂，加重水肿。

此外，如果一不小心抓破了皮肤，还会增加感染的风险。

因此，建议大家被蚊子叮咬后，不要过度抓挠皮肤，可以选择在叮咬处冷敷或者涂抹抗组胺的药膏，以便迅速降低红肿皮肤的温度，收缩毛细血管，减轻炎症反应。如果出现较大的皮肤组织鼓包，患处皮肤红肿明显，上述处理未见消退，应及时就医治疗。

收下这些防蚊“护身符”

我们该如何避免蚊子叮咬呢？以下是一些防蚊小贴士：

隐形斗篷：首先，尽量选择长袖衣服

和长裤。蚊子无法刺透编织紧密的衣服，许多合成纤维（尤其是高科技运动服）往往编织得足够紧密，能有效阻止蚊子咬的刺入，为皮肤建立一道物理屏障。

另外，也可以选择编织紧密的浅色衣服。蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近，因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。

魔法屏障：其次，避蚊胺(DEET)是一种传统的驱蚊成分，它是针对蚊子凭借动物呼出的二氧化碳来找到吸血的血源的原理，广泛应用于各种驱蚊产品中。它通过阻断蚊子的二氧化碳受体来起到驱蚊的作用。可以选择将不超过30%的避蚊胺涂擦在脚踝、肘部、手腕、前额及其他皮肤较薄且容易受到蚊虫叮咬的部位。

种植可以驱蚊的植物，如香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等植物足够多，也能起到一定的驱蚊作用。

科技辅助：还可以采用蚊帐和电蚊拍等驱蚊物品，让蚊子无处藏身。但要注意的是，电蚊拍虽好，使用也要当心，它也会“咬人”。电蚊拍使用后，要确保关闭电源，并将其放置在儿童无法触及的地方。

来源：北京青年报

健康知识

海参炖羊肉汤



图片来源于网络

材料：水发海参3~4条、羊肉200克、枸杞5g、大枣3枚、党参15g、生姜4片（4人用量）。

制作方法：海参提前泡发后切成2~3小段。羊肉洗净，切成小块，余水后捞起；将所有材料放入大炖盅，加水至1500ml，大火烧开后转小火约1.5小时，调入适量食盐，喝汤吃渣。

汤品点评：海参是有名的补益珍品之一，其性味甘温，可以益精血、补肾气、润肠燥，常用于肾虚人群，如平时腰酸膝酸、畏寒肢冷、小便清长或治疗血虚肠燥便秘等症。现代研究认为，海参含有丰富的蛋白质及多种人体必需元素如钙、铁、磷等，有增强体质、延缓衰老、调节血糖血脂等作用，营养价值较高。联合温阳补虚的羊肉，以及益气健脾的党参、大枣、枸杞，这款汤非常适合平日常面色黄白、畏寒肢冷等脾胃虚寒者，但注意体质阴虚火旺者慎用。

温馨提示：海参泡发的过程较花时间，以40℃温水泡软后，剪开参体，除去内脏，洗净，再用开水煮30分钟左右，取出后用凉水浸泡至软。宜反复冲洗并更换凉水，注意不要沾油腥。

来源：广州日报