

高温下不要做这五件事



热热热！连日来,全国多地开启“炙烤”模式。专家提醒,高温天气,需谨防中暑,有5件事更是不能做。

中暑有哪些症状？

首都医科大学宣武医院急诊科主任医师贺明轶接受采访时表示,高温天气,当出现头晕、恶心呕吐、注意力不集中、乏力、大汗、口渴等症状时,就可能是中暑了。

一旦出现相关症状,可按照以下方法处理:

- 迅速离开高温、高湿、封闭的环境,前往通风阴凉的地方;
- 适量饮用一些清凉的饮料,例如电解质水或淡盐水;

3.如果出现重症中暑,体温明显升高,可以使用冷水浸浴、冰袋冰敷或冷毛巾擦拭身体以帮助降温。

日常生活中如何预防中暑？

- 避免长时间处于高温高湿环境。
- 在室内要注意通风,保持适当温度和湿度。
- 尽量避免日光直晒时间较长。
- 日常要注意补充水分。
- 饮食要清淡,避免辛辣刺激。
- 作息要保障,避免熬夜。

这些人要注意防范热射病

“热死了”可不是一句玩笑话。中暑的症状由轻到重,分为了先兆中暑、热痉挛、热衰竭以及热射病四类。热射病一旦发作,若未及时处理,死亡率极高。

贺明轶提醒,高温暑湿环境下人容易出现不适,若出现意识障碍、高热、头痛、抽搐等症状,就有可能是热射病。其中,热射病分为两种类型:

- 一是劳动型热射病患者,多为中青年,像运动员、建筑工人、环卫工人等,他们因长时间处于高温高湿环境加之有体力活动而易患病。
- 二是经典热射病患者,包括体弱者、患有慢性疾病者、老人、肥胖者、孕妇以及婴幼儿等,其因自身疾病或生理状态,体内热应激反馈机制受到影响,进而容易患病。

高温下有5件事不要做,否则可能有生命危险：

- 1.狂吹空调**
从热气腾腾的室外进入室内,对着空调猛吹,虽然身体会感觉舒爽,但这种冷热交替的刺激会使血管迅速收缩或扩张,从而引发血管痉挛、血压波动,甚至诱发心肌梗死或心绞痛。
- 2.猛喝冰水**
在高温环境下,特别是剧烈运动后,人体血管处于扩张状态,此时突然喝大量冰水或冷饮,会导致血管收缩,血压急剧上升,有可能引发冠状动脉、脑血管痉挛。
- 3.高温环境下剧烈运动**
高温环境下剧烈运动会导致体温迅速升高,产热增加,导致人体散热能力下降,从而增加中暑的风险。
- 高温下大量出汗会导致水分和电解质(如钠、钾)的流失,从而引发脱水和电解质失衡。而且在高温下心脏需要更加努力地工作以维持血压和血液循环,剧烈运动会增加心脏的负荷。**
- 4.出汗后立即洗冷水澡**
出汗后,人体处于代谢活跃、体温升高的状态。此时如果立即洗冷水澡,冷水的刺激会使皮肤血管迅速收缩,导致回心血量增加,心脏负担加重。
- 5.熬夜**
天气炎热时心跳容易加快,长期熬夜会增加心血管负担,增加心肌缺血、心绞痛等风险。

来源：中国新闻网

汝州疾控发布7月防病提示

7月已进入盛夏,高温强势来袭,并时常伴有强降雨,天气以潮湿炎热为主。汝州疾控温馨提醒广大市民朋友,要注意手足口病、登革热、布鲁氏菌病、水痘等传染病,同时,还需特别关注暑假期间儿童青少年意外伤害事件的发生。

手足口病预防措施:教育孩子养成勤洗手、不喝生水等良好的卫生习惯;注意保持环境卫生,要经常通风,勤晒衣被。托幼机构要做好晨、午检,发现孩子手、足、口腔等部位有疱疹,通知家长及时带宝宝就诊,待症状完全消失后一周才能返回幼儿园。避免接触患病儿童,本病流行期间,尽量不带婴幼儿和儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。做好玩具、儿童个人卫生用具、教室以及公共活动区域等的清洁消毒工作。

登革热预防措施:穿长袖衣裤,尽量选择浅色,外出使用蚊虫驱避剂

等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬。安装纱门、纱窗,出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等,哪怕是高档酒店,也要注意室内灭蚊。如果在逗留期间出现可疑症状,需要及时就诊。返回本地后,如果2周内出现发热,要及时就诊并说明登革热流行区旅行史;为了防止将疾病传播给家人或他人,请配合当地卫生健康部门登革热防治要求;居家或住院治疗时,做好防蚊隔离,包括使用蚊帐、纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施,减少不必要外出活动。

布鲁氏菌病预防措施:注意个人卫生,饭前勤洗手,不食生拌或未经煮熟的肉类,不喝未经消毒的鲜牛奶。在牲畜的接产、饲养、挤奶、剪毛、屠宰和皮毛加工过程中做好个人防护,戴口罩、胶皮手套、穿胶鞋和防护服,严禁赤手抓病畜流产物或为牲畜接生。定期对屠宰及圈养场所用生石灰或漂白粉消毒;宰杀处理后的污

水、污物集中无害化处理后排放,同时做好皮毛消毒、奶制品消毒及流产物的消毒处理。检疫淘汰病畜、隔离病畜、培养健康畜,及时对畜群进行布鲁氏菌疫苗有效免疫是预防布病的主要措施。牲畜一定要圈养,圈舍要远离农舍、居民点和饮用水源,尽量减少人与畜接触的机会。一旦出现发热、乏力、多汗、关节酸痛等症状时,应及时到市疾控中心检测(联系电话:0375-6028523),确诊后规范治疗,避免转为慢性而增加痛苦。

水痘预防措施:幼托机构应做好日常通风消毒,加强晨、午检,及时发现和隔离病人。隔离期为水痘疱疹全部干燥结痂,或不少于发病后一周。家庭应注意养成良好的个人卫生习惯,经常开窗通风,保持空气流通。患病儿童应及时就诊,注意护理,防止继发感染。易感儿童可接种水痘疫苗进行预防。

假期是儿童青少年意外伤害的

高发时期,随着暑期来临,要特别注意防范溺水、交通事故、跌倒和坠楼、触电、烧伤烫伤等意外伤害。儿童青少年意外伤害事件预防措施:家长应对家中的日常生活用品进行安全排查,消除那些可以预见和避免的安全隐患,如热水瓶、消毒液、牙签等尖锐物品要包裹收拾好;家中用电设备和电源要远离儿童触及范围;不能让儿童攀爬窗台;儿童要远离有毒药物、化妆品、打火机 etc 物品。在儿童饮食起居方面,要做到新鲜、无毒,防止食物污染变质。严禁儿童吸食果冻等胶状食物,防止堵塞呼吸道。家长一定要教育孩子,不要去危险的水域/水体、非正规的游泳池游泳,防止溺亡。如遇到同伴溺水,孩子千万不要自己强行救援,应大声呼救请周围的人帮忙救援。注意培养儿童安全意识,引导孩子遵守交通规则,乘车出行要坐好儿童安全座椅并系上安全带。

李浩然 丁赛彤

天热没胃口 送你消食急救包



图片来源于网络

夏季高温湿热,很多人可能会感觉食欲不振或消化不良。同时,大量出汗也使得体内的水分和水溶性维生素更容易流失。那么在高温天气,饮食都需要注意什么呢?

补水

定时、足量饮水,摄入足够多的含水分食物,少量多次,避免到口渴时再饮

水。饮水量取决于出汗量、所处温度与劳动强度,要既能维持水平衡又不对机体造成负担。

普通甜饮料中仅含有糖分和水分,却不能提供钠、钾、钙、镁等电解质。因此,水果、蔬菜、营养丰富的粥、汤和淡盐水、盐茶水是高温时补充水分的好选择,也可选择豆汤、豆浆、绿茶、花果茶、酸梅汤等。

补盐

高温环境下,钠和钾容易随汗液流失,不适合过度限制盐类摄入,出汗较多时需要补充钠盐。因高温时身体盐分同时丢失,应该选择淡盐水补充。

补充氯化钠时应视出汗量而定,日常补充盐建议通过膳食方式。在膳食供给中应增加日常汤类的品种与花色,如菜汤、鱼汤、肉汤交替选择。如果当日出汗量很大,单纯靠膳食补充盐分不能满足需要,要在两餐间或在高温现场及时补充含盐或电解质的碳水化合物饮料。

多吃蔬菜和水果

高温环境下,人体对维生素B1、维生素B2、维生素C与β-胡萝卜素的需要量增加。增加蔬菜和水果摄入,在补充水分的同时还可以补充经汗液丢失的维生素和矿物质。

建议每日蔬菜摄入量不少于500g,水果不少于400g。宜选择富含钾、维生素C与B族维生素的蔬果、干果种类,如刺

梨、酸枣、鲜枣、猕猴桃、草莓、火龙果、无花果、红辣椒、芥蓝、豌豆苗、竹荪、海苔、榛子等。

若膳食不足以满足高温环境下人体的营养需要,应根据具体情况适当准备相应的维生素制剂、强化饮料或补充剂进行补充。

增加优质蛋白质摄入

高温环境下,人体蛋白质需要量稍高于正常温度,蛋白质供能比建议为12%~15%,其中优质蛋白质占膳食总蛋白质的50%为宜。

日常可以多吃鱼、虾、蛋、瘦肉与大豆等富含优质蛋白质食物;建议每日奶类摄入不低于300g;大豆及其制品不低于50g,此类食品还可有效预防出汗后的低钙血症。

高温环境下精氨酸及支链氨基酸消耗增加,可适当增加果仁、海鲜、牛羊猪肉、鸡肉与乳制品等;此外,还可食用海参、金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼和凤尾鱼;植物类食品中的杏仁、南瓜籽、芝麻、花生、核桃、榛子、甜椒、螺旋藻、藜麦、燕麦、小麦胚芽及大米等谷物制品也能提供此类氨基酸。

保证足量碳水化合物

碳水化合物是提供能量的重要来源。在高温环境下,建议选择富含复杂碳水化合物的食物,如全麦面包、糙米、燕麦等,既能提供持久的能量,又能避免血糖的剧烈波动。

合理搭配提振食欲

由于消化液、胃酸分泌减少,加之大量饮水影响食欲,日常膳食应注意色、香、味的调配并注意花色品种的变换,避免过于油腻的饮食摄入影响食欲及消化功能。高温环境下日常膳食要注意合理搭配、精心烹调,这样可起到增加食欲的效果。

如进餐前,适量吃味美有营养的羹汤,解除因口渴引起的摄食中枢抑制,同时菜汤、肉汤还能促进消化液的分泌,促进食欲。

此外,适量的冷饮也可促进食欲,但量不宜过多,刚从冰箱中拿出的饮品,最好在室温下放一会儿,复温到10℃左右再饮用,避免刺激胃肠道,造成腹痛、腹泻等不适症状。

用餐时还可搭配一些凉菜,既可补充盐分又能促进食欲;可适当食用酸奶、山楂等酸味食物及食醋、葱、姜、蒜等辛香调味料。

此外,增加维生素B1、优质蛋白质的供给,食欲不振时,还可以试试少量多餐,在天气凉爽的时段适当加餐。

注意饮食卫生

高温天气下,食物变质速度加快,且有利于细菌增生,要注意饮食卫生,尽量食用新鲜和近期制作的食物。需要保存的食物一定置于适当的环境,食用前再次确认食物的品质,必要时再次加工。

木子

在体检报告中,脂肪肝三个字越来越常见,很多人对此不以为意,觉得不过是肝脏“长了点脂肪”,没什么大不了。然而,这种想法大错特错!脂肪肝并非只是肝脏的“小毛病”,若不加以重视,可能会让肝脏“胖”出大问题,严重威胁我们的身体健康。

正常情况下,肝脏内的脂肪含量约占肝脏重量的5%。当肝脏内脂肪堆积过多,超过肝脏重量的5%或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性时,就被称为脂肪肝。

轻度脂肪肝可能没有明显症状,患者往往感觉不到不适,这也是很多人忽视它的原因。但实际上,此时肝脏已经在默默承受着脂肪的“重压”,肝细胞逐渐被脂肪浸润,其正常的代谢、解毒等功能也开始受到影响。

随着病情发展,一些患者可能会出现食欲缺乏、疲倦乏力、恶心、呕吐、肝区或右上腹隐痛等症状。如果任由脂肪肝继续恶化,将经历从单纯性脂肪肝发展为脂肪性肝炎,再到肝纤维化、肝硬化,甚至肝癌。一旦发展到肝硬化阶段,肝脏的正常结构和功能被严重破坏,会引发腹水、消化道出血、肝性脑病等一系列严重并发症,危及生命。

由于早期脂肪肝症状隐匿,定期体检是发现脂肪肝的重要措施。通过腹部超声检查,医生能够清晰地观察肝脏的形态、大小及内部回声情况,从而判断是否存在脂肪肝及脂肪肝的严重程度。

此外,血液检查中的肝功能指标,如谷丙转氨酶、谷草转氨酶等,也能反映肝细胞是否受损,辅助诊断脂肪肝。一旦在体检中发现脂肪肝,应听从医生的建议进行进一步检查和治疗。

面对脂肪肝,“防”与“治”同样重要：

合理饮食 在饮食方面,要遵循低脂、低糖、高纤维的原则。减少动物内脏、油炸食品等高脂肪食物的摄入,控制甜食和含糖饮料的量。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。它们有助于促进肠道蠕动,减少脂肪吸收。同时,合理控制饮水量,避免暴饮暴食,每餐七八分饱即可,减轻肝脏代谢负担。

适量运动 运动也是对抗脂肪肝的“利器”。每周应保证至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,也可以结合适量的力量训练,如举哑铃、做俯卧撑等,增加肌肉量,提高基础代谢率,帮助消耗多余的脂肪。通过运动,不仅能减轻体重,还能改善胰岛素抵抗,促进肝脏内脂肪的代谢和排出。

保持良好的生活习惯 除了饮食和运动,保持良好的生活习惯也不可或缺。不要饮酒;酒精会直接损害肝细胞,加重脂肪肝病情。规律作息,保证充足的睡眠,有利于肝脏的自我修复。避免滥用药物:许多药物都需要通过肝脏代谢,不合理用药可能会增加肝脏负担。

对于已经发展为脂肪性肝炎或出现肝功能异常的患者,还需要在医生的指导下,使用保肝药物等进行治疗。

来源：大河健康报

玉米进入拔节期 田间管理要注意

6月30日,记者从市农业农村局获悉,今年我市玉米种植面积68.3万亩,目前我市玉米普遍进入拔节期,生长发育进入旺盛期,农业部门提醒玉米拔节期务必要做好田间管理工作。

做好水分管理。玉米拔节期时,对水分需求增加,土壤相对含水量保持在70%—80%为宜。若田间比较干旱,而且长时间内无有效降雨,玉米叶片已表现出干枯症状,可采用沟灌或喷灌的方式,及时灌溉浇水,补充水分。若遇暴雨,要及时排水防涝,避免田间积水导致根系缺氧、生长受阻。

做好施肥管理。玉米拔节期间主要是指玉米生长至6片叶—8片叶时期,玉米生长迅速,是玉米施肥的高峰期,应结合玉米苗实际生长情况,一般每亩施尿素15-20公斤,或碳酸氢铵40-50公斤,在距玉米植株10-15厘米处开沟深施,施肥后覆土。同时,在条件允许的情况下可以适当喷施微肥。

做好病虫害草害防治。农户应密切关注玉米病虫害的发生情况,玉米大斑病、小斑病等叶部病害在拔节期易发生,可选用多菌灵、甲基托布津等杀菌剂进行喷雾防治,每隔—10天喷一次,连喷2-3次。玉米螟、黏虫等是拔节期的主要害虫,防治玉米螟可在玉米心叶末期,每亩用3%辛硫磷颗粒剂0.5-1公斤,加细土10-15公斤拌匀后撒入心叶内。防治黏虫可用高效氯氟氰菊酯等杀虫剂喷雾防治。亩用玉米专用除草剂草甘膦、烟嘧磺隆等定向喷雾除草,喷药时,喷头应安装防护罩,以免药液飘移,伤害玉米叶片及周边作物。

此外,市农业农村局持续组织农技人员深入田间地头、防控一线,面对面、手把手开展防控技术指导,统筹做好秋作物病虫害防治。同时引导专业化服务组织和具备服务能力和服务主体开展统防统治、代防代治,提高防治效果和效率,确保应防尽防。

宋盼盼 王俊哲

崩大碗煲鲮鱼



图片来源于网络

材料:新鲜崩大碗50g(干品减半)、薏米10g、鲮鱼1条、生姜数片(2-3人量)。
烹调方法:崩大碗摘去黄叶和老根、洗净;薏米冲洗;鲮鱼刮鳞、清内脏鱼鳃等,处理干净后清洗,鱼背划两刀。

锅内加油少量及姜片,将鱼略煎,加水2000ml、加薏米、崩大碗,武火煲15分钟后改文火煲45分钟,加适量食盐调味即可。

汤品点评:潮湿闷热的夏天,带来很多身热汗多黏糊、急躁易怒、口苦尿黄等不适。这个“崩大碗”很“粗生”,经常能在路边、田野间见到一大片,在民间很受用。

崩大碗的大名是“积雪草”,是一种利湿退黄的中药,性味苦辛寒,有很好的清热利湿、解毒消肿作用,常在夏季使用,也可与不同的中药配伍,用于肝胆湿热及中暑腹泻等。此外,它还有活血散瘀的作用,在跌打方面也可考虑一下它。临床把它用在一些急性炎症,如扁桃腺炎、肺炎、泌尿系感染、急性肠炎等,还能捣碎外敷用在带状疱疹、湿疹治疗方面。

本汤还加入清热利水渗湿的薏米及通利小便的鲮鱼,加强崩大碗清热排湿作用,使湿邪、热邪从小便出,以缓解症状。鲮鱼能健脾养胃、生姜温胃,可兼顾脾胃。但本汤偏寒凉,虚寒者、孕妇乳母、年老体弱者不宜。

来源：广州日报

