



脑梗发病时的正确应对措施

脑梗发病的时候是什么样？万一遇到，我们该怎么办？大家都知道，脑梗发病时处理及时得当，不但生命能保住，后面的人生还很精彩呢！如果处理不得当，不死也会残啊。再者脑梗这么严重我们应该怎么预防脑梗的发生呢？请看山西省朔州市应县中医院内科主治医师苏治安给出的解答。

脑梗的发病是什么样子呢？这个问题不能一言以蔽之，要分开来讲。如果梗死的是小的血管，造成的脑组织损伤不是很严重，病人可能出现嘴歪眼斜、失语等症状，这时只要我们给予足够的重视，抓紧时间去医院，就问题不大。如果堵住的是比较大的血管，造成脑损伤面积较大，病人可能会出现半身不遂、头痛、恶心、呕吐；最严重时病人可能会全身不能动，甚至昏迷不醒。作为家属或在场人员，遇到上述情况，我们要立马拨打120急救电话。

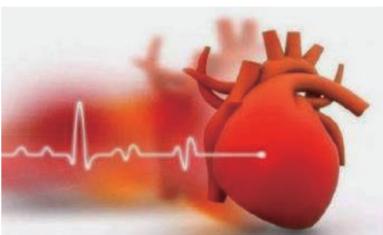
总结一下脑梗发病时的正确应对措施：

- 1、当身边病人出现口歪眼斜，口齿不清、肢体麻木、活动不灵以上变化时，不能掉以轻心，抓紧时间及时去医院治疗。
- 2、如果出现偏瘫、头痛、呕吐、昏迷等严重情况，紧急拨打120，别乱动，少移动，侧卧。
- 3、我们周围脑梗的病人很多，需要怎么预防呢？

脑梗主要通过生活方式干预、控制基础疾病及药物等来预防。

- 1、在日常生活当中呢，我们要保证足够的睡眠，少熬夜，避免劳累。戒烟限酒，清淡饮食，适当的锻炼、肥胖者需减体重。
- 2、基础疾病控制：高血压、糖尿病、高脂血症等常见病均是脑梗发病的危险因素，有基础疾病的患者需要控制好血压、血糖、血脂等。
- 3、对已经患过脑梗的患者，需长期口服抗血小板聚集或抗凝及稳定斑块的药物，预防脑梗复发的复发。药物均需遵医嘱指导下服用。且不可私自加药停药，如出现药物不良反应等，随时就医。

脑梗如果应对得当，治疗及时，再配合后期康复治疗，一切都会好起来的。脑梗是发病率高、致残率及致死率高的疾病，需要大家引起重视，积极预防。



心脏乱跳可能是早搏

日常生活当中，我们慌张或者紧张时，会感觉到心脏扑通扑通跳得很明显，有时候还会觉得被敲了一下，偶尔如此属于正常现象。有些人没有诱因地时常感觉到心脏乱跳，有可能是心脏早搏。顾名思义，心脏早搏就是两次心脏收缩中，第二次心脏提前收缩了。

心脏的跳动本来是有一定节律的，正常来说，心脏每一次跳动之间的时间间隔是固定的，如心跳60次/分，那么心脏1秒钟跳动一次。如果心脏因为某种原因0.7秒就跳动了，那就是心脏早搏了。

不同的人对心脏早搏的感觉不一样，有的人很敏感，心脏早搏时有明显的感觉，可是有的人即使有心脏早搏也没有感觉；还有一部分人心脏刚出现早搏有感觉，久而久之，也变得没有什么感觉了。虽说是心脏早搏，但很多有心脏早搏的人感受到的却是“停跳”。

心脏早搏往往是由于长期熬夜、抽烟、缺乏运动等不良生活习惯引起，如果养成良好的生活习惯，往往不需要特殊的药物治疗。通过调节生活方式，如戒烟、忌酒、忌浓茶和咖啡，避免精神紧张、过度劳累等，通过适当休息和调整以后也会改善。要先去找到心脏早搏的原因，然后再进行规范的综合治疗。

澄清三伏天的5个养生谣言

三伏天是一年中最热、最闷热潮湿的日子，也是冬病夏治的黄金时机。

然而，很多关于三伏天的养生说法过于片面，甚至是谣言。

7月11日正式入伏，下面为您澄清三伏天的常见谣言。

连续九年“三伏”长达40天

古人将夏季分为夏和长夏，长夏多指农历六

月，大致在阳历7月初到8月初，也就是三伏天，是一年中疾病最爱扎堆的日子。

按传统观点来看，“暑”是中医六邪“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，此时身体出现各种症状的几率增大。

俗话说，“冬养三九，夏养三伏”，伏天做好养生工作，可为一年的健康打下基础。

今年7月11日正式入伏，这也是从2015年以来连续第九年三伏长达40天，而2014年为30天。具体时间如下：

2023年三伏时间表：

初伏：7月11日~7月20日(10天)

中伏：7月21日~8月9日(20天)

末伏：8月10日~8月19日(10天)

澄清三伏天的5大谣言

每年入伏，都有一些人盲目养生，以下针对常见的几大谣言进行澄清：

谣言1

伏天出汗透了才排毒

当天气热时，比如三伏天，人出汗是为了更好地散热，皮肤通过出汗来释放热量、调节体温，这是正常的生理现象。

但是，汗出得太多，水分流失过多，容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说，是指汗是津液转化而来的，津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微(营养物质)，当汗出太过时，其血必虚。

因此，微微出汗即可，适时避暑才是正解。

谣言2

伏天不能碰冰镇饮料

很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮，事实上，这需要看体质。

如果是热性体质，可以适量地喝冰水或凉性饮料；若是虚寒体质，热天应尽量喝温水或凉白开。

需要提醒的是，不论什么体质，过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热，喝冷饮也需要小口慢喝。

谣言3

伏天养生应以热制热

三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳，在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气，效果最佳。

但“以热制热”并不是一味热着，可以把冰镇饮品换成温的或常温的凉茶，用温水洗澡而不冲凉水澡。

谣言4

随身携带藿香正气防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中，可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻，以及湿浊过盛引起的恶心呕吐(暑湿感冒)。

藿香正气水并不用于防中暑，而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑，远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

谣言5

“夏练三伏”适合所有人

夏练三伏是一种传统的养生方法，指在夏季最炎热之时，通过适当运动增强身体的耐热性，预防中暑等疾病，主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。

但三伏天有气温高、空气湿度大的特点，“夏练三伏”需要有技巧。

时间：三伏天白天长，作息方面可晚睡早起，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好；

运动：更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动，既能强身健体，也不会因过度锻炼而伤害身体。

今天没出汗可以不洗澡吗

最近真的太热了，只要一离开空调房，哪怕下楼接个快递、出门买个菜，再回到家就一身汗，浑身黏糊糊的。

出汗了要洗澡，清爽又舒服，这是大家的基本共识。那如果今天没有出汗，还要不要洗澡呢？

先说答案：即使没有明显出汗，我们建议夏天最好可以每天洗一次澡。

为什么不出汗也建议洗澡？

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺，多达200万~400万个。以手掌和脚掌为例，每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小)，就有250个到550个的汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时，皮肤的汗腺就会分泌汗水，然后通过蒸发、散热调节体温，避免身体过热。这时候的汗，大家能明显感觉出来。

但其实，即使感觉不出来时，我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗，就是“不显性出汗”。

汗水含有很多的微量成分，比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。

尤其在腋窝、私密处等部位，还会有特殊的汗腺，我们叫做大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重，还有蛋白质、糖和氨，再加上细菌的“催化”，更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更严重一些，就是我们说的狐臭、腋臭了。

从健康的角度每天洗几次澡最好？

对于个体而言，洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯，甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异，没必要纠正。

但从健康角度来说的话，还是更推荐勤洗澡，最好每天洗一次澡。

曾经有学者调查了617名人士，分了两组，一组是每周洗澡7次或以上，另一组是每周洗澡不足7次。结果发现，每天(或更频繁)地用浴缸洗澡的话，对健康状况的自我感觉更好，并且睡眠质量也更高。

类似的研究还不少，基本都认为洗澡不仅有清洁作用，还能够改善睡眠、缓解压力，这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说，勤洗澡还可以减少失能的风险，能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸洗澡的话，这些好处似乎更加明显。

具体到机制，也有学者提出了一些假说。例如，洗澡时，身体会被加热，这可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路，进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。

再例如，身体被动加热后，会产生更多一类叫做热休克蛋白的物质，它们有细胞保护、抗凋亡和抗炎作用，或许有助于改善或维持人体的多种健康状况。

综上所述，没有出汗并不代表身体是清洁的，是不需要洗澡的，不要被非理性的那个自我给忽悠了。不管有没有出汗，都建议大家最好每天洗一次澡，尤其是夏天。

那么，今天，你洗澡了吗？

高温天饮食安全实用常识

在炎热且湿度高的夏季，食物随时都会成为细菌肥沃的“培养基”。每年夏天都会有不少因为“吃得不对付”而跑肚拉稀的病例，且常常被误以为是吃得太凉导致的。事实上，低温的食物或饮料确实会让一部分人肠蠕动加快，但一般不会让人一天跑若干次厕所。所以，当大便秘结发生显著改变，首先要考虑食品卫生导致的肠道感染。

冰箱不是保险箱，谨防李斯特菌“入侵”

冰箱中储存的食物饮品种类繁多，其中不乏往冰箱里输入细菌的食物，比如可能携带了沙门氏菌的鸡蛋，再比如可能携带了致病性大肠杆菌、致病性金黄色葡萄球菌和寄生虫的生肉、果蔬等。

另外，冰箱里很容易寄居一种非常有杀伤力的“危险分子”——李斯特菌，它们喜欢凉爽甚至寒冷的环境，冰箱对于它们而言简直就是“安乐窝”，因此有着“冰箱杀手”的绰号。在2℃至8℃的低温环境中，它们依旧可以快乐地生长繁殖，并污染诸如剩菜剩饭、切开的水果蔬菜、牛奶、冷切熟食、虾类水产等食物。

李斯特菌最容易袭击的人群是抗病能力相对较弱的群体，包括：新生儿、老年人、孕妇，以及存在免疫缺陷的人。它导致的感染，可引起脑膜炎、败血症、心内膜炎、孕妇流产等。

有机酸含量较低的水果容易被“盯上”

为什么要跟大家聊聊夏天如何安全吃瓜这件事，且话题主角不仅仅是西瓜，还包括了甜瓜和木瓜——因为它们都是有机酸含量较低的水果，容易被讨厌的致病菌“偷袭”。以切开的西瓜为例，我们常常以为用保鲜膜覆盖了果肉，并放入冰箱储存，就一定可以保鲜而不出问题。事实上，从买到处理到保存的整个环节中，其实还是存在可能导致感染的危险因素。

有学者专门针对有机酸含量低的瓜类(包括西瓜、甜瓜、哈密瓜、木瓜)做过试验，把一定量的李斯特菌和沙门氏菌“接种”到确保灭菌条件下操作取得的这些瓜的果肉上，经过不同温度不同时间的培养，观察这两种细菌在这几种瓜肉上的繁殖情况。最后得出的结论是：沙门氏菌——温度越高、时间越长，繁殖数量越多；李斯特菌——温度越低、时间越长，繁殖数量越多。

冬病夏治还可以这样做

三伏天的“冬病夏治”，无论是去医院，还是在家中调养，推荐以下方法：

+穴位贴敷

入伏后，穴位贴敷“三伏贴”成为很多人的首选方法。“三伏贴”更适合哮喘、慢阻肺、肺纤维化、过敏性鼻炎、慢性肺炎、慢性鼻窦炎等呼吸系统相关疾病的防治。

每年头伏、中伏、末伏时段，可在肺俞、膻中、定喘、脾俞、大椎等穴位进行穴位贴敷4~6小时，皮肤不过敏者可贴至6~8小时。

如果连续3年以上都能够坚持“三伏贴”，对

冬季呼吸系统相关疾病能有明显改善效果。三伏贴可在正规中医院或专业药店购买。

+艾灸

三伏天是天地阳气最盛之时，与艾火的纯阳结合，双重阳气作用于病灶，有助祛除人体寒湿之气，温通经络。

艾灸适合虚、寒、痛相关疾病的防治，如出汗、怕风、怕冷、四肢发凉、胃痛、腹泻、痛经、遗精、排尿障碍、腰痛、风湿性关节炎等疾病。

一般选取神阙(肚脐眼)、足三里、中脘、肾俞、命门等穴位中的一个或两个，艾灸悬空于穴位上方5~8厘米处，每次灸20~30分钟，每周灸2~3次。

+中药泡洗

很多人认为中药泡洗在秋冬季节比较合适，其实不然，夏天泡洗不仅可以更好地养护阳气、温经通络，还可祛暑湿。

尤其是平时脾胃消化功能弱、容易腹泻的人群，或者平时有湿疹，到了暑湿季节，湿疹泛发、奇痒难忍者。

每天睡前使用40℃左右的温水，泡洗20分钟左右；如果四肢怕冷，泡洗的水中可加少量艾草；如果有湿疹，可加少量金银花或藿香正气水。

+刮痧

三伏天虽是暑气最盛之时，但也最易受凉。刮痧可以散外感、活血化瘀清里热，促进血液循环和增强身体新陈代谢。

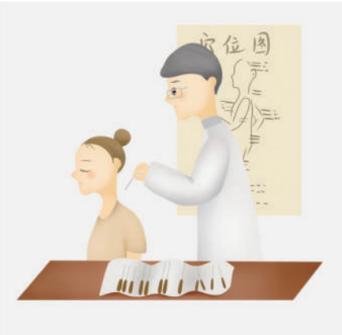
刮痧前，先将皮肤清洗干净，然后涂抹植物精油，刮痧时手法要轻柔，以免刮破皮肤。

+针灸/推拿

针灸穴位中有一个特殊穴位，叫阿是穴(以痛为穴，哪里最疼哪里就是阿是穴)。

在家中，可自行和互相按揉身体平时不适的部位。如果到医院进行针灸，取穴准确时会有酸、麻、胀、痛等感觉。

三伏天，人们穿着较少，经络穴位浮于浅表部位，更容易触及阿是穴。阿是穴往往是经脉或筋肉不通物的表现，经常按揉能起到一定的防病治病作用，可作为普适保健法。



为什么跑步会引发岔气

近些年，随着全民健康意识不断提高，钟爱跑步的人也越来越多，但是很多“初学者”总会遇到一个令人头疼的问题——岔气。

困扰众多跑步爱好者的岔气问题，到底是如何发生的？跑步爱好者们又该如何科学调整以减少运动中岔气发生，并应该怎样缓解岔气带来的不适感呢？

岔气发生的原因

想要了解岔气发生的原因，我们首先要明白人体是怎样进行呼吸的。

北京市第六十五中学高级教师李艳芝介绍，人体的呼吸运动是由肺和人体的膈肌、肋间肌共同协作完成的。其中最重要的是膈肌，膈肌位于腹腔的顶部，胸腔的底部，即胸腔和腹腔的分界线附近，主要由肌肉组织构成。吸气时，膈肌、肋间肌收缩，向下拉，使胸腔的体积增大，胸腔内部的气压降低，便于外界空气入肺，同时扩大的腔体也给肺的膨胀留出足够的空间；而呼气时则正好与之相反，膈肌、肋间肌舒张向上回缩，胸腔内气压增大，帮助排出肺内代谢废气，肺的体积也同时减小。由此可见，膈肌在完成呼吸动作的过程中发挥着重要作用。

岔气发生的主要原因之一，就是膈肌痉挛，常发生在右下肋部。

膈肌是处在胸腔和腹腔中间的一块呼吸肌。跑步的时候呼吸加速，膈肌会变得越疲越惫，不能正常地上下移动，膈肌所依靠的韧带就会发生痉挛，最后出现岔气。此时，跑步的人会觉得右侧肋非常疼痛。

预防岔气的方法

如何科学预防岔气发生？李艳芝建议：

- 1.跑步前做好充分的热身运动。
- 2.跑步过程中注意采用正确的呼吸方法，在寒冷天气尽量使用鼻子呼吸。如果必须要用嘴巴呼吸，也不要张大口、猛呼吸，而要半张口，让空气从牙缝中进入口腔，防止冷空气直接进入体内产生过强的刺激，出现岔气。

出现岔气莫担心

李艳芝提醒，在跑步过程中发生了岔气也不要担心，如果不想立刻停下跑步，可以先观察一下自己目前跑步的节奏，分辨自己呼气和吸气的时候分别对应哪只脚落地，然后故意打乱节奏，换成另一只脚。

具体操作：如果你是迈出左脚的时候吸气，那么就转换成迈出右脚的时候吸气。

如果上面的方法不能缓解你岔气的痛感，就要马上停止跑步，双臂伸直，上举过头顶站好，把身体弯向岔气位置的对侧，比如左侧岔气就往右侧弯腰，右侧岔气就向左侧弯腰，直到痛感缓解为止。

此外还可以在停止跑步后，把手放在岔气的部位，尽量在能够接受的范围内做深呼吸，同时手部配合呼吸的频率缓慢地按摩，直到疼痛减弱。

温馨提示：在跑步等体育运动过程中，要做好热身，科学运动，适度运动，切莫让本该强身健体的运动反过来伤了身。

中午不睡下午“崩溃” 山西人为何偏爱午睡

近日，“山西人午睡”的相关话题出现在各大网络平台，成为网民们讨论的焦点。“山西人为什么爱午睡？”“山西人爱午睡到什么程度？”“中午有必要午睡吗？”“应该怎样正确午睡？”等问题纷纷涌现。7月6日，山西云媒体采访了山西大学的教授和山西省中医专家，解开山西“午睡之谜”。



山西人为何偏爱午睡？

3月份，中国社会科学院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布了《中国睡眠研究报告(2023)》。该报告综合了人们全天的睡眠情况，在全国所有省份中，睡眠指数得分排名前5的分别为黑龙江、山东、山西、贵州和天津。

结合最近“山西人午睡”的热议来看，山西人为何偏爱午睡呢？

山西大学民俗学相关专家解释：准确地来说，山西人偏爱午睡不算是一种习俗，而是一种生活习惯。

首先，山西气温属于典型的早晚温差大，白天比较热。山西的中午，紫外线辐射还较强，出门很晒。从农村到城市，人们普遍还在遵循着“日出而作，日入而息”的生活习惯，因此中午出门的人较少。

其次，比起北上广深等大城市，山西的生活节奏较慢，业余生活比较单调，娱乐活动少，人们不仅爱午睡，晚上普遍入睡时间也较早。同时，比起大城市，山西年轻人数量较少，很多人仍遵循着午睡的“老习惯”。

为什么说午睡是山西的“老习惯”呢？其实，这源于山西的经济模式。山西是煤炭大省，比起其他省份，国企较多，这些单位和家属院距离近。人们每天的活动面较窄，而且生活规律。中午有些时间，人们就可以回家休息一下。因此这些职工和家属，还有附近居民，就有了午睡的“老习惯”。

午睡好处多？但要学习正确的午睡“姿势”

“午睡是一种很好的养生方式。”山西中医药大学附属医院脑病科副主任医师赵敏介绍，山西的文化和习惯十分注重健康和养生，午睡被视为一种养生方式，有助于调节身体机能和保持健康。

“《黄帝内经》中提出‘子时大睡，午时小憩’，午睡可以缓解疲劳、提高免疫力、增强记忆力，同时适当午睡有利于保护心脏，减少心脑血管疾病的发生。”但同时，赵敏也建议，睡觉觉虽然有益于健康，但要掌握要领才能达到理想的效果，否则有可能适得其反。

针对午睡的门道，赵敏提出以下几点建议：午睡时间不能太长，半小时以内最佳，不然醒来后会感到不舒服。此外，不要刚吃完饭就午睡，这样会引起血压下降。同时还要注意午睡的姿势，趴着睡觉会减少头部供血，让人在醒后容易出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状，建议采用侧卧的姿势入睡。

午睡的姿势也很重要，侧卧时，头部、颈部、腰部、腿部都要保持一条直线，避免颈部、腰部、腿部受到压迫。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。

午睡时，最好选择凉爽、安静的环境，避免噪音和强光刺激。