

暑期出游不只暴晒才会中暑

三伏天,全国多地持续高温高湿天气,如何做好健康防护?不少人误以为只有暴晒才会中暑,忽视身体发出的早期预警。专家提醒,高温、高湿环境下人体散热受阻,中暑迹象要早识别、早干预,避免重症风险。

人体的散热有几个方面

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡表示,人体的散热有几个方面,一个是辐射散热,三伏天的时候,可能我们的环境温度甚至比身体温度还要高,那么这个散热方式就失效了。第二个散热方式就是对流散热,三伏天风速小,所以这个途径散热也是失效的。第三个方面就是汗液的蒸发,可以加速散热,而三伏天的时候湿度非常的大,汗液很难蒸发,那么我们的散热远远地小于产热,容易造成热量的集聚,形成中暑。

中暑首先伤害的是我们人体的中枢神经,严重时会造成不可逆脑神经损伤。

北京安贞医院脑血管病科二区主任王薇表示,我们的大脑从重量上只占身体重量的2%,但是我们的大脑作为供氧、供能的消耗,会达到全身所有器官的20%这样一个峰值,所以我们说任何有关能量、有关代谢出现障碍的时候,受危害最大的是我们的大脑,是我们的中枢神经。

夏季有哪些常见补水误区

暑假出行,不少家庭选择户外爬山、露营,或者去景区游玩,长时间露天活动出汗量大,补水不当容易引起体内电解质紊乱。夏季如何正确补水?我们来看看有哪些常见的补水误区。

夏季,很多人存在补水的误区,渴了猛喝水,只喝纯净水,或者用奶茶、碳酸饮料替代饮用水,这些方法不仅无法解暑,还会刺激肠胃、加重身体负担。



北京安贞医院高血压中心副主任程文立表示,在高温高湿的情况下,因为出汗比较多,这时候可能会丢掉一些电解质,比如说钾、钠这样的离子之后,会引起严重的心律失常,那也会引起诱发心脑血管疾病的发生。我们补水的时候也建议要补用含有电解质比较丰富的,不能光补纯净水。

户外补水需要遵循少量多次的核心原则,不要等到明显口渴才想起饮水,单次饮水量不宜过多,一次性大量喝水会加重心脏与肾脏运转负担。

程文立表示,大量的一次性过多的饮水,一方面会引发我们身体的各种不适。包括外界非常热,我们消化功能会下降,这时候会引起恶心、呕吐这些基本的胃肠道反应。除此之外,饮用过量的水还会引起血压的骤然增高,也会增加我们心脏的负担,会导致一些不良的反应。

高温天气如何防范心脑血管疾病发生

高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管基础病的人群,在高温天气血压波动大,容易导致急性心脑血管事件发生。高温天气里,这类人群又该如何防范呢?

北京安贞医院冠心病中心副主任吴小凡表示,第一个方面就是我们经常提到的低盐低脂饮食,尤其是老年人喜欢吃点重口味的比较咸的东西,但这个不利于血压的控制;第二个方面就是我们提到的运动,对夏天来说尽可能减少长时间的室外的暴露运动;第三个方面就是非常重要的作息,少熬夜,高温天气里面,交感神经的张力是持续高涨的,刺激心血管疾病或者急症发生。第四个是非常重要的就是吃药,一定是强调要规律按时去服药。

专家提示,健康人群中暑以头晕、胸闷、喘憋、乏力为主,休息补水后可快速缓解;但心脑血管患者一旦中暑,更容易合并多器官损伤,且中暑胸闷与心梗胸闷症状有相似之处,一旦出现类似症状应立即就医,不要延误病情。

吴小凡表示,胸闷、气短这些症状在中暑的患者当中比较常见,在心脑血管疾病的患者当中更加常见,所以这些是在短期内很难去鉴别的。我们摆脱高温的暴露的环境,如果仅仅是因为环境的原因,在补水之后,这些症状应该是有所缓解,如果还是没有变化的话,就要高度怀疑中暑的症状和心脑血管疾病的症状有所叠加,这种情况下我们需要第一时间去医院就诊。

立秋养生千万避开六大误区

立秋养生应该吃什么?我们要避开哪些误区?

立秋养生建议你这样做

专家提醒,立秋养生以食补为主。几款简单居家就能做的养生茶、家常汤,还有肉果蔬食用指南。

立秋的第一杯养生茶：

雪梨百合饮

雪梨、百合、冰糖加入水中,熬制后饮用,可以清热润燥。此外,还可以放凉后加入蜂蜜饮用,适合经常干咳、嗓子不舒服的人群。

菊花乌梅甘草饮

菊花、乌梅、2朵菊花、1枚乌梅,用开水冲泡后饮用,不仅能够起到疏风缓急、宣肺利咽的作用,还能改善气道高敏反应。适合过敏性鼻炎、过敏性咳嗽人群。

百玉润燥汤

将9克百合、15克玉竹、15克梨一同放入锅中用水煮,煮好后添加适量甘蔗汁,即可饮用,可以润肺养阴、生津止渴。

立秋的第一碗家常汤：

取百合、玉竹、沙参、茯苓各10克,薏苡仁20克,陈皮3克,生姜2~3片,猪瘦肉或排骨250克,一起炖汤喝。适合立秋后感觉皮肤干燥、干咳、没胃口、舌苔微黄腻的人群。

肉类、水果、蔬菜可以这样吃：

肉类

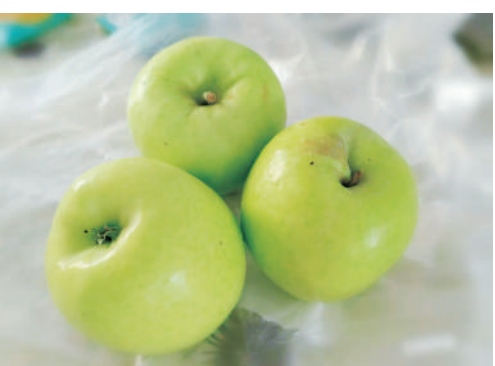
羊肉：专家建议多吃清炖羊肉,更容易吸收,适合脾胃虚弱的人群。需要注意的是,羊肉性温,上火人群慎用。

牛肉：牛肉能够强骨壮筋,但牛肉的纤维较粗,不易消化,所以脾胃功能差的人群不宜多吃。

水果

梨：秋季容易出现嗓子干痒、疼痛等症状,梨有利于润肺化燥、化痰止咳。

枇杷：枇杷能润五脏、滋心肺。吃枇杷不仅可以祛痰止咳、生津润肺,还可以止渴、除烦。



蔬菜

菜花：季节交替,气候变化无常,补充足够的维生素C是预防感冒的好办法。菜花中含有较高的维生素C。

芹菜：夏秋交替的时节,温差较大,早晚凉,中午热,对于体质较敏感的老年人来说,身体很难马上适应这种变化,这也会直接影响到内分泌和神经系统,导致睡眠质量下降。芹菜有降血压、降胆固醇和镇定神志的作用。

立秋是全年养肺黄金期

中医上讲“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾。”秋季养肺有啥好方法?这3点快快学起来：**养肺的“黄金时间”**：7:00~9:00

一天之中,养肺的“黄金时间”为7:00~9:00,此时肺脏功能最强,可以做一些有氧运动,比如慢跑、快走等,帮助强健肺功能。

最简单的养肺法：一杯白开水

秋季伤肺的主要原因是“秋燥”,因此养肺的重点便是“润”。每天应保证喝水1500~2000毫升,少量多饮,小口慢饮,以自然冷却至40℃左右的白开水为宜。

最简单的养肺法：开怀大笑

人在大笑时,可以帮助身体吸收更多氧气,并随着血液行遍全身,让身体每个细胞都得到更充足的氧气。

立秋养生避免做这6件事

秋燥悄悄上线,千万不要盲目贴秋膘、吃补品。立秋养生要避开这些误区

避免吃辛辣食物

当秋燥侵犯肺部时,人体容易出现干咳少痰、口干咽干等呼吸道症状,以及容易出现皮肤干燥、毛发干枯、肤色比较暗沉等问题。如果此时再吃一些辛辣食物,则对养肺不利。



可以多吃一些莲藕、荸荠、百合、银耳等白色润肺食物,帮助养阴润燥、生津止渴、润肺止咳。

避免盲目“贴秋膘”

平时摄入高脂肪、高蛋白食物较多的人群不宜“贴秋膘”。肥胖、营养过剩,患有高血糖、高血脂、高血压的人群不宜“贴秋膘”。

素食中蛋白质含量高的食物,比如豆类、菌类,是素食“贴秋膘”的不错选择。奶制品以及蛋类,蛋白质含量也比较高,可以作为中老年人“贴秋膘”进补选择。



避免运动量过大

立秋后要注意养阴滋阴,锻炼最好选择早晚锻炼,并且选择比较平缓的运动,比如八段锦、太极拳、慢跑、快走等,帮助强健肺功能。

避免熬夜

立秋之后,顺应季节变化,作息上应早睡早起,养精蓄锐,使肺气得到舒展。睡前可以泡一泡脚,帮助缓解暑热,有助于散入眠。

避免吹凉风

不能过度贪凉,应避免直吹空调、电风扇。对于比较敏感的面部、脖子等处,避免冷风直吹。

避免盲目进补

适当进补有益健康,但不可滥补,忌以药代食。药补不如食补。“多吃补药,有病治病,无病

强身”是不科学的,任何补药服用过量都有害。可向专业医师咨询,对症进补才能补益身体,否则适得其反。

别把水分流失当成是减脂

夏季气温高,稍微活动就大量出汗,体重秤数字下降十分明显。专家坦言,三伏天确实存在利于体重管理的条件。但是减掉的并不一定就是脂肪。

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任医师张鹏表示,我们的体重由几部分构成,包括水分、脂肪、肌肉、骨骼,还有我们身体一些器官的重量。我们看到秤上的数字是体重的总和。在夏天,因为天气比较炎热,所以我们稍微动一动的时候,出汗比较多,上秤以后会看到体重下降比较多,但是这个更多的是水分的变化,我们稍微喝一点水,体重就都回来了。

专家提醒,这一时期真正减脂,不能只盯着体重数字,区分水分流失和脂肪消耗,是科学减脂的第一步。

室内户外运动各有讲究

抓住三伏天减脂,运动必不可少。高温天气运动有别于春秋时节,如果运动时机、强度选择不当,很容易出现脱水、中暑等风险。专家针对室内、户外运动,给出差异化运动方案。

如果选择室内健身,有空调节节温度,各类器械训练、球类运动不受季节限制。户外运动要避开正午高温,优先选择清晨日出前、傍晚气温回落之后进行。同时夏季运动强度需要适度降低,大量出汗不能等同于减脂,运动前后必须及时补水。对于老年人、患有慢性病的人群,尽量以温和运动为主,身体一旦不适,需要立刻停止。游泳、快走、慢跑、骑行,都是三伏天比较推荐的运动方式。但是运动中要注意正确补水。

张鹏表示,我们在运动之前和之后,要保证水分补充,尤其出汗比较多时的时候,我们不光要补充足够的水分,还要补充一些电解质。喝水的时候里边稍微加一点盐,或者我们买电解质粉加到水里,把水分和电解质补充起来。如果运动出很多汗,你不去补充这些电解质,容易造成抽筋和运动中的一些意外伤害。

不推荐晚餐只吃水果代餐

三伏天气闷热,很多人胃口变差,不少减脂人群选择晚餐只用水果代替。医生提醒,这种减脂方式存在不少健康隐患。

水果含有大量糖分,过量摄入依旧会造成热量超标。更关键的是,水果里蛋白质、优质脂肪严重不足,长期单一水果代餐,会造成营养不均衡。除了杜绝水果代餐,减脂人群还需要控制每日水果总量,成年人每日水果摄入量建议不超过500克,同时少喝含糖饮料,尽量规律作息,避免熬夜导致内分泌紊乱,造成脂肪堆积。

夏天的时候,有可能天气炎热,晚上大家睡觉都特别晚,但是一定不要造成昼夜颠倒。因为昼夜颠倒后,我们身体的内分泌,尤其是皮质醇的水平会发生变化,还会造成脂肪堆积。

专家指出,减脂不代表不吃东西,控制总热量、三餐按时进餐、规律作息才是长久之道。

哪些人群不适合三伏天减脂

专家提醒,尽管三伏天被视为体重管理窗口期,但是如果采用高强度运动、极端节食等激进手段,部分人群身体负担会明显加重,容易诱发各类健康风险。

专家介绍,对于健康人群,采用平常的方式管理体重问题不大。但患有基础疾病的人群需要格外谨慎,高温天气本身就会加重脏器负荷,如果叠加过度节食、高强度运动,极易诱发身体意外。这类人群如果想要控制体重,建议遵循循序渐进的温和方案,最好提前咨询医生。

张鹏介绍,有基础疾病的人,比如有心脑血管疾病,有糖尿病的,有肝功能不全的或肾功能不好的,夏天的时候,如果用一些极端的减肥方法,更容易出意外。

专家提醒,减脂一定要因人而异,结合自身健康状况制定方案,切勿盲目跟风网上各类快速瘦身方法。三伏天高温环境下,不建议采用极端方式突击减重,外出、运动尽量避开长时间烈日直晒,做好补水防署,减少中暑风险。想要健康管理体重,切忌短期求快,均衡三餐、适度运动搭配规律作息,长期坚持,才能平稳减脂不反弹。

三伏天调理身体这些禁忌一定要知道

俗话说“冷在三九,热在三伏”,三伏天也是中医“冬病夏治”的黄金期。什么是“冬病夏治”?中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升表示,“冬病夏治”借助夏季天地阳气充沛、人体阳气旺盛的时机,调理因自身阳气不足、寒邪内伏容易在冬季发作或加重的虚寒类疾病;其中三伏天人体阳气最为隆盛,调理效果更佳。

“冬病夏治”并非适合所有人

“冬病夏治”主要针对虚寒性体质、虚寒类疾病人群。

以下四类人群和病症最适合在三伏天进行调理：

呼吸道疾病,比如反复感冒、过敏性鼻炎、哮喘类疾病等;

消化系统疾病,像脾胃虚寒、慢性胃炎等;

骨关节和妇科的一些虚寒性问题,例如老寒腿、宫寒痛经;

还有体虚人群,表现为常年怕冷、免疫力低下等。

三伏天的中医调理主要有三种疗法：

“三伏贴”最为大家熟悉,它是将特制的膏药贴在特定穴位上,通过药物渗透来达到治病防病的效果。

“三伏灸”也就是艾灸,利用艾条燃烧的温热刺激穴位,温通气血。

“三伏推拿”尤其适合体质虚弱的儿童,通过专业的推拿手法疏通经络,调和脾胃。

如何选择适合自己的三伏灸

温针灸：它是把针刺和艾灸结合起来的一种方法,适合寒盛湿重,经络壅滞,如长期关节疼痛、手指脚趾麻木、慢性腹泻等,对常规疗法效果不太理想的人群。

悬灸,也叫悬空灸：就是离开皮肤一定距离施灸,温通经络、散寒止痛的效果突出。

督灸,也叫长蛇灸：它是沿着整条脊柱(督脉)进行铺灸,是补充阳气效果最强的一种,能起到整体调理的作用。

此外,市面上还有智能艾灸仪:无烟、控温还能随身穿戴,安全方便,适合日常在家保健调理。

选择时,您可以记住这三大原则：

一看体质,虚寒重的选火力猛的,体质平和的选温和的;

二看病症,不同病症对应不同穴位;

三看使用场景,在医院可以接受专业督灸,居家则推荐方便安全的艾灸仪。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升表示,不同的灸法各有侧重,没有绝对的好坏,只有适不适合。比如寒湿重、关节疼痛明显的,适合火力较猛的艾炷灸;而阳气极度虚弱的,督灸效果更好。但无论哪种方法,初次尝试都建议在专业医师指导下进行,确保安全有效。

入伏调理注意事项与禁忌有哪些

三伏贴、三伏灸等疗法虽然调理效果好,但并不是人人都适合。到底哪些人不适合做三伏调理?调理期间又有哪些禁忌需要避开呢?

医生提醒：

像孕妇、恶性肿瘤患者、重度过敏人群,还有严重心肺疾病、糖尿病患者,做三伏调理要格外谨慎。

如果本身有血液系统疾病、身体正在发热,或者属于阴虚火旺的体质,不建议进行三伏调理。

如果最近经常口干咽痛、心烦易怒、手心脚心发热、午后燥热,说明体内有虚火,这个时候也不适合贴敷和艾灸。

另外要特别注意,凡是皮肤有伤口、溃疡、破损或者感染的部位,这些部位是绝对不能施灸、贴药的。

三伏贴的保留时间也有讲究。成人一般贴一到三小时,儿童皮肤娇嫩,只需要贴半小时到一小时就可以了。

贴敷之后,皮肤微微发热、有温热感是正常的。每个人的皮肤耐受度不一样,以自己舒服、能接受为准。如果感觉皮肤灼热、刺痛难忍,不用硬撑,可以提前把药揭掉,避免烫伤皮肤。



中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任医师张予表示,三伏调理期间,饮食一定要清淡有度。首先不能贪凉,少吃生冷、辛辣、刺激性食物,油腻厚重、容易生痰生湿的食物也要尽量避免。同时海鲜、虾、羊肉以及各类油炸食品,建议暂时忌口,这样才能更好地保证三伏调理的效果。

小腿莫名肿胀疼痛可能是血栓前兆

据报道,近期浙江台州一医院接诊了一名男生小王(化名),本该享受暑假的他,因右腿肿痛无法正常走路入院,最终确诊为下肢深静脉血栓。据家属介绍,高考结束后小王几乎全天宅家,日均玩手机、打游戏超5小时,整日瘫在沙发、床上,几乎不挪步。

半个月前,小王小腿开始发胀变粗,持续发酸,走路痛感明显加重。家人一开始以为只是久坐肌肉劳损,休息后就能好转,直到不适加重才就医,检查确诊下肢深静脉血栓,紧急住院治疗。

医师解释称,该男生存在易栓症可能,本身血栓风险偏高,但真正诱发发病的核心诱因,就是长期久坐不动。别认为血栓是老年病。

年轻人久坐也会堵血管

不少人认为血栓是老年专属疾病,其实并非如此。

下肢深静脉血栓,简单来说就是血液在腿部深静脉内不正常凝结形成“血块”,阻塞静脉腔,导致静脉回流障碍。正常情况下,腿部静脉血液需要靠小腿肌肉收缩挤压才能回流到心脏。

如果长时间坐着、躺着保持不动,小腿肌肉“罢工”,血流速度变慢,血栓就容易形成。一旦血栓发生脱落,可能随血流进入肺部,引发肺栓

塞,导致呼吸困难甚至死亡。

警惕3个血栓预警信号

单侧大腿、小腿明显变粗,两条腿粗细差距肉眼可见;

单腿酸胀发沉、紧绷,按压小腿有痛感,走路疼痛感加剧;

患病一侧皮肤发红,摸着温度偏高。

若伴随胸闷、胸痛、喘不上气、心慌、咳血,大概率是血栓脱落引发肺栓塞,必须立刻前往医院就诊。

日常如何预防被“栓”住

要想保护血管、防止血栓形成,可从以下几点着手:

定期活动

建议每坐一小时,起身活动5至10分钟,如简单的伸展运动或走动。

踝泵运动

可进行简单有效的踝泵运动,通过腿部肌肉的收缩挤压,激活血液循环。

勾脚

缓缓将脚尖向上勾起,感觉小腿前方肌肉绷紧,脚跟可稍微离床或离地,保持5到10秒。

绷脚

将脚尖用力向下踩,像踩油门一样,感觉小腿后方肌肉绷紧,保持5到10秒。

环绕

以踝关节为中心,脚趾做360度环绕,在可耐受的范围内保持动作幅度最大。

在做踝泵运动时,需注意这3点:

动作要慢:感受肌肉的收缩和放松,效果更好。

幅度要大:在无痛范围内,尽量做到最大角度。

频率要够:每小时做5到10分钟,或每组动作做20到30次,每天可进行多次。

均衡饮食

多吃富含膳食纤维的蔬果和粗粮,减少高脂肪、高糖分食物摄入,有助于控制血脂水平,保护血管健康。保持充足的水分摄入,可降低血液黏稠度,减少血栓形成风险。

网传深色蛋糕“添加大量色素”是真的吗

“不建议大家买深色蛋糕”的话题近日登上了热搜。网传视频里,有蛋糕师现场演示:想把白奶油调成纯黑色,得倒进小半瓶色素。不少网友担心,深色蛋糕究竟是不是色素堆出来的,到底还能不能吃?

实际上,正规烘焙店做黑色蛋糕另有办法:黑可可粉、墨鱼汁、植物炭黑都有类似效果,即使奶油裱花需要调色,用量也只是几滴色素。专家表示,我国对食用色素的使用范围和限量有严格规定,在日常的蛋糕店里基本不会出现做一个蛋糕倒小半瓶色素的做法,这类操作反而会拉高成本、口感发苦也会影响售卖。

沈阳市烘焙行业协会会长马尚武证实,一般情况下蛋糕坯都不会用色素,最多加可可粉制作巧克力味蛋糕坯,正规蛋糕店的裱花部分即使使用色素,量也非常小。

马尚武介绍,如果客户真的要黑色蛋糕,用碱性可可粉等一般就能达到要求,无需像网络博主那样大量添加色素。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说,《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》对蛋糕裱花中的食用色素用量有明确要求,黑色食用色素是用亮蓝、赤藓红、柠檬黄等色素调配出来的,像网络博主展示的那样倒入半瓶色素,应该已经超过了国标要求。

范志红表示,每一种色素是有使用限量的,比如亮蓝,每公斤蛋糕裱花不能超过25毫克,诱惑红、赤藓红等最多50毫克/公斤,柠檬黄、日落黄等最多100毫克/公斤。对于合成色素等食品添加剂,有一个可接受膳食摄入量概念,是说每公斤体重可以最多摄入多少这些食品添加剂,年龄越小、体重越小,摄入量的限制越严。吃一角黑奶油的蛋糕,还不太容易超过许可量,要是每天吃大量黑奶油的蛋糕,儿童可能就会有一定的健康风险。



范志红建议,除了色素问题,还应该注意长期摄入蛋糕这类高糖高脂肪食品可能带来的危害。

范志红表示,日常生活中儿童应该比成年人更重视食物的营养质量。如果吃多种含有各种合成色素的食品,除了色素本身之外,可能会摄入大量的糖和脂肪,膳食的营养质量会比较低,从而影响生长发育。家长要注意,日常让孩子以新鲜天然的食物为主,少吃高度加工食品,包括添加有大量合成色素的食品。

来源:央视新闻等

朔州市平鲁区双碾乡大有坪村红娘墓组经济合作社不慎将开户许可证丢失,编号:1610-02018379,核准号:J1690006030901,开户银行:朔州农村商业银行股份有限公司平鲁区双碾分理处,现声明作废。
朔州市平鲁区双碾乡大有坪村红娘墓组集体经济组织(统一社会信用代码:N1140603MF48923031)不慎将公章和财务章丢失,公章编号:1401011081375,现声明作废。
李瑞兰不慎将高晟的《出生医学证明》丢失,编号:X140192067,现声明作废。
梁瑞芳不慎将白佳欣的《出生医学证明》丢失,编号:U140094574,现声明作废。