

健康观点

注意避暑 情绪平和 饮食有度

“夏日病”来袭，提防“情绪中暑”

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

小暑刚过，炎热天气让人们倍感煎熬。一些体质虚弱的人群感到疲劳无力、食欲不振、烦躁不安，有些人甚至出现了头晕、流涕、胸闷、恶心等症状。各大医院门诊排起的长队中，有很大一部分是“夏日病”患者。记者就此采访了解放军第187医院急诊科主任李荣萍。

过度贪“凉”导致肠胃不适

持续高温下，空调病、热伤风高发，严重影响人们健康。
专家表示，长期处于空调房的人群是最容易被忽略的中暑“高危人群”。他们缺乏热适应，一旦在室外的烈日下呆较长时间，发生中暑的几率就比较大。这部分人群频繁来往于室内室外，还要防范由冷热不均产生的感冒。
李荣萍介绍，有一些人还因吃冷饮过量等原因而出现腹痛、腹泻。为此，李荣萍提醒，在夏季高温天气下使用空调要适度，要注意控制室内外温差，不要将空调温度设置过低，以防过度贪凉引起身体不适。尤其要注意睡觉时，空调的冷风不要直接吹到身上。同时，夏季食用冷饮要适度，防止食用过量而对

肠胃造成伤害。

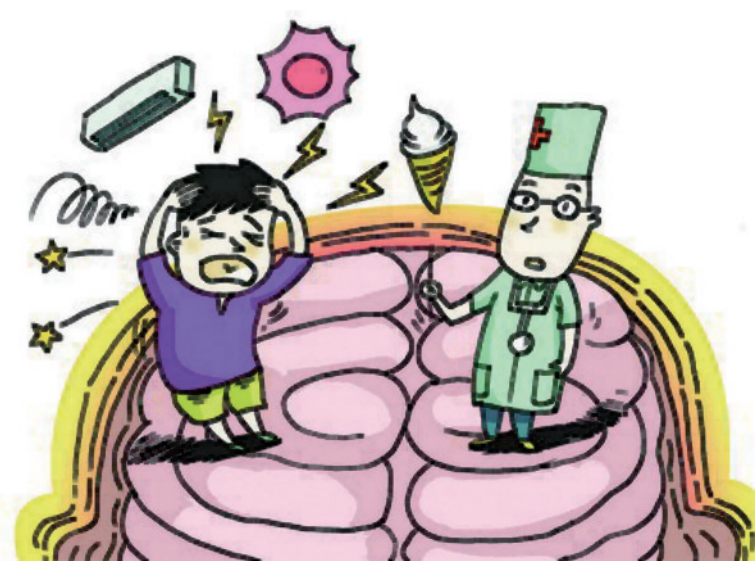
老人注意心脑血管疾病

每年夏季，老年人由于各组织器官的老化，生理功能下降，致使对外界气候变化的适应能力和抵御能力差，不少患心脑血管病的老年人会因暑热引发多种症状。
“高温天气下，人体皮下血液循环的血流量随之增加，比正常时高出3—4倍。在这种超常的血液循环下，老人的血压很容易升高，增加了发生脑中风的危险。当水分补充不及时，老人还容易因血容量不足和血黏度骤增诱发缺血性中风和心肌梗死。年老体弱或伴有高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病等疾患的老年人，夏季是发病的危险期。”李荣萍表示。
医生提醒，高温天气下，老年人应注意避暑，日常锻炼要得当，运动后要及时补充水分及盐分，防止烈日暴晒。日常生活中，正午时段尽量不要外出，饮食应注意以清淡为主，多吃果蔬。

保持充足睡眠防“情绪中暑”

夏天持续的高温天气，容易使人变得心烦气躁、情绪低落、食欲不振、思维

紊乱、行为异常等，引发“情绪中暑”。
“情绪中暑”的具体表现是健忘粗心、精神恍惚，情绪波动，烦躁不安、肝火旺盛。很多人会因为一件微不足道的小事大发雷霆，引发不必要的事端。医生建议，日常生活中，可以从以下方面调整情绪：



1 莫受外界影响，保持愉悦心境。
可以做一些有氧运动，特别是调整呼吸、舒缓情绪的瑜伽；晚上气温下降后，走出家门，约上三五好友看看电影、唱唱K，多和朋友聊天，排解紧张、压抑、烦躁等负面情绪，维持乐观向上的精神状态。

2 保持空气流动，保证充足睡眠。
夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。日常生活中，每天至少保持6小时的睡眠，能使大脑和身体各系统都得到放松，有效缓解情绪中暑。需要注意的是，睡觉时不要正对着空调或电风扇吹，也不要整晚开着空调或风扇睡觉，以免患上空调病或热伤风。睡醒后，要及时打开窗户，让空气流通。

3 工作要注意劳逸结合。
户外工作者要做好防晒措施，携带防暑药物，避免长时间在烈日下暴晒。脑力劳动者结束一天工作后，可适当进行户外运动。夏日户外运动中，游泳不仅能给体表降温，还能增强肌体协调力，提高免疫力，达到减肥和调节情绪的功效。

炎夏预防暑湿型感冒

家中可多备藿香正气水和风油精

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

近段时间，海南气温一直居高不下，各大医院里因感冒就诊的病人明显增多。记者了解到，众多感冒就医者多为暑湿型感冒。相对于冬春季节的伤风感冒，这种感冒更不易康复。
海南地区湿气较重，夏天发作的热感冒如果夹杂湿气，就容易形成暑湿感冒。湿气越重的地方，人体越容易感染外邪而生病。暑湿感冒与一般感冒不尽相同，主要临床症状是每日午后热度明显增高，出汗后热度仍然不减，头昏脑胀，身重倦怠，心烦口干，胸闷欲呕，舌苔黄腻，尿量少且呈黄色。
“不少人会把中暑与暑湿感冒混为一谈，但是暑湿感冒与中暑不能划等号。一般情况下，脾胃不好的人更容易患暑湿型感冒。”海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，暑湿感冒会出现发热、鼻塞、流涕等明显的感冒症状；中暑虽有发热症状，但无其他感冒症状，这就是两者的根本区别。而暑湿感冒和中暑都有暑中夹湿的现象，都会出现相同的胃肠道症状，如腹胀、腹泻、食欲不振等。
很多类型的感冒多以发汗治疗为主，汗一出，热即退。西医的很多感冒药都有发汗退热的功能，比如泰诺林、感冒灵、速效感冒冲剂等；中医的辛温解表药、姜汤等，也是利用辛温发汗的原理治疗感冒。值得注意的是，治疗暑湿型感冒，不能用上述药物，否则会使病情加重。
暑湿感冒的治疗应以清暑祛湿解

表为主，使用中药香薷饮作为治疗基本方剂。但是，香薷饮没有成药可以购买，一旦患上了暑湿感冒，最好到正规医院接受治疗。
袁勇建议，日常生活中，预防和调理暑湿型感冒要注重以下几个方面：
第一，暑湿感冒最主要的治疗方式是祛湿，可多食用薏米、淮山等祛湿中草药物进行食疗。
第二，暑湿感冒的预防调理过程中，千万不要吃滋补药物、油腻食品和生冷饮料，以免助湿，加重病情。要多喝温开水，温开水的服用应以每次少量、每天多次为佳。
第三，不要误以为暑湿感冒是所谓的“内火”太大，不加辨证地大量服用苦寒的“清热药”，以免引邪入里，使全身

症状加剧，适得其反。
第四，要多食用酸梅汤等酸甘食物。俗话说，春夏养阳，秋冬养阴，酷暑季节虽天气热，但实际物极必反，酷暑之至，阴气已悄然袭来，此时人们往往因阴虚而生病。中医有一种治病方法就叫“酸甘化阴”，酸梅汤，酸酸甜甜正好可以补阴，调理身体。
第五，家中应多备藿香正气水和风油精。藿香正气水是一类临床常用的中成药，有解表化湿，理气和中之功效。外用风油精有疏风解表之效，可以缓解暑湿感冒的不适症状。
医生提醒，还是要加强身体锻炼，促进身体机能的加强，增强身体脾胃的活动能力，不为暑湿型感冒的发生创造条件。



拜尔口腔提醒：

酷暑当下，谨防口腔疾病

炎热的夏天，室外热气难当，室内却是凉气清爽。一冷一热的环境变化，很容易导致“上火”。再加上过量吃冷饮、冰淇淋、冰镇瓜果、辛辣烧烤等食物，也会使人们诱发或加重口腔疾病。
夏季，人体新陈代谢加速，能量消耗增加，睡眠减少，食欲下降，为各种口腔疾病的发作提供了可乘之机。口腔溃疡、龋病和牙疼都是夏季发病率较高的口腔疾病。很多人都把口腔溃疡归咎于“夏天天气太热”。对此，海南拜尔口腔医生指出，口腔疾病其实并没有季节性，各个季节都会发生。因为口腔疾病主要是机体代谢不好所致。
人们夏季常吃冰淇淋、饮料等含糖量高的食物，而含糖食品是诱发龋病的主要食物，糖分摄入过多则为龋病的发生埋下了隐患，而强烈的冷刺激可使较严重的龋齿发生疼痛，还将影响牙周和

牙髓健康。
海南拜尔口腔医生说，每到夏季牙病就诊量要比往常多一倍，其中急性牙髓炎和牙周炎发病的人数较多，而引起急性牙周炎发生的主要原因是夏季人们易感到烦躁、工作压力大、易上火、晚上睡不着觉、休息不好等。
此外，过量吃冷饮、喝啤酒对于本身就患有龋病等口腔疾病的人来说，也容易诱发急性牙髓炎或者加重一些口腔疾病。
海南拜尔口腔医生提醒，夏季不贪凉是保护口腔的关键。预防口腔疾病，要注意多吃营养丰富、气味清淡的食品，少吃油腻、煎炸及热性的食物，保持充足睡眠，心情舒畅，坚持锻炼，增强体质，重视口腔卫生保健。定期到正规的口腔专科医院做口腔检查，发现口腔疾病要趁早医治，以免错过最佳的治疗时间。
(晓琢 林宇)



拜尔口腔全国连锁
IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN
— 联邦控股成员企业 —

海南拜尔口腔医院

24小时咨询热线：66556933
官网:www.hnbyer.com
地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

特约

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

长期吸食精神活性物质害处多

拒绝毒品，减少精神障碍发生

目前，联合国毒品和犯罪问题办事处(UNODC)已监测到的新精神活性物质达251种，超过国际禁毒公约管制物质的数量234种。根据结构特征和作用药理，UNODC将新精神活性物质分为合成大麻素类、卡西酮类、苯乙胺类、哌嗪类、植物类、氯胺酮和其他类7大类。
以上类别中，合成大麻素类和卡西酮类包含的物质数量最多，其滥用也最为严重。合成大麻素类主要是模拟天然大麻对人体的作用，其成瘾性和戒断症状也与天然大麻类似，长期吸食会导致心血管系统疾病及精神错乱，同时也存在致癌的风险。卡西酮类物质主要是卡西酮的衍生物，具有兴奋和致幻作用，过量或长期吸食会引起严重的大脑损伤，目前该类物质导致精神错乱、自残及暴力攻击他人的案例已有很多。
尽管由于新精神活性物质泛滥的

时间尚短，其成瘾性和长期健康损害还不明确，但近年来它们对社会的危害已逐步显现，主要体现在以下几个方面：
(一)导致吸食者精神错乱，诱发恶性暴力案件。卡西酮类、苯乙胺类以及色胺类物质均有致幻作用，大量吸食后可能引起偏执、焦虑、恐慌、被害妄想等反应，甚至导致吸食者精神错乱，进而自残或暴力攻击他人。日本研究发现，滥用新精神活性物质所导致的暴力犯罪案件数量是滥用管制毒品导致案件数量的7倍。芬兰对严重交通肇事者抽样分析发现，滥用新精神活性物质的比例达到7.7%，仅次于苯丙胺类物质和丁丙诺非，证明该类物质也正成为交通事故的诱因之一。
(二)损害吸食者健康，诱发各类疾病甚至死亡。吸食新精神活性物质常见心动加速、血压升高、肝肾功能衰竭等急性中毒症状，甚至引发抽搐、休

极拳等，但要注意及时补充水分，防止出汗过多导致血黏度升高，引发疾病。
夏季由于温度高、湿度大、白昼时间长，人体易出汗、食欲减退、活动减少等情况，不少人夏季体重都有所下降。有些人还会出现消化功能减退的症状。暑邪耗气伤津，有些人希望通过进补的方式来养生。但是，医生表示，过度进补容易引起消化不良、肠胃不畅，甚至会引起上火。重视日常调养更为重要。
医生建议，夏季饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。绿豆有健脾的功效，可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。中医理论认为，绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效，对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的治疗作用。此外，应适当多吃些新鲜蔬果。



女性爱憋尿

易憋出不孕症

由于女性腹腔内器官结构比较复杂，经常憋尿会使女性的泌尿系统比男性更容易遭受病菌侵袭，女性长期憋尿严重的甚至会导致不孕不育。
大多数女性都有憋尿的经历，因为工作、学习等原因，有了“尿意”不及时地排尿，排尿不仅能排出身体内的代谢产物，而且对泌尿系统也有自净作用。不及时排尿会使女性内生殖器官与膀胱“同居”于盆腔内，关系“紧密”，子宫位于膀胱后面。憋尿使膀胱充盈，充盈的膀胱便会压迫子宫，使子宫向后倾斜。
若长此以往，子宫后倾则难以复位，当膀胱严重压迫子宫达到一定的点的时候会阻碍经血的流出，轻者可能导致痛经，严重的还可能导致腰骶骨疼痛、性交痛，更甚者会出现不孕。
女性朋友每次外出前，最好先排一次尿，无论是工作、学习还是开会期间，要尽量选择一个“中场休息”时间，让自己“方便”一下。憋尿后，应尽快将尿液排空，另外，最好的方法就是再补充大量的水分，强迫自己多几次小便，这对膀胱来说有冲洗的作用，可以避免膀胱内细菌的增生。
(宗文)

自制瘦身粥美味又健康

夏季人们容易积食，这时喝一些瘦身粥，排毒清肠胃，将身体内的垃圾清掉，有助减肥。
1、玉米面红薯粥
材料：玉米面、红薯
做法：取玉米面100克用凉水搅拌成糊状；红薯洗净去皮切碎，将锅中的水烧开，放入调好的玉米面，然后再将切碎的红薯一起放进水中，需要不停搅动以防止玉米面黏在锅底。煮的时候最好选用文火，中间可以稍微加入冷水。
功效：玉米面含不饱和脂肪酸等营养物质，红薯又有饱腹和助排便的效果。
2、山芋粥
材料：山芋、粳米
做法：将粳米洗净，再将山芋洗净去皮，切成小丁备用；将粳米放入煮沸的水中，待米粒涨满后，倒入山芋丁，稍煮片刻即成。
3、红绿豆瘦身粥
材料：红豆100克、绿豆100克、山楂30克、大枣10枚
做法：红豆和绿豆先浸泡半个小时，然后往锅中放水，将所有材料共放在锅中，煮到豆烂即可。
功效：红豆、绿豆都是排毒圣品，并且有高纤维低脂肪的特点。山楂健脾开胃，消食减脂。红枣调和胃气补血润燥。将所有材料熬成粥，有助各种单品的功效最大限度的发挥。
(桑文)

夏天老出汗 多吃点“酸”

夏天，湿热的温度让很多人出汗的频率越来越高。疾病导致的出汗过多要及时就诊，如果是处于亚健康状态或者体质原因导致容易出汗的人，可以借助一些方法缓解。
出汗是人的正常生理功能，也是维持体温恒定的一个重要环节。但在白天不活动或轻微活动的情况下，也汗出不止，可能是身体虚弱的表现。如果睡着出汗，醒来汗止，就是老百姓常说的“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部红热、口咽干燥等特点。
对于既没有疾病也不是亚健康和体质原因导致的大汗淋漓，该如何处理？
腋下经常出汗的人，要注意夏季少穿长袖衣服。长袖衣服会增加出汗量，加速细菌分解汗液，使得汗臭味无法散开。每天洗澡保持腋下干净，接触的衣物也须每天清洗。
脚汗比较多的人，最好穿透气好的运动鞋或者质量好的真皮皮鞋，袜子宜穿纯棉的，鞋和袜子最好一天换一次。足部过分受压可加剧流汗，要确保鞋子大小适中，多让双脚得到休息。平时应经常更换袜子以保持双足干爽。最好每天至少用肥皂洗脚一次，或用温热水、淡盐水泡脚10~15分钟，降低足部附着的菌落量。
其他部位容易出汗的人，要注意适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津止渴，健胃消食。
(桑文)

手指麻木疼痛

可能是腕管综合征作怪

腕管综合征是周围神经卡压综合征中最为常见的一种，许多人将腕管综合征称之为“鼠标手”。专家指出，一些需要大量活动双手的职业人群，如牙科医生、记者、装配工、运动员等，都是腕管综合征的易感人群。
那么，腕管综合征的危险因素有哪些？
1、手部受力强度
腕部持续受力或者过度用力是CTS发生的重要危险因素。一项研究通过对400名工人的横断面调查显示，手部受力强度大于1KG和CTS密切相关。同时用力抓握会增加CTS发生的风险。
2、反复操作
反复操作会使腕部的肌腱产生过多的关节滑液，会影响腕部软组织结构，由此增加了正中神经的压力。
3、不正确的腕部姿势
计算机使用者经常长时间手腕悬空、高速、单一和重复敲击键盘，肢体处于强迫姿态，容易出现CTS。资料显示，美国的CTS患者已超过800万；在工作性上肢损伤中，CTS对职业计算机操作者的影响最大。
(宗合)