

焦点

吃冰淇淋太冷惹头痛



据《厦门晚报》8月2日报道 天热以来,每天就有十几个头痛病人就诊,占门诊量的30%。其中既有年轻人,也有老年人。青年中,尤以20岁出头的女孩子居多。

冷饮不宜多吃,室温控制在25℃-26℃

“冰淇淋头痛症”一般是在匆忙吃下冷饮之后的30秒至60秒内发作,疼痛部位位于额中部,10秒至20秒内出现刺痛,极少数情况会持续25分钟之久。

小李就是这样一位患者。第一次出现这种症状是喝冰可乐,打球渴了,他“咕咕咕”猛喝了几口。起初只觉得一阵冰凉,接着头突然隐隐作痛,后来愈加强烈,甚至有点恶心。过会儿,又没事了。

其实,这种头痛只发生在热天,一般是在快速吃冰淇淋等冷冻食物或饮料之后发作。这是因为冰凉液体进口时,会给口腔粘膜带来强烈的“冲击”,这就可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩,神经产生放射性的反应。

所以我们应注意让胃部尽量避免接触冷食,有发病史的人更要减少吃降温甜品的次数。一旦复发,可直接用手来回进行局部按摩,缓解突然的冷刺激引起的轻微症状,如果痛感来得特别强烈,可在医生的指导下服用止痛药。

空调温度调得太低也是原因之一,除了头疼,有时还会出现全身酸痛、脖子僵硬、精神状态差等突发状况。专家建议室内温度一般控制在25℃-26℃比较合适。

保证充足睡眠,多食清热利湿物

23岁的陈先生,最怕热天。每天早上起床头就隐隐作痛,像有人拿刀子把头皮切开的感觉。一到冬天,则不治而愈。

这是一种典型的季节性头痛,与气候变化有着密切关系。立秋后日照强,雨水多,气温高,气压低,湿度大,空气流动小,影响了人体散热,使得体内大量蓄火,内环境平衡失调,扰乱了正常的植物神经功能。

对于那些身体虚弱、气血不足者,防治的主要方法是保证充足睡眠,增强体质;多吃具有清热利湿作用的各种瓜、豆和苦瓜、苦菜、菊花叶、马兰头等苦味食物。

及时补充水分,卧床休息,不要睡枕头

另外,秋初气温高,因而汗液蒸发也多,如不及时补充水分,人体就容易脱水。人体脱水后,颅骨和脑组织的间隙就会加大,当体位发生变化,尤其是猛地站起时,脑组织会轻度“下沉”或“震动”,使得脑部的神经根和血管受到牵拉而出现缺血性头痛。

预防这种疾病关键是要及时补充一定量的生理盐水。同时,患者应卧床休息,不要用枕头以保持头部的低位。

此外,热天还会发生神经性头痛。有些人对闷热的环境、火辣辣的太阳会产生厌烦心理,造成情绪低落,心烦意乱,结果出现“情绪性头痛”。可适当开空调降温,让心情平静下来。

提醒

户外活动3小时防近视

对于想预防近视的孩子,户外活动的方式非常简单:走到室外,在晒太阳、散步、走动的时候尽量远眺,尤其在相对空旷和有高度的场所效果加倍。远眺时结合转眼球效果更佳:脱下眼镜,双眼平视正前方,保持头部不动,分别向额头、嘴、左后方、右后方各看15秒,最后连贯地沿着嘴、左后、额头、右后、嘴的方向顺时针旋转看15圈,再逆时针看15圈。

户外活动时间至少为2小时,3小时最佳,因为紫外线照射2小时以上才能让人获得足够的多巴胺和维生素D。但应注意,不要用双眼直视太阳,因为强烈阳光刺激会灼伤视网膜,造成永久性的视力伤害。

(摘自《生命时报》8.9)

养生

煮玉米别去麦须

玉米须的主要作用在于利尿、通便和抗凝血方面。夏季和秋季,利尿对于保持体内渗透压平衡、解暑散热、排毒有着非常重要的作用。玉米须还可以促进胆汁的分泌,这样就可以缓解肝胆因不良饮食习惯带来的不良影响。现代人的饮食习惯往往导致血液多黏稠,而血液黏稠发展到凝固,就是重大疾病了。玉米须抗凝血的“专长”,可有效降低血的黏度。

还有,很多人吃早餐时常常把具有消炎、去肝火等功效的玉米水倒掉了,其实这很可惜。因此,大家在煮玉米时最好留些麦须,或者留两层青皮,这样味道和功效都会更好,喝粗粮水的时候可以适当地加一点白糖或冰糖,口感更好。

(摘自《南方都市报》8.5)

创意

开车时防打瞌睡眼镜

近日,日本一家眼镜公司公布了一款能够防止开车时打瞌睡的眼镜。商品名为“JINS·MEME”,预计在2015年春季发售。

这款眼镜在接触佩戴者鼻子和眉间的部位安装了3个传感器,可测量眼球转动时产生的电压,从而感知8个方向的视线移动和眨眼的情况。当眨眼次数增多时,智能手机将会发出警报声,从而防止开车时打瞌睡。因为传感器与鼻托合为一体,电池也嵌入眼镜腿内部,所以该眼镜在外观上与普通眼镜基本没有区别,重量仅为36克,每次充电1小时可连续使用8小时。

(摘自《羊城晚报》8.17)

指尖阅读器助盲人读书

马萨诸塞州理工学院的科学家研制出一种指尖阅读器,能够扫描书本上的文字然后大声读出来,且可以像个戒指一样戴起来,方便携带。该设备可以改变盲人或弱视患者的生活方式。

这款阅读器能帮助有视觉障碍的人理解任何形式的书面材料,从公共汽车标志、药物说明书,到餐馆的菜单;还能够帮助用户浏览大量没有经过盲文翻译的文字和其他材料。这样,获取信息可以通过触摸字体的方式轻松实现。不过,这个装置尚未破解如何在触屏智能手机和平板电脑上实现这项功能。

(摘自《南京日报》8.12)

图吧

“水晶雪花”旅馆



近日,荷兰一家公司宣布将在挪威位于北极圈内的城市特罗姆瑟开发建设一家五星旅馆,整体外观设计像一片美丽的雪花,酒店拥有86个房间,只有乘船才能抵达旅馆,游客只要躺在床上就有机会欣赏到美丽的北极光。“Waterstudio”的创始人Koen Olthuis坚称其为“无痕发展”,他表示:“如果你在百年之后将其拆除,将不会留下任何物理痕迹。这是唯一能将发展带进如此珍贵和美丽的海洋环境的方式。”

(据中新社 8.3)

婴幼儿防感冒的妙招

湖南省儿童医院麻醉手术科 肖婷

婴幼儿器官功能发育不完善,免疫力低,对外界适应力较差,即便夏季婴幼儿也易感冒,主要表现为:发烧、流鼻涕、鼻塞、咳嗽或肚子疼、呕吐等。特此,为防婴幼儿夏季感冒,教大家几条小妙招。

- 一、**房间通风。**家里要常通风透气,保持空气清洁、湿润。
- 二、**不贪凉。**别老呆空调房,空调温度以26℃为宜。孩子睡觉要注意脚腹部保暖,少给孩子吃冰类物品,夏天也要注意气候变化,及时增减衣服。
- 三、**常洗手。**孩子四处乱摸,手上会带有病菌应常洗手;玩具也要常清洗或日光曝晒;衣服尽量晒干。
- 四、**多户外活动。**户外活动有利于孩子增强体质及对钙的吸收。夏天晨、昏,可带孩子到户外活动。但婴幼儿抵抗力差,容易交叉感染,要尽量避免到人多地方。
- 五、**饮食均衡。**饮食别太精细,孩子1岁后,要和父母一起吃饭。食用蔬菜、粗粮、鱼肉等不同口味、质地的食物。
- 六、**多喝温开水。**婴幼儿代谢旺盛,每天摄入排出的水量占体内总液量的1/2,每天需水量约700毫升。多喝温开水,避免喝饮料。
- 七、**保持大便通畅,有利于毒素排出。**应培养孩子每天定时大便的习惯,如果孩子大便干燥,可用一些开塞露,帮助排便。

第三届科普征文



湖南省科技厅主办
 科教新报协办

投稿邮箱:191195726@qq.com

膳食纤维的保健功能

湘西州凤凰古城箭道坪小学 周华胜

膳食纤维,过去一直被认为是“废物”。近年来的研究证实,膳食纤维对人体有多方面的保健功能,不仅能预防慢性病,而且能抑制癌症的发生。在膳食逐渐精化的现代,注意摄入足量的膳食纤维,更显得重要。膳食纤维可预防结肠癌。自然界中广布多环芳烃化合物,3,4-苯并花,亚硝胺等致癌物,会不可避免地随着食物和水进入肠道。同时,有些物质有合成多环芳烃或把硝酸盐还原为

亚硝酸盐的能力。于是,在人的大便中就存在着大量的细菌,能产生多种毒物,如胺、酚、氯。以肉食为主的欧美国家为例,餐品中含纤维素少,残渣在白人的肠内一般就得滞留三天,这样,有害成分就会对肠壁发生侵蚀作用,并能像水一样通过肠壁而被其吸收,因此患病的可能就加大了。而进食含纤维素多的食物,则会使粪便的体积增大,含水量多,刺激肠蠕动,防止便秘,同时促进排便和增加便次,使身体垃圾能较快地排出体外。

膳食纤维还能维护心血管系统的健康。有人对死于冠心病者的饮食习惯作了统计分析,发现低纤维饮食者居多,竟为

高纤维饮食者的4倍。通过动物实验也得出类似的结果:给予调查对象高纤维饲料的同时,即给予高脂肪,动脉粥样硬化斑很少形成。有人认为,主要是由于膳食纤维能增加胆盐排泄,抑制胆固醇吸收,使胆固醇代谢正常。降低胆固醇血脂,维护了心血管系统正常的生理功能。

膳食纤维又能预防肥胖病和糖尿病。引起肥胖的原因很多,但主要是营养过剩,能量过多。在限食减肥的措施中,首推高纤维食物。因为膳食纤维能降低摄入糖类的单位热能,最终使脂肪消耗而减轻体重。不仅如此,纤维素还是糖尿病的“克星”,建议患者适当多吃豆类 and 新鲜蔬菜。特别是那些用米糠、麸皮、麦糟、甜菜屑、南瓜、玉米皮及海藻类植物制成的食物,能对降低血糖、血脂有一定作用。

在我们的日常饮食中,也建议多吃纤维素的。但是,却不可把纤维素当成宝,吃的没完。成人每天摄入50克左右为宜。因为膳食中的锌、钙及几种其他的金属元素,可能有一部分被人体吸收,一旦超过了所需量,危害多多。