

应季宝典

立夏之后如何养生⑧

# 专家教您应对夏季“高温病”

进入伏天,连日的高温日晒让很多人大呼吃不消,医院急诊量也节节攀升。其中,中暑、空调病、皮肤病等“高温病”尤为突出。那么,究竟该如何安度酷暑呢?请看专家为您支招。

## 经不起晒,情绪会失控

气温居高不下导致中暑的患者剧增,以前是以冒着酷暑工作的工人或农民居多,现在是老人、孩子、白领经不起晒,就连情绪也跟着中暑了。中暑后出现头晕、恶心、脸色苍白等症状,甚至会危及生命。情绪中暑在医学上称为夏季情感障碍综合征,主要症状是心情烦躁、易动肝火、思维紊乱等。

东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵支招:高温天尽量减少外出,做好防暑降温措施,通过适当的体育锻炼增强自身的耐热能力也很重要。保证充足的睡眠,多吃新鲜果蔬、喝绿茶,少食油腻食物。做好心理调节,遇到不顺心的事要学会情绪转移,不要太钻牛角尖。

## 冷热交替,血管易崩溃

在闷热难耐的天气里,空调成了人们的“贴身保镖”,哪有空调人就往哪钻,因吹空调不当而导致的“空调病”也随之而来。空调温度过低会受凉感冒。频繁进出空调房,血管猛地收缩、扩张,可能诱发心梗、脑梗等疾病,特别

是有基础疾病、血管脆弱的老人更容易中招。

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师汤成春支招:夏季不要长期待在空调房里,尤其是有脑梗、高血压病史的老人更要注意。空调温度不能低于26℃,同时要隔一段时间就打开门窗透透气。清晨和傍晚到户外呼吸新鲜空气,加强身体的适应能力。

## “烈日浴”,皮肤易受伤

烈日当空,很多人选择到户外戏水,殊不知这样的“烈日浴”很可能造成皮肤损伤,如脱皮、起水泡。同时,夏季是过敏高发期,很多人会出现过敏症状。夏季70%的过敏是由蚊虫叮咬引起的,宠物身上有寄生虫,很容易将其带到人身上。小孩体质较弱,抗原性较差,最容易因蚊虫叮咬过敏。

东南大学附属中大医院皮肤科主治医师董正邦支招:高温天出门前应尽量涂防晒霜,做好防护措施。皮肤被暴晒后,最好先用干毛巾擦去汗液,再用凉毛巾敷皮肤片刻。如果因蚊虫叮咬引起过敏,可服用一些抗组胺类药物,涂一些含炉甘石成分的洗剂或乳液。尽量不要用风油精、花露水,这些产品只能暂时止痒,并不能根治,还会引起二次过敏。



## 贪冷饮,寒湿易入侵

夏季是肠胃功能最弱的时候,稍有不慎就会引发各类肠胃疾病,特别是腹泻患者明显增多。贪冷饮易造成寒湿入侵,对于这类腹泻,通过中医调理往往效果更好,千万不要滥用抗生素。

东南大学附属中大医院中医内科主任医师胡曼菁支招:一定要注意食品卫生和合理饮食。特别是幼儿的身体脏器还处于发育阶段,消化功能尚未完善,尤其要控制食用冷饮,防止受凉。必要时可吃点精芪双片调理肠道功能。

吴铭

探索发现

## 鸟类也能听懂音乐

一项对白颌麻雀的新研究发现,在听鸟鸣声时,鸟类或许会经历类似人听音乐时出现的一些相同情绪。

“我们发现,和人听喜欢的音乐一样,雌鸟在繁殖状态听到雄鸟的鸟鸣声时神经奖励系统会被激活。”美国生物学家萨拉·厄普指出,然而,雄鸟在听到其他雄鸟的歌声时,却会产生和人听恐怖电影里不舒服的音乐时类似的反应。

在非繁殖季节,雄性和雌性白颌麻雀用歌声来建立和维持生物间关系中的支配地位。到了繁殖季节,雄性对雌性歌唱,几乎可以肯定是在追求对方;而雌性对另一个雄性发出鸟鸣声,则是对闯入者提出的挑战。

李忠东

## 多站立能防病

据美国心理科学中心网站报道,美国堪萨斯州立大学的研究者发现,如果人们能减少静坐的时间,就能降低他们患上慢性疾病的风险。即使是站着工作(而不是动辄坐上几个小时),也能提高健康水平和生活质量。

研究人员选取了约20万名年龄在45至106岁之间的澳大利亚人作为样本,希望考察积极的生活方式是否有助于改善他们的健康状况和提高生活质量。研究人员要求参与者(特别是年轻人)少坐多动,对于忙于工作的白领,研究人员要求他们尽量站着办公。

研究者发现,即使没时间运动,多站站也能提高身体的机能,虽然站立的效果无法和运动相提并论,但仍能降低人们罹患各种疾病的风险。

扬子

养生保健

## 3种家常菜延年益寿

山珍海味虽然可口,却不一定健康。如今人们吃东西,营养健康往往摆在首位,越来越多人意识到,吃的贵并不代表着吃的好。在中国本土的“菜”中就有3种,看似不起眼,却被老祖宗称为“长寿菜”。

**海带降血脂。**海带的确是一种营养价值很高的菜,海带生长在海水里,是一种含碘量非常高的海藻。海带还含有丰富的粗蛋白、糖、钙等,含量是菠菜、油菜的好几倍。海带中的褐藻酸钠具有降压作用,对预防白血病和骨痛病也有一定作用;海带淀粉具有降低血脂的作用,能帮助预防动脉硬化,降低胆固醇。凉拌和做汤都是常见的吃法,不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

**香菇能防癌。**香菇是中国人首次驯化栽培的食用菌,在我国食用历史悠久,因为营养丰富、味道鲜美,被称为“菇中之王”。明代皇帝朱元璋就经常食用此蔬,并认为它是“长寿菜”。香菇“益气不饥,治风破血和益胃助食”,民间则常用来治头痛、头晕。现代研究则证明,香菇可调节人体免疫功能,降低诱发肿瘤的可能性,起到防癌、抗癌的功效。

**马齿苋杀菌。**马齿苋又称五行草、长命菜,在我国分布广泛,鲜食干食均可,是一种古籍上早有记载的野生佳蔬。马齿苋可用肉丝烹炒,也可用蛋、肉丝做成羹汤食用,鲜美可口,脆润柔嫩。马齿苋除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外,它本身就有很高的药理作用。马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸等,可以起到保持血糖稳定、降低血压、保护心脏的作用。

佚名

聪明过日子

家居装修⑥

## 走出家装卫浴三大误区

### 误区一:水龙头含铅影响健康

铅并不可怕,问题是在于铅的含量多少,如果水龙头制作中完全不加入铅,不仅会出现切削困难、锻造性能差等问题,即使制成成品,也会因抗应力腐蚀性差而导致开裂。根据国家标准,与饮用水接触的水龙头过水表面区域铅含量加权平均值不超过0.25%。

### 误区二:马桶越节水越好

即便排水量小,若冲洗阀结构设置不合理,冲水速度和压力都无法满足正常使用要求,需要反复冲洗,实际用水量更大。

### 误区三:铜质花洒不如不锈钢好

这就out了,全铜的花洒龙头材质其实是最好的,比起钢等金属来说更不容易生锈,花洒喷头外表面最好经过5次电镀处理,这样的淋浴花洒龙头才经久耐用。  
李哲

生活贴士

## 告别厨房油污有妙招

厨房是家庭油烟重地,在烹饪过程中产生的油垢,日积月累下来,成了令人烦恼的顽垢。如何又快又好地清洁这些顽固的油垢呢?

**地面油污用醋或酒精去除。**在拖布上倒一点醋,就可以去掉地面的油垢,如果地面油污较多,可以使用酒精。酒精具有溶解油脂的特性,将酒精稀释至75%的浓度,不但可用来擦拭油污,还具有绝佳的杀菌效果。

**灶具油污涂米汤。**液化气灶具上很容易沾上油污,若用碱水洗,易洗掉油漆;若用清水洗又洗不干净。不妨用黏稠的米汤涂在灶具上,待干燥后,米汤结痂,会与油污粘在一起,这样,只需用铁片轻刮,油污就会随米汤结痂一起除去。此外,用较稀的米汤、面汤直接清洗,或用乌鱼骨擦洗,效果也不错。

**砧板油污倒食醋。**将两匙醋与200毫升温水混合,然后倒在已经铺好纸巾的切菜板上放置15分钟,砧板上的污垢则会容易清除,异味也会消失。此外,砧板使用后应及时洗晒,阳光充足时可以进行晾晒,同样可达到消毒、杀菌的作用。

**玻璃器皿用茶叶渣或蛋壳水。**长期使用的玻璃器皿,如油瓶等如果有很多污垢,可用茶叶渣洗擦。如果油垢较厚并有异味,可以将鸡蛋壳捣碎后放入瓶中,加少量温水盖紧瓶盖,上下摇晃约1分钟左右,然后倒出蛋壳残渣,用清水冲洗干净。

陈玉辉

微科普

## 龙虾的血为何是淡蓝色



夏季是吃口味虾的好时节,您知道吗?口味虾的原材料龙虾的血是蓝色的。这是因为龙虾的血液当中含有铜离子,当铜离子和氧结合后,形成血蓝蛋白,使血液呈蓝色。多半水生动物的血液都是淡蓝色的,比如章鱼、乌贼等。而人类和大多数动物的血液是红色的,是因为在我们的血液当中含有铁离子,当铁离子和氧结合后,形成血红蛋白,使血液呈红色。

刘小小

提个醒儿

## 不要盲目补充维生素

“癌症有救了,答案就是维生素B<sub>17</sub>”的说法近日在社交网络中受到关注。事实果真如此吗?肿瘤专家称,防癌没有“特效药”,维生素B<sub>17</sub>能防癌更没有科学依据。

哈尔滨医科大学附属第四医院肿瘤内科生物治疗中心主任苑学礼表示,早在19世纪末,就有关于维生素B<sub>17</sub>治疗癌症这方面的研究,但之所以没有形成药物,表明其在实际的研究过程中还存在一定的不具备形成药物的条件,能够对人类的癌症有治疗作用更是有科学证实。“后来,又有关于维生素B<sub>12</sub>能够防癌的说法,但经过证实,这种物质可能并不是一个值得信赖的药或保健品,也没有可靠的防癌作用。”

苑学礼说,所谓维生素B<sub>17</sub>并不是维生素,而是一种苯甲醛和氰化物合成的化合物,存在一定的毒性,过量服用会导致中毒。“尤其与维生素C等一些基本维生素同时服用,甚至会增加其毒性。”

在健康理念日益盛行的环境下,补充维生素进行保健已成为大众一种普遍做法。据了解,不少人已把维生素补充剂作为日常膳食营养的一种补充,或希望通过服用维生素补充剂达到保健、延缓衰老的功效。专家建议,预防癌症没有“特效药”,最好的方法就是戒掉吸烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,适度锻炼,保证饮食的多样化、均衡化,同时调整好心态,保持积极乐观的生活态度。

张玥