

## 1 容易诱发六种病

医学专家介绍,人在高温状态下,身体的新陈代谢会明显加快,情绪也容易烦躁,尤其是高温湿闷的桑拿天,空气中水分增高,含氧量降低,容易导致缺氧,诱发多种疾病。

## ■中暑

气温高、湿度大,人体汗液排泄更为不畅,热量长期积聚体内散不去,人更容易中暑。

## ■心脑血管疾病

夏季出汗多,血液黏稠度增大,容易形成小血栓,造成心脑血管疾病发作。在空调房间,室内外温差大,冷热刺激会使血管出现收缩扩张,血压随之上下波动,易引发血管痉挛,导致心脑血管发病甚至猝死。

## ■腹泻

夏天,人容易贪凉,如吃冰激凌、喝冷饮等,太凉的食物会扰乱肠胃功能,导致消化能力下降,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,严重时会引起急性肠胃炎。

再加上夏季炎热,细菌活跃,食物易腐败变质,更为人们的肠道安全埋下了隐患。

## ■皮肤病

最常见的就是过敏性皮炎、湿疹等。在闷热天,真菌繁殖能力增强,可致脚癣、手癣、股癣等病情加重,尤以脚癣、股癣最明显。

## ■热伤风

酷暑天得的感冒,老百姓叫热伤风,中医称为暑湿感冒。热伤风多发生于夏至以后,尤其是闷热潮湿的桑拿天,湿热氤氲,容易侵犯人体,阻滞气机,造成身体失调,引发热伤风。有的长时间吹空调,体内热毒多,加上感受外邪,形成“寒包火”。

## ■女性痛经

有些女孩子贪凉,把室内空调温度调得太低或喝冷饮,都容易诱发痛经。

## 最易“蒸”出六种病 三大器官最受伤

## 应对桑拿天 打出组合拳

## 核心提示

近期,洛阳城遭遇持续高温,闷热、潮湿的桑拿天像一个大蒸房,让人十分难受。医学专家提醒,这样的环境容易诱发各种疾病,平时患有慢性疾病以及高温环境下作业的人群尤其要注意预防。

## 2 三大器官最受伤

中医认为,人体有六种致病因素,即“风、寒、暑、湿、燥、火”,也称六淫邪气。随着人们生活习惯的改变,湿邪对机体的影响已逐渐加重。比如,现代人多爱吃肉,运动又少,于是,体态越来越胖,脾胃越来越弱。由此直接导致的后果,就是脾的运化功能受到伤害,水湿聚积体内,形成内湿。

凡有内湿的人,一旦遇到湿度大的环境,里应外合,极易引发身体不适。特别在高温高湿的盛夏,“湿”与“热”结合,形成“湿热”。不仅会引发头晕、胸闷、气短、体倦乏力,还易导致消化道、泌尿系统以及皮肤病等多种问题。

泌尿系统以及皮肤病等多种问题。

## ■消化道

最明显的影响就是没食欲,不想吃东西,有时会出现急性肠胃炎。

## ■泌尿系统

体内湿气重,且喝水较少时,小便排出不畅,易导致泌尿系统感染。

## ■皮肤

湿气过大会刺激皮肤大力散热,负担加重,免疫力随之降低。因此,痤疮、皮炎、湿疹、癣都会不清自到。

## 3 七招应对桑拿天

## 【组合拳之一】多吃含钾食物防中暑

现代医学临床观察到,凡是中暑的病人都有低钾的现象。因此,大暑时节,为了防止中暑,应当多吃些含钾丰富的食物,而那些高温作业人员,更应当多喝些含钾的饮料。

含钾丰富的食物:大豆、红豆、毛豆、油菜、芹菜、菠菜、海带、山药、莴苣、紫菜、西瓜、香蕉等。此外,牛奶、鲤鱼、鲱鱼等食物中也含有一定数量的钾,应经常食用。另外,炎热的夏季应多喝茶。茶叶中含钾丰富,多喝茶既可消暑,又可补钾,可谓一举两得。

## 【组合拳之二】尽量减少外出,适时补充水分

上午10时至下午2时是一天中气温最高的时段,应尽量减少外出。如果因为需要必须在高温下工作,应注意随时补充水分。夏天出汗多,适时补水,不要渴了才喝水,也不要在大汗后一口气喝大量的水,要少量多次,以利于人体吸收。

## 【组合拳之三】空调温度不要设定太低

天热,人们喜欢待在空调房里,有的办公室的空调温度调得很低,时间长了,人体被吹得四肢发冷,加之门窗紧闭,室内通风也不好,空气不新鲜。如果

下班出门被热气一蒸,冷热骤变,很容易引发热伤风。房间内使用空调时,温度设定在26℃左右,室内外温差以不超过7℃为宜。办公桌、床最好不要放在冷风直吹的地方。应该减少呆在空调房间里时间,适当到外面走走,加强耐热锻炼,尤其不要在大汗淋漓时直接冲进空调房或对着电扇吹。

## 【组合拳之四】食宜清淡,避免生冷

饮食应以清淡口味为主,避免过食生冷和油腻辛辣的食物,最关键的就是不要贪凉。因为夏季天气炎热,人体血管扩张,气血趋向体表,形成阳气在外、阴气内伏的生理状态。人体的肠胃往往变得“脆弱”,表现为消化液减少,胃酸降低,食欲不振,如果大量吃冷饮容易伤及脾胃阳气,造成运化失调,湿邪阻滞气机,易患腹泻和感冒。可以多吃一些苦味食物,如苦瓜、百合、莴笋、黄花菜等。这些食物味苦或微苦,既清心除烦,健脾祛湿,又增进食欲。

## 【组合拳之五】充足睡眠,适量运动

夏季由于晚睡早起,相对睡眠不足,易伤心神,加之暑热耗气伤津,容易造成人体的免疫功能降低。所以,在夏天一定要注意生活规律,不要过度熬夜,尤其

要保证充足的睡眠,最好中午小憩一会儿。同时要注意适量运动,以利气血流畅,养生祛病。

## 【组合拳之六】保持良好心情

人的情绪与外界环境密切相关,当遭遇持续高温时,人体便处于“易激惹状态”,中医有“暑必伤心”之说。炎热的暑气最易扰乱心神,可出现心悸、心烦、失眠、急躁、易怒等情绪。经常失眠、发怒的人容易引起免疫功能下降,机体杀伤、吞噬病原微生物的能力削弱,给病毒以“可乘之机”。所以,保持良好的心情和豁达的心胸,也可以在一定程度上起到预防疾病的功效。

## 【组合拳之七】备一些解暑的药品

如仁丹、十滴水、藿香正气水或胶囊等。藿香正气水是夏季常用解暑药物,具有散寒化湿、和中祛暑的作用。同时对治疗湿疹、足癣等皮肤病也有很好作用。藿香正气水和藿香正气胶囊两者的配方基本是一样的,藿香正气水由水煮及酒浸制而成,疗效最明显,但口感较差。藿香正气水胶囊药效不及藿香正气水,但易服用,吸收快,携带方便,对于惧怕中药苦味的人来说比较合适。(据搜狐健康)

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健康汇

■加拿大一项最新研究显示,值夜班30年以上的妇女患乳腺癌风险增加一倍。研究人员认为,必须长期上夜班的女性不必担忧,这种关联可能不是由夜班本身导致,而是夜班带来的不健康生活习惯所导致。他们建议值夜班女性多从事体育锻炼,维持健康体重并减少酒精摄入。

■日本研究人员发现,相比未谢顶男性,谢顶男性患冠心病概率可能更大。研究结果显示,与额头脱发相比,头顶部位脱发与冠心病的关联更为紧密。因此,头顶脱发的男性更应该关注患冠心病的风险,尤其是年轻男性。

■英国一项最新研究发现,有两个基因变异会增加产后抑郁症风险,提前进行基因检测可望使孕妇在生产前预知这一风险,采取预防措施。而且这种基因筛查推广后,只需约10英镑(约合93元人民币),就可在产前通过血液检查预知出现产后抑郁的风险。(据新华社)

## 健儿经

## 宝宝夏季易积食 不妨喝白萝卜汤



都说“冬吃萝卜夏吃姜”,但在炎热的夏季,对于脾胃功能尚未发育完善的宝宝来说,喝点白萝卜汤再好不过了。

中国中医科学院西苑医院儿科主任李荣辉说,夏季宝宝容易积食,很多时候是家长勉强孩子进食引起的。其实,夏天少吃点,可以减轻肠胃负担,只要孩子吃得不多,就是正常的。

万宝宝出现积食,胃口不好,李荣辉建议用白萝卜给孩子熬汤喝,可以帮助消化、通大便。此外,用鸡内金研成粉末调在粥里或鸡蛋羹里吃也是临床证实不错的消食方法。鸡内金(药店可以买到)也就是鸡胗里面的那层黄色的皮,取出来用微波炉烘干、炒焦,然后研成粉末,每天吃两三克就可以了。

宝宝夏季饮食一定要清淡,多吃一些健脾利湿的食物,用山药、莲子、薏仁熬粥喝;还可以适当吃点酸味的食物,如山楂糕、果丹皮等。

(据人民网)

## 两性健康

## 男子也有更年期 培养兴趣稳过渡

很多人以为,女士到了一定年龄后,会出现更年期综合征。殊不知,过了不惑之年,男士也会出现更年期综合征。如心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定、易激动、注意力难以集中等症状,这些都会影响他们的日常生活。

专家表示,并不是所有男性都有“更年期”,常见于50岁至60岁、工作压力大的男性。对男士而言,生理上的更年期影响并不明显,“心理更年期”则不容忽视——沮丧、不安、易怒、疲惫,总之觉得生活乏味。

与女士相比,男士一般不懂如何调节心理,所以到了更年期,他们的心理压力更大,因此这一阶段的男性更需要关怀。

首先,丈夫更年期阶段,妻子要多加安慰和劝导,不要无端地指责。其次,晚睡不妨用自己的青春气息感染长辈的情绪,帮助他们缓解更年期抑郁情绪。遇到矛盾或是长辈唠叨时,千万别顶嘴,说点高兴的事转移一下他们的注意力。再次,男人的更年期还需要自我调节,培养自己的兴趣爱好,如散步、慢跑、下象棋等都是很好的锻炼方式。另外,合理安排饮食、保证充足的睡眠、改变不良生活嗜好、保持乐观心态,都是很必要的。最后,当男士出现睡眠障碍、沮丧、抑郁、缺乏精力、生理功能障碍、对夫妻生活感到乏味等问题时,医生要判断是否源于更年期综合征,有时候也会因其他问题所致。(据《西安晚报》)

## 心灵港湾

## 昔日无限好 不必太留恋

## ——专家教您摆脱病态怀旧心理

怀旧是一种正常的心理现象,对往事的回忆、对亲朋好友的美好回忆实际上是一种美德。然而病态怀旧则是与此不同的一种怀旧方式,主要表现为强调今不如昔,思想复古,虽然生活在今天,兴趣爱好却停留在昨天,思想行为与当今社会格格不入,这种怀旧实际上是一种病态的怀旧心理现象。

病态怀旧心理经常随着个人的生活经历、身体状况、人格特征而转移,主要表现为思想行为不合时宜,对当今社会抱有偏见,不满足于现状,却无能为力,只有采取回避的态度,自谓“眼不见心不烦”,最终导致自闭与忧郁。

病态怀旧心理存在于各个群体的各

个年龄段,但表现形式却有所不同。儿童的病态怀旧,主要表现为对母爱的依恋和对母爱的依恋;中老年怀旧主要是回避现实,对社会存在偏见,不合时宜。

病态怀旧的原因很多。从社会原因看,主要是社会的变革、多元社会的形成,原有的生活环境、思维模式未能随之改变而出现失落感,导致主观上的一种对现实生活的回避逃避,表现为对过去事物的过分依恋、对往昔的过分沉溺等。

心理专家表示,可从以下几个方面入手,逐渐摆脱病态怀旧心理:

## 1.正视现实

走出过去,走入现实。应该加强学习,尽快适应这个社会,了解并接受当

代新生事物,顺应历史潮流,不能停滞不前。

## 2.好汉不提当年勇

重新确定自己的位置,在过去与现实之间积极寻找最佳结合点。好汉不提当年勇,不要吃老本,新阶段要再立新功。

## 3.吸取积极因素

变病态的怀旧心理为积极因素。正确吸取借鉴怀旧心理中的积极因素,如艰苦朴素、心态平和、关系融洽等,争取用这些好的习惯在现实生活中起表率作用。

## 4.变压抑为动力

变怀旧心理为前进动力。在回味往日的成就与辉煌的同时,激励自己不断努力奋进。(据《北京晚报》)



(本版图片均为资料图片)