一健必读之夏季养生系列

盛夏防中暑,你不可不知的那些事

中暑是指人体在高温或烈日下,引起体温调节功能紊乱、散热机能发生障碍,致使热能积累所致的以高热、无汗及中枢神经系统症状为主的综合征。研究表明,当日气温最高大于31℃时,便有可能中暑。

1 啥叫中暑? 有哪些症状?

中暑也叫热射病(中暑高热),是指人体受外界环境中热源的作用和体内热量不能通过正常生理性散热致使体内热蓄积引起的体温升高,临床表现主要是高热、无汗、意识障碍。

中暑也表现为热痉挛(中暑痉挛),是指由于过度出汗、体内水盐过量损失,使细胞外液渗透压降低,水转移至细胞内,肌肉细胞过度稀释,发生水肿,使肌肉产生疼痛性痉挛。热痉挛多见于在高温环境下从事体力劳动而有大量出汗的年轻人,年老者少见,炎热季节刚开始尚未热适应前。表现为严重的肌肉痉挛伴有肌肉收缩时疼痛,以四肢、咀嚼肌多见,痉挛肌肉呈对称性发作,时发时愈,但病人的体温正常。

中暑还可能表现为热衰竭(中暑衰竭),此为重症中暑,是高热引起外周血管扩张,大量出汗,水盐丢失,血液浓缩,黏度增加,细胞呈高渗状态,水分进入细胞内,有效循环血量降低,机体为了代偿,促进散热,心排血量升高,心血管系统负荷增加,致使心功能或循环功能衰竭,脑短暂缺血,严重者可发生休克。这种类型的中暑常发生于老年人及未能热适应者。起病急,先有头晕、头痛、突然昏倒,平卧并离开高温作业场所即清醒,体温轻度升高,无中枢神经损伤。

一般情况下,先兆中暑的病人常常感到大量出汗、头晕、眼花、无力、恶心、心慌、气短、注意力不集中、定向力障碍。体温常常小于37.5℃。在离开高温作业环境进入阴凉通风的环境时,短时即可恢复正常。

轻症中暑的病人除有先兆症状外,有的还表现为体温升高至38℃以上,皮肤灼热,面色潮红或面色苍白,呕吐,皮肤湿冷,脉搏细弱,血压下降等周围循环衰竭的表现,通常休息后体温可在4小时内恢复正常。

一旦重症中暑,就需要急救并及时送往医院治疗了。

2 如何预防中暑

■躲避烈日:尤其应避免10时到16时这段时间在烈日下行走,因为这个时间段发生中暑的可能性是平时的10倍!尤其是老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出。

■遮光防护:如打遮阳伞、戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮料。需要提醒的是,即便是身体强健的男士,也应做好上述防护措施,至少应该打一把遮阳伞。

■补充水分:养成良好的饮水习惯,通常最佳饮水时间是晨起后、上午10时、下午3时至4时、晚上就寝前,分别饮1杯至2杯白开水或含盐饮料(2升至5升水,加盐20克)。不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。平时要注意多吃新鲜蔬菜和水果,亦可补充水分。

■增加营养:营养膳食应是高热量、高蛋白、高维生素A、B_1、B_2和C的。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。

■备防暑药:随身携带防暑药物,如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等,一旦出现中暑症状就可服用所带药品缓解病情。

■适时体检:提倡每年暑期来临前进行体检。凡发现有心血管系统器质性疾病、持久性高血压、溃疡病、活动性肺结核、肺气肿、肝肾疾病、甲状腺机能亢进、中枢神经系统器质性疾病、重病后恢复期及体弱者,要增强防护意识,不宜从事高温作业。

3 中暑的现场急救

■搬移:迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,若衣服被汗水湿透应更换衣服。

■降温:患者头部可捂上冷毛巾,可用50%的酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。有条件的也可用降温毯给予降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

■补水:患者仍有意识时,可给一些清凉饮料,在补充水分的同时,可加入少量盐或小苏打水。但千万不可急于补充大量水分,否则,会引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

■促醒:病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

■转送:对于重症中暑病人,必须立即送医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,不可使患者步行;在运送途中应尽可能地用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温,以保护大脑、心肺等重要脏器。

(本报综合)

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)

健康文话

流传两千年的健康经

被誉为"西方医学之父"的古希腊医学家希波克拉底曾发誓:治病时不给病人带来痛苦与危害。今天的医学仍然遵循这一原则。这位古希腊医学家的智慧不仅适用于医生,对所有人都有益。美国耶鲁大学预防研究中心主席大卫·凯兹说:"希波克拉底总结的一些保健方法,得到了现代科学的验证。"以下5个观点就经受住了两千多年的考验。

走路是最好的药。希波克拉底注意到,久坐不动的人会变得肌肉松弛,身材发胖,会引起很多疾病。那些走路多的人更长寿、更健康,所以他给病人开的药方经常是"多走路"。现代研究显示,即使每天只步行30分钟,也能降低患上糖尿病、心脏病、骨质疏松和癌症的可能。

"病找什么人",而不是"人得什么病"。希波克拉底坐诊时,会仔细地检查病人的尿液、粪便、脓和汗液。除此之外,他还会观察他们的性格、居住环境、人际关系、饮食甚至面部表情等,然后才会做出判断。大卫·凯兹曾经治疗过很多肥胖症病人,他问病人的第一个问题是他们是否人际关系紧张、工作繁重或缺少睡眠。"如果不纠正这几件事,减肥绝不会成功,应该从整体上医治病人。"他说。

让食物成为你的药。希波克拉底注意到,严重肥胖者容易短寿,当人们的饮食以新鲜、素食为主时,他们的患病概率会降低。所以,他通常会建议患者改进饮食习惯。《英国医药》杂志最近刊文说,2013年一项对超过7000人的研究显示,坚持地中海式饮食,也就是以蔬菜、水果、鱼、豆类为主的人,患脑卒中、心脏病的危险降低了30%。

凡事不过度。希波克拉底认识到,即使是治疗有效的药物,用过量也会对病人有害。今天的研究表明,运动、水、营养、睡眠,如果过了度,都会造成危害。

有些病不要急于施治。希波克拉底认为,除非医生有把握,一种疗法确实有效,否则就不应使用。例如,初次发现血脂和血压轻度增高的病人,不要急于开药,应先改变一下饮食习惯并且适当运动,也许就能解决问题。

(据《中外健康文摘》)

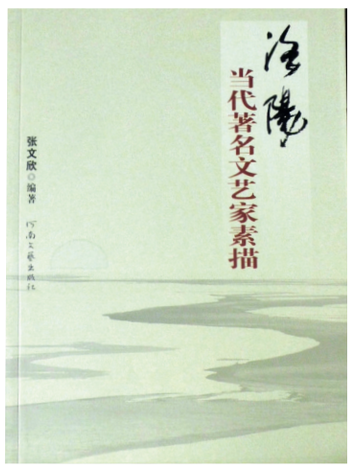
健闻汇

■许多人知道肉毒杆菌毒素可被用于美容除皱,但同时它也是一种剧毒物质,只要依托载体进入血液就可能会致命。美国华人科学家日前破解了毒素载体的结构,可让这种载体"改邪归正"。

■日本一个研究团队在新一期《柳叶刀》杂志网络版上发表成果说,他们实施的临床试验显示,通常用作抗癌药的"利妥昔单抗"可有效抑制难治性肾病综合征复发。

(据新华社)

读 家



5

入伍第一年就当副班长,第二年入党,连续几年都立功受奖,按说连科在部队的路走得够风光的。但按部队的规定,不能从战士中直接提干。提干无望,早晚就只有复员一条路可走。1981年年底,就在部队复转工作开始的时候,老家的村支书捎来信,让他回去当村干部。连科留恋部队,部队领导也想留他,但再留两年也是走,最后还是决定让他复员了。

领了117元复员费,50斤全国粮票,行李办了托运,又拿到了一张从商丘到洛阳的火车票。万事俱备,再过十几分钟就要开车了。站在寒风料峭的站台上,连科一连打了几个喷嚏,心里想:怕是爹娘他们又说我了吧。3年前,一张小车票把我从家乡运到豫东,现在这张小车票又要把我送回去了。农村的孩子,说到底还是农村的命。这时,他真的好想家乡,想他的田湖镇和耙耧山……

突然,一辆吉普车疾驰而来,直接开上了站台,"吱吁"一声刺耳的急刹车,团长从车上跳下来,大声喊:"阎连科!阎连科在哪里?"

站台上的人吓了一跳,不知道发生了什么事,七嘴八舌一片叫"阎连科"的喊声。连科心里一惊,忐忑不安地朝团长走去……

连科不知道,他正在走向一个命运的转折点。

原来,当时的总政治部主任韦国清看了一场原武汉军区的文艺演出,印象颇好。当他了解到这些节目大都是战士业余编创演出的,更为高兴。当时正是部队复转之时,韦国清立即指示:要把战士中的文化骨干留下来。这次给武汉军区30多个指标,连科所在的师只分了1个。这时的阎连科除了经常写新闻报道,还发表了几篇小说,写过歌词,独幕话剧也在军区获过奖。这个指标理所当然给了阎连科。

团长讲完情况,问他是什么意见,这时的连科并没有高兴地跳起来,反倒木木讷讷半天说不清楚,还不时揪揪耳朵,瞅瞅手里的车票,好像是舍不得这张车票。

团长笑了,说:"好了好了,你这小子呀,你回去吧,给你10天时间,好好和家里商量商量——心里要有主见,别犯迷!"

连科回到家,全家人的高兴亲热自不必说。一说到重返部队,母亲第一个反对,说:"咱在家吧,哪儿也不去了,你爹身体又不好,咱好歹一家人都在一起!"

父亲抽一阵烟,咳嗽一阵,却老是不说话,似乎也拿不定主意。

在县城邮电局工作的哥哥听说了,连夜走了三十多里路赶回家里。哥哥说:"你们咋都这么糊涂哩,这是多好的机会,让连科进步哩!说啥也得让连科去。家里的事有我哩。"

哥哥叫阎发科,长连科6岁,平时对连科并没有表现出特别的关心,但在关键时候总是呵护着他。连科记得大姐住院做手术的时候,需要输血。原打算让哥哥、二姐和连科抽血,但哥哥宁愿自己多抽一些,也坚决不让连科抽。

连科决定返回部队,但退伍费已经花完。家里把本来准备过年的一头猪提前卖掉,哥哥又添上一些,才算凑够了一百多块钱退伍费。

14 重庆迎来了毛泽东

1945年8月28日,延安阳光普照,经常雾气沼沼的山城重庆,太阳也忽然露出笑脸,一扫阴霾,晴空万里。

下午3时40分左右,去延安迎接毛泽东的那架草绿色三引擎飞机,在重庆九龙坡机场落地。舱门开启处,首先出现的是周恩来,然后是毛泽东、赫尔利、张治中、王若飞等人。先是一群外国记者蜂拥而上,镁光灯闪闪,照相机咔咔。赫尔利手抚八字银须,对毛泽东说"好莱坞",意思是这是好莱坞影片里常见的情景。有记者甚至注意到毛泽东步下舷梯的鞋底是新的,手指被香烟熏得焦黄。

未等国民党和各党派代表迎上前去,毛泽东已被中外记者团团围住。报姓名、递名片、提问题,抢着和毛泽东握手。民主党派代表的年纪都大,更是挤不上前去,沈钧儒个子又小,在人墙外大喊"我是沈钧儒"。周恩来见状,把腋下一个大纸包高举空中道:"新闻界的朋友们,我从延安为你们带来了礼物,请到这儿来拿吧。"这一招挺管用,记者们一下子涌过来拿"礼物",原来是早已准备好的毛泽东的书面谈话。

没有口号,没有鲜花,没有仪仗队,也没有盛大的群众欢迎场面,可自毛泽东踏上重庆土地的那一刻起,他就成了所有知道这一消息并关注中国命运的国内外人士心目中的明星。第二天,重庆《大公报》在《毛泽东先生来了!》的社评中说:"毛先生能够惠然肯来,其本身就是一件大喜事。"

重庆《新民报》的社评《迫切的期待》说:"目前两个最大的政党应该对国民负有特别的责任。站在国民的立场上看,假如这次的商谈再无结果,那是两党共同的失败,国民绝不会特别原谅哪一方,更不会赞许哪一个政党从这种失败中取利的。"

重庆《新蜀报》社论《力争和平争取民主》中说:"我们希望各党派把色镜的浓度刷淡些,以国家与人民的利益为至上。""因为我们人民所希望的是民主政治的充分实现,而不是党派利益的类似分赃。"

成都《华西晚报》社评《毛泽东到了重庆》中说:"这是一个比之日本突然宣布无条件投降更使人欣喜的消息。""直到目前为止,中国人民的基本的人权自由仍旧掌握在为国民党所建立的特设官署里;中国的政党政派仍旧没有合法地位……""中国人民不应该等待,应该尽快站立起来,向国民党说话,向共产党说话,向国共两党以外的各在野党派和无党派人士说话,我们要求他们团结,我们要求民主政治,我们要求联合政府。我们应该以人民的压力加给他们,我们反对分裂,反对内战。"

昆明《云南日报》社论《团结第一》中说:"毛先生应约南来,会谈即可开始,国家兴衰的命运决于一旦。""我们必须正告国人,这一次会谈的关系太重大,一着之失,万劫难复。"如果说毛泽东南下重庆前,这类呼声共产党也应该仔细倾听的话,那么现在几乎都是喊给国民党的了。

好来历五味子花蜜 新增10个先尝后买点

书上说五味子花蜜宁心安神,除大热,特别适合夏天不间断地饮用。可是这种蜜到底是什么味道,味道合不合自己的口味呢?

不少读者希望能够先尝一小勺,然后决定买不买。为此,好来历已经把品尝样品配送到了以下好来历原生蜂蜜自提点。欢迎品尝。

好来历蜂蜜品尝(自提)点

编号	区域	店名	地址	联系方式	
1	西工区	建洛放心豆腐专卖店	行署路菜市场中段彩板房04号	13939913936	
2	西工区	御福源便利店	凯旋路小学西门面	18238822880	
3	西工区	唐宫路菜市场	八一路消防队建洛放心豆腐专卖店	15803791262	15517995329
4	洛龙区	绿禾超市	英才路与积翠北街交叉口建业森林半岛	18211908119	
5	洛龙区	好来历公司	洛阳日报报业大厦1809室	63350000	
6	瀍河回族区	冷鲜肉店	恒大绿洲19-106商铺门面众品冷鲜肉店	18336789871	
7	伊川县	伊川便利店	伊川大张盛德美向南50米路西金利福珠宝店内	68361669	
8	涧西区	众品生鲜便利店	长安路5号菜市场隔壁	0379-64211908	18538835615
9	涧西区	众品生鲜便利店	湖南路与湖北路交叉口	15303797599	
10	涧西区	绿润便利店	南昌路与寨南路交叉口兴隆花园内207号楼	0379-64622370	18637906072