

科学预防中暑 三个误区别碰



本报记者 徐小翔

近日,新一轮高温过程强势发展,浙江多地气温超过40℃。老年朋友们需持续做好防暑防晒工作。

高温天气离不开的关联词就是中暑,你真的了解中暑吗?不外出待在家就能预防中暑?藿香正气水就是中暑“万能药”?浙江大学医学院附属第一医院全科医学科医生带你躲避中暑误区。

为什么夏天容易中暑,这得从人体体温调节机制说起。浙大一院全科医学科应美珂医生说,正常情况下,人体核心温度在37℃左右,而大脑下丘脑中控制体温调节的中枢就像一台“恒温空调”,它会根据环境和人体情况的变化进行散热产热,调节维持体温恒定。当环境温度高于身体核心温度时,对流、传导

和辐射散热不再有效,主要靠蒸发散热,而在高湿度(相对湿度>75%)环境中,蒸发就不能很好发挥作用。我国夏季多高温,南方多湿热,如果再进行剧烈运动或长时劳作,“恒温空调”就会超负荷工作,可能出现调节障碍,体温升高,导致中暑。

浙大一院全科医学科主任任菁菁表示,关于中暑的误区不在少数,很多人都做错了,几个误区千万别碰。

误区一:白天室外才会中暑

中暑跟人所处的环境温度、湿度、通风条件等都相关,并不是在太阳下暴晒才会中暑,即使是室内,如果环境密闭、温度高,同样容易中暑。有些老年人因担心电费而不使用空调、电扇等电器,在盛夏天待在家中,仍有可能中暑。

误区二:中暑后大量饮水

中暑后适当补水是正确操作,但切勿大量饮水,不仅会导致电解质平衡被打破,出现稀释性低钠血症,还可能出现脑水肿昏迷。正确方法是少量多次,最好饮用淡盐水。

误区三:错认“万能药”

在很多人的观念中,中暑后喝藿香正气水似乎是万能的,事实上并不完全正确。

浙大一院中药房豆久锋副主任中药师解释,中医上对中暑有阴暑和阳暑之分。阴暑是指人们因天气炎热,过分贪图阴凉、纳凉不当,以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭而导致的疾病,如夏季感冒、急性肠胃炎、消化不良等。而阳暑就是常说的中暑,由于高温等因素引起。

藿香正气水作为传统中医药的经典方子具有辛温解表、散寒除湿等效果,属于温热药,不适合阳暑患者,适合那些因饮用过多冷饮、一直吹空调或冷风等引起胃肠不适的阴暑患者。

因此,如果是在高温环境暴晒、室外作业的人群,不建议使用藿香正气水预防中暑,可以通过物理降温或食用清暑益气汤、绿豆汤、西瓜、黄瓜等解暑食物。

每天小酌一杯 或致老年痴呆

英国科学家对约2.1万英国人开展的最新研究显示,每天只喝一小杯葡萄酒都有可能导致患上老年痴呆症或帕金森病。

在该研究中,牛津大学阿尼娅·托皮瓦拉团队对2.1万名年龄介于40-69岁之间的英国人开展调查。所有参与者都完成了一系列简单的测试来评估认知和运动功能。

研究结果发现,即使适量饮酒也会损害脑部健康——每周摄入7个单位或更多酒精与基底神经节中较高的铁标志物相关。基底神经节是控制运动、过程学习、眼球运动、认知、情绪等的神经元群。此外,大脑某些区域的铁积累也与较差的脑力技能相关。

托皮瓦拉说,拥有基底神经节铁含量较高标志物的人执行功能较差、智力较差、反应速度较慢,铁的积累可能导致与酒精相关的认知衰退。

据《科技日报》

夏季胃肠不好 多与寒凉有关

夏季天气炎热,有的人喜欢边吃烧烤边喝冰镇啤酒,也有的人喜欢喝冷饮、吹空调,这些都会使肠胃受到刺激。

专家表示,夏季很多胃肠道疾病与冷有关。一方面是过度摄入冷饮、冷食。为了散发热量,人体皮肤、血管处于扩张状态,血流量增加。因此,进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降。人体摄入冷饮、冷食后,胃肠道血管受冷收缩,血流量进一步减少,会再次降低胃肠道抵抗力。

另一方面是空调、风扇的过度使用。尤其是夜间,腹部若长时间暴露在相对低温的环境下,热量丢失,导致胃肠道温度相对过低,使其蠕动减慢。

专家建议,夏季要预防胃肠道疾病,必须养成良好的饮食卫生习惯;保持清淡饮食,冷饮、冷食摄入要有节制;使用空调时温度不要过低,尤其睡眠时避免腹部受凉。

据人民网健康

选错床垫伤身 中等硬度缓解腰痛

两倍。

浙江医院骨科副主任医师桂先革解释,正常人腰椎都有一个凸向前方的弧度,正常较大的超过70°,最小的也不小于30°。当人平躺在硬板床上时,胸背和臀部构成支点,腰部则处于悬空状态。在重力作用下,腰部肌肉和韧带非常容易疲劳,长期下去会对腰椎产生伤害,甚至会加重患者症状。侧卧时也同样,体形较瘦的人,睡硬板床还可能对骨盆骨头突出处的皮肤产生伤害,活动不便的老年病人更可能造成皮肤压疮。所以,腰痛和腰椎退变老化的患者,不建议睡硬板床。

有研究发现,躺下时脊柱的生理弯曲与站立时相近是最好的。床垫太软,骨盆会陷进床垫,整个人呈V字型,影响脊柱的结构序列。肌肉不自主地在睡眠中保护关节,醒来后会感觉肌肉僵硬酸痛。翻身需要消耗的能量较多,夜间翻身的次

数会明显减少,不利于身体血液循环,也不利于身体热量及湿气的散发,影响睡眠质量。床垫太硬,腰部会悬空,肩部及髋部有较多压力,颈腰部都得不到很好支撑,会导致关节僵硬和疼痛。床垫过硬会显著增加翻身次数,影响睡眠质量。

怎么选床垫?推荐以下简易测试方法。拳头测试法:用拳头压床垫,根据下陷程度来大致判断床垫的硬度。下陷小于3厘米可认为是较硬的床垫,下陷3厘米至5厘米可认为中等硬度床垫,下陷大于5厘米可认为较软的床垫。也有学者建议3:1原则,即按压床垫下陷深度是床垫厚度的1/3表示为中等硬度的床垫。

研究显示,中等硬度的床垫可缓解腰痛达48%,睡眠质量改善达55%。因此,腰痛者通常建议选择中等硬度的床垫。通常来说,每6至8年需要更换床垫。



本报记者 徐小翔

每个腰痛的人,可能都听到过这样的建议:睡睡硬板床。睡硬板床,真能拯救你的腰吗?其实,这种说法有失偏颇。

西班牙一位学者找了300多个腰痛病人,分试验组和对照组。150名病人睡硬床,150名病人睡中软床。观察3个月,结果发现睡软床的病人,恢复速度是睡硬床病人的