

陈奕迅打网球中暑致休克晕倒 湿热梅雨季 正确运动降风险

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

日前,歌手陈奕迅的工作室发布重庆站演唱会延期公告。公告称,陈奕迅因打网球中暑休克晕倒,导致下巴撞地受伤,经检查后,腮骨出现骨裂及下巴皮肤破裂,破裂伤口深至见骨,一共缝了30多针,需要休息最少3个星期。

杭州市中医院武林院区急诊主任叶远玲表示,中暑本身会导致身体不适,因为中暑产生的继发性损伤有时也会造成严重后果。比如一些户外工作者处于高空作业,中暑晕厥后从高处摔下,就可能造成严重损伤。

中医认为,暑气为夏季主气,乃火热所化,有明显季节性,多发于夏至之后、立秋以前。中暑属于温病,包括阴暑、湿暑、阳暑。当人体不能耐受暑气,表现各种症状,就称之为暑邪。其中阴暑是因为暑天受寒引起,如空调吹多了或是空调过冷、经常进出空调房而引起的恶心、头晕等症状。湿暑是湿热天气中出现的症状,如头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。阳暑基本与西医所指的中暑是一致,是在高温环境下造成。

很多人认为,只要是中暑,使用藿香正气水就能缓解,这是一个误区。藿香正气水属于温热型药物,主要适用于阴暑和湿暑。如果是阳暑,应该尽快把患者转移到凉快地方,脱离高温环境,进行补液、降温,根据病情轻重选择药物。此时如果服用藿香正气水,会耗人津液,发散气血,反而加重病情。

为了避免中暑,夏天是不是最好不运动?医生表示,夏季可以运动,要注意做好热身活动,并适当降低运动强度。当夏季气温超过32℃,湿度超过60%时,发生中暑的风险会明显增加,因此要注意以下事项。

注意运动时间。应避免中午及下午时段(11时至16时),最好选择清晨或者太阳落山以后的时段进行运动,清晨7时以前和傍晚17时以后是较好的锻炼时间。运动时长也要控制好,建议每运动20分钟,就休息5至10分钟,每天的运动时间不宜超过1小时。同时,在运动间隙需要适时少量多次补水,不建议一次性大量饮水。

注意防晒。如果在户外运动,尽量选择有树荫的地方,并选择佩戴太阳帽以遮挡阳光,穿着一些浅颜色、透气性良好、宽松的衣物,材质以棉、麻、丝类织物为首选,少穿化纤品类服装。运动后,应及时换下被汗水浸湿的衣物。需要注意的是,运动后千万不要立即洗澡,因为这时机体受到冷热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,从而导致其他器官供血不足。

此外,夏季运动前后,应多补充蛋白质、维生素等,少吃油腻食品,这样可以有效保持人体机能平衡,有利身体健康。如果有心脏病、高血压等基础疾病,则不建议夏天进行剧烈的户外运动。



夏季保健康 掌握五个“轻”

炎炎夏日,阳光是热烈的,气温是热烈的,万物生机也是热烈的,这种热烈带来欢愉,也带来危机。所以,对于人体而言,夏季养生,务必“轻一点”。

心要轻:保持心绪宁静

夏季炎热属阳,而心属火,若心事重,阳气与火气互相助长,则神烦意乱,五脏六腑皆可受其害。

所以,放下重重心事,保持心绪宁静,让心轻松下来,是谓“心轻”,它是夏日养生的首要法则。

脾胃轻:六七分饱即可

夏日出汗多致气血液津虚亏,若不禁饮食,过量吃喝,使脾胃负担加重,会出现“子盗母气”现象,即脾胃气不足而借调心气来帮助消化食物。

夏季一定要注意饮食的量,六七分饱即可。

饮食轻:不宜厚重口味

“脾胃轻”讲的是把握饮食的量。而“饮食轻”则是要求饮食的质,不宜厚重口味,要轻口味。

夏季本是阳气盛壮的时节,清淡饮食如炖汤、凉糕、蒸煮等淡口味饮食有抑制阳气过盛的作用。

交际轻:讲究静则不乱

少交际,心则静,心静自然凉,再热的夏天也就不觉得心烦意乱了。

民间养生先贤、清初李渔在《闲情偶寄》“夏日行乐之法”中记载了他在炎炎夏日,不求点滴利禄,不出去拜谒客人,也没有客人来访,不戴头巾少穿衣衫,随意坐卧于乱荷之中、长松之下,飞泉洗砚,积雪煮茶的至乐之境。

他认为,度过夏季这一危险关口,然后再出去应酬世故人情,不算晚。

睡眠轻:不久卧宜午睡

夏日作息应晚卧早起,以顺应夏季阴阳变化的特点,晚卧早起,顺应夏长,使阳气得以顺利升发。

另则,中医“五劳所伤”理论中有“久卧伤气”的说法,夏季炎热汗出,人体能量消耗较大,心气、脾气等有所虚亏,若不把握睡眠时间,当起不起,久卧在床,也会加重气虚,使人越睡越软,越睡越乏,久之疾病生。

所以,夏季要“轻睡眠”,成人每天保持睡眠在6-7个小时,午时一定要小睡一会,在夏季,午睡比什么时候都特别显得重要。 据《中国中医药报》

出现透支信号别大意 两个方法有助护眼

眼睛被透支有哪些信号?

眼睛有很多红血丝;黑眼圈明显或眼袋突出;近期有视物模糊或视力明显下降;眼睛干涩、酸胀或眼眶周围疼痛;看近物时有重影、聚焦困难;阅读时容易串行;看远处有模糊、重影,甚至感觉头疼;随着用眼时间增加,眼部不适感加重,晚上时明显;长时间看近物后眺望远方,视野不清楚或是长时间看远处后再看近物,难以聚焦。

出现上述任一症状,应尽快就医检查。

日常护眼,大家可以试试下面2个简单易行的养生方法。

擦眼熨眼护眼法:两只手拇指的末节关节贴在眼眶内缘的一侧,顺时擦揉10圈,再逆时针擦揉10圈,顺逆交替各10圈,如此反复进行擦揉,每次至少3分钟。擦眼做完之后再熨眼,将双手掌心擦热,快速贴敷于眼睛之上,停留半分钟,感受掌心的热量透入眼部。

擦胸抹肋护肝法:双手掌心循着两侧肋弓交替搓擦,每天5分钟,能疏通肝经气血、护肝明目。

据养生中国、《中国中医药报》等

自煎中药隔天喝 这种做法不推荐

有些人服用中药汤剂时,药液当天喝不完留到次日再服,或煎好后留到次日服。从治病效果与卫生角度来看,这样做很不好。

一般服用方法是将两次(一剂药按常规煎两次)药液混合均匀后,再分数次在一日内服完,以确保药效前后一致。

如果隔夜服用,或存放过久再服用,药液中的酶便会因空气、温度、时间和细菌污染等因素的影响而分解减效。

不但药效降低,还会滋生细菌,有效成分亦会被细菌分泌的酵素所发酵,引起水解,导致药液发馊变质。

服用这种变质药,不但无治疗效果,还会产生毒副作用。

因此,凡服用自煎的中药汤剂者,宜当天煎煮当天服完,切忌放置过夜,也不要将药液放冰箱内长期贮存。 据养生中国