

湿热来袭,食欲不振、胸闷气短、心情烦躁……

试试心静自然凉

记者 王怡/文 吴畅/图

再过几天就到了芒种节气(6月6日)。天暑下迫、地湿上蒸,乍雨乍晴,气候潮湿闷热。在湿热夹杂的气候下,很多人开始出现食欲不振、胸闷气短甚至是心情烦躁等症状,如何化解?台州市立医院中医科主治医师李斌斌提醒,此时要格外注意饮食、作息及情志相关调护,做到养心健脾,避暑护阳。



饮食宜软、清淡而略带苦酸

芒种时节天气渐热,大家是否都已经迫不及待地脱下了外套,开始改穿短袖、短裤?据李斌斌介绍,这段时间适合穿宽松、浅色的衣服,有利于身体的通风和散热。

在易出汗的情况下,外界湿邪极易侵袭人体,导致体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应、调整过来,有些人容易出现精神萎靡、少气懒言、食欲不振、脘腹痞满、大便溏薄、头重如裹等症状。

“中医学认为,天气炎热易导致湿浊偏盛,这时候尤其需要重视健脾祛湿。”李斌斌说,夏季过多食用冷饮,也会造成脾胃伤害,因此在饮食方面,最好遵循软、清淡而略带苦酸的原则。清淡的食物可提振食欲,有利于消化吸收;苦味深入人心,能清解炎热,兼降内

火;酸味食物具有生津、止渴、开胃、敛汗的作用。

一日三餐中,建议可以适当多吃粳米、红米、绿豆、扁豆、大麦、小麦、粟米、薏苡仁等甘淡平补之物,以及桑葚、杨梅、枇杷、西瓜、李子、黄瓜、丝瓜、冬瓜等应季瓜果蔬菜。

根据“春夏养阳”的准则,夏天饮食过度辛热,助阳生热,耗伤气津;过度寒性,助湿生痰,困脾伤阳。因此在食物的烹饪过程中,不建议加入过咸、辛辣刺激、甜而滋腻的调味品。

“总之,饮食搭配应低盐、低脂肪,适当多吃粗粮,不宜过多服用热或寒性食物、膏粱肥甘或滋补之品,切忌贪凉而暴食冷饮。”李斌斌说。

不要贪凉,小心“空调病”

从芒种到夏至这段时间,昼长夜短的季节特征很明显。医生建议,要养成早起、不过分晚睡的好习惯。

“成年人每天的睡眠时间不少于8小时,特别是儿童和青少年,充足的睡眠对调节身心健康很重要。”李斌斌说,如果白天感到困倦,可以在中午花半小时来个“小憩”,快速消除疲劳。

虽然还未到最炎热难耐的三伏天,但此时气温已升高,且湿气弥漫,不宜采用紧闭门窗的方式来防止室内受潮,应适时打开门窗通风,有条件的情况下可以打开空调除湿。

“由于室外气温较高,不少人喜欢长时间待在空调房里,这对身体散热有

不利的影 响。且密闭的空调房里,空气不新鲜,湿度也比较大,会造成身体排湿困难,导致典型的“空调病。”李斌斌建议,日常在室内,保持空调温度不要开得过低,以26℃-27℃为宜,睡眠时温度还应该再调高1℃-2℃。

很多人对夏天最多的概念是中暑,事实上,夏天也容易感冒,即“热伤风”,最常见的是流涕、鼻塞、打喷嚏的症状,有时还出现发热、头痛、呕吐、腹泻等。再次建议大家,不要因为贪图凉快而迎风或露天睡卧,更不能大汗时光膀子吹风。大汗淋漓时不马上进入空调房间,先将身上的汗擦干净。

养生重在养神

芒种已是炎热季节,出门在外,或是有室外劳动需求的人,一定要注意防晒。不少人认为自己很抗晒,或觉得多晒太阳有益健康。殊不知,一些损伤往往发生在不知不觉中。

“外出时,建议大家尽量选择穿长袖上衣(防晒衣更好),戴上太阳帽,备好毛巾、墨镜、防晒霜,避免强烈的阳光长时间直接照射到皮肤,除非特殊情况,一般外出活动尽量避开高温的时间。”李斌斌说,在安全防范方面,出门记得备足饮用水,特别是淡盐开水,不渴的时候也要喝,少量频服,但不宜一次性大量饮水,或大量喝冰冻的饮料,不利于身体健康。

“对于有需要养生的人群来说,除了食疗、药物口服等方法,还可以采用中医外治法,如中药泡脚、艾灸、刮痧、穴位贴敷等。”李斌斌说,夏天阳气旺盛,建议大家最好选择温性药物,加以温热的刺激,因势利导、以阳养阳、综合调理。

保持愉悦的心情,同样利于养生。“夏天与心相应,养生重在养神。”李斌斌说,大家可以趁着周末或节假日,适当进行户外活动,享受自然气息,清除消极心态,保持愉悦心情。根据个人兴趣,选择游泳、慢跑、太极、散步、打球等,避免过于剧烈的运动,“心静则自然凉”。

宝宝热抽了,家长怎么做

台州市中心医院儿内科副主任医师 李星/讲述 潘敏超/整理

初夏的台州,潮湿闷热,加上流感未歇,发烧感冒的孩子不在少数。许多家长可能认为宝宝还小,身体弱,感冒也很正常。但是万一遇到孩子出现高热惊厥的情况,家长又该如何处理呢?

有些家长可能不知道什么是高热惊厥,只知道孩子是热抽筋了。医学上,这种情况称为热性惊厥,是指儿童在发热过程中出现的抽搐,通常表现为身体僵直、抽动、眼球转动或上翻、呼吸异常、口唇发紫,有些儿童会出现牙关紧闭、口吐白沫、短时间内意识丧失等情况,一般会在数分钟内缓解。它的发病原因复杂,主要认为是小儿脑发育未成熟、发热和遗传易感性三方面交互作用所致。临床研究还显示,它有明显的家族遗传倾向。

热性惊厥通常发生在5岁以下的宝宝,其发生率为2%-4%,高发年龄为1岁至1岁半。这个发生率,看起来似乎不高,但万一碰到,没经历过的年轻爸妈肯定是手忙脚乱又害怕又担心。这主要是因为热性惊厥的症状看起来特别可怕,用老一辈的话说,就是害怕宝宝“烧坏了脑子”。其实大部分的热性惊厥,都会在短时间内自行停止,一般不会对宝宝的大脑和身体造成损伤。除非是复杂性的或是长时间未好转的热性惊厥,才可能导致极其罕见的后遗症。

那么家长遇到宝宝热性惊厥,是不是应该第一时间送医院呢?我们并不建议这样做。

先说最重要的一点,遇到热性惊厥,家长一定要保持镇定。然后把宝宝的脑袋偏向一侧,便于呕吐物排出,

□提醒

心血管病患,安稳度夏有办法

随着天气转暖,最近,到医院就诊的心血管病人相对增多。医生表示,逐渐变热的天气,会对心血管造成影响,患有心血管疾病的人,很容易发生心绞痛或急性心肌梗死。

据介绍,冠心病心肌梗死,大多是在冠脉病变的基础上,发生了冠脉血供急剧减少或者中断,是严重而持久的心肌缺血所导致。

“发病原因通常是在冠脉不稳定、斑块破裂、糜烂的基础上继发血栓形成,导致冠脉血管持续完全闭塞。”台州市立医院心内科主任医师林杨闯说,很多人都知道,心血管疾病一般高发于冬季,但其实在夏天,尤其是气温连续超过30℃的高温天气里,心血管疾病的死亡率不比冬天低。“事实上,每年从6月开始,心血管疾病就进入高发期,并且会持续到八月中旬左右。”

台州的夏天,空气潮湿,气压低,含氧量降低,心脏为了保证正常工作需要充足的氧气、葡萄糖等能量物质,交感神经兴奋性增高,心率加快,冠状动脉收缩,使供应心脏本身的血流量

并及时擦除呕吐物,避免误吸后窒息。

这里讲几点年轻父母需要注意并避免的错误操作。首先是不能在惊厥发作时用力摇晃孩子身体,或是宝宝身体还在抽搐时就往医院跑;不能强行按住宝宝身体的抽动,否则容易造成损伤;不要往嘴里塞毛巾,也不要扣喉咙;宝宝清醒前不要喂水喂药;不要用酒精给宝宝擦拭身体。

一般热性惊厥会在2至3分钟结束。等发作结束后,可带宝宝到医院做相关检查,及时治疗发热症状,特别是在有严重感染的情况时。一般我们还会建议在惊厥恢复一两周后,再带宝宝做脑电图检查,排除癫痫等疾病。特别是宝宝第一次出现惊厥、惊厥时间超过5分钟、短期内多次发生、有癫痫家族史、出生不到6个月等情况,建议一定要来医院做个检查。

热性惊厥最容易发生在发烧后的24小时内,但目前并没有办法预防,提前服用退热药也不能预防其发生。宝宝发烧要时刻关注体温情况,在发热时有明显不适表现,或者物理降温后仍高热不退时要吃退热药。要遵循退热药物的使用原则,不能因为害怕惊厥,一发热就乱吃退热药。如果体温上升太快或是吃了药仍控制不住,还是要到医院来,以免耽误病情。



医生有话说

减少,容易导致人体缺氧,诱发疾病。

此外,高温天气容易让人心跳加快、血管扩张,新陈代谢增强,从而加重了心脏的负担。气温过高还容易影响心情,导致情绪烦躁激动,再加上昼长夜短、睡眠质量差,容易出现心绞痛。

“夏天出汗多,血液黏稠度升高,血小板容易被激活导致血栓形成,诱发缺血或心脑血管堵塞,严重的时候可以引起心肌梗死。”林杨闯介绍,特别是本来就有心脏疾病的患者,需要更加重视。

要减少心血管疾病的发生,首先注意所处环境的温差不要过大。天热的时候,不宜在室外进行剧烈运动,最好做一些舒缓、轻松的运动。饮食方面,也要注意避免高油、高脂、高糖,宜清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜水果。

进入6月以后,天气会越来越热,这时候心血管疾病患者还需要管理好各种危险因素,控制体重、血压、血糖、血脂,戒烟限酒。宜多补充水分、适当午睡,改善心脏血管供血,消除疲劳,减少冠心病、心梗发生率。 记者 王怡