

四季保健

春季保健

春天小心旧病回头

医疗气象研究表明，四季之中，气温、气压、气流、气湿等气象要素最为变化无常的季节是春季。由于气象要素的多变，在春天常引起许多疾病复发。最为常见的有：

冠心病：每年 2~4 月份是心肌梗死的一个发病高峰期。主要是天气变化无常，忽冷忽热，时风时雨，常使冠心病患者的病情加重或恶化。

风湿性心脏病：这主要是由风湿热反复发作侵犯心脏引起的。常因寒冷、潮湿、过度劳累以及上呼吸道感染后复发或加重。

关节炎：关节炎病人对气象的变化甚为敏感，尤其是早春，气温时高时低，时风时雨，关节炎患者症状明显加重。因此，患者应重视关节及脚部保暖。如果受寒，应及时用热水泡脚，以增加关节血液循环。

肾炎：春季是感冒的多发季节，对肾炎患者来说，感冒不仅引起发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等上呼吸道炎症，而且极易导致肾炎复发。

花粉症：每年春暖花开时节，总有些人感到鼻、眼奇痒难忍，喷嚏连续不断，流涕、流泪不止。有的人还会出现头痛、胸闷、哮喘等症状，这就是接触某种花粉后引起的过敏反应，又称“花粉症”。因此，在鲜花盛开、花粉飘香的季节，有过敏体质的

人应尽量少赏花，外出时要戴口罩、墨镜等，以减少接触花粉的机会。

哮喘病：哮喘病人对气象要素的变化适应性差，抵抗力弱，极易引起复发或使病情加重或恶化。

精神病：每年 3~4 月份是精神病发病的高峰，即使是老病人也极易复发。因此，春天应特别注意预防，如保证充足的睡眠，遵医嘱正规治疗，发现有情绪异常，应及时就医。

春季皮炎：主要表现为脱屑、瘙痒、干疼等症状，有的表现为红斑丘疹和鳞屑等，还有些女性表现为雀斑增多或褐斑加重，因该症多发生在桃花盛开的季节，故也叫“桃花癣”。因此，应尽量少晒太阳，不用劣质化妆品，多吃新鲜蔬菜，对易导致过敏的虾蟹等应禁食。

（文 / 韩振奎）

唤醒冬眠皮肤

冬去春来，万物复苏，我们的皮肤经过漫长的“冬眠”之后也渐渐苏醒，人体皮脂腺与汗腺的生理活动日渐增强。这时，你的肌肤感觉好像有点油、有点

干，或开始变得敏感，这些微妙的变化提醒你，肌肤开始进入换季调理的重要时期了。

白天：每天至少要洗脸三次，选用刺激性较小及香料含量少的香皂，用温水彻底清洗要特别注重皮肤表面水脂质膜的修复和加强，因此，要选择质量好、添加保湿成分、防护性强的日霜。抹润肤产品的同时，用中指轻轻画圈按摩，注意不要使劲揉搓皮肤。

晚上：在温热洗澡水中加上少许醋，洗浴后会感到格外的舒适。将醋与甘油以 5:1 的比例混合后，经常擦用，能使粗糙的皮肤变细嫩。眼部是夜间保养的重点，选择眼部保养品时，以滋润补水型为主。面部使用含有滋润、营养成分的晚霜。肌肤缺少弹性的妇女最好能养成洗澡前喝一杯水的习惯。因为，它在你洗澡时能促进皮肤的新陈代谢，使体内的细胞得到充足的水分，使皮肤得到滋润。

（文 / 徐宝德）

赶跑春困走出身体冬眠期

“春困秋乏夏打盹”，明明晚上睡得还行，可是到了中午吃

完午饭，睡意还是像海浪一样“一波未平，一波又起”似的袭来，怎样才能战胜春困呢？

春困是由于人体的“冬眠期”没过

人和自然界的其他动物一样，也有“冬眠期”。在寒冷的冬季中，人体的各个器官为了保护自己，都处于一种休眠的状态，和其他季节相比不是那么的活跃。刚刚进入春季，身体还没有恢复到真正春天时那种充满活力的状态，而到5月份以后，才是身体真正复苏的时节。所以在此之前，人们都或多或少地有一些疲乏的表现。

另外，在人体中调节我们身体状态的松果体是一个对光线非常敏感的组织，只有随着日照时间的不断增长，它才能让人们进入夏天那种精力旺盛的状态。

晚上按时入睡才能保证睡眠质量

不少人的春困也是由于睡眠的时间不够造成的。按正常标准来说，成年人需要的睡眠大约为6~8个小时。少于6个小时，人就没什么精神。但是睡得太多如同吃得太饱一样有害健康，睡眠长达11个小时的人比睡8个小时的人在醒后的半个小时里注

意力要差。而且不少人有这样的体验：午睡1个小时很解乏，可是如果睡过2~3个小时，人反而会浑身无力，萎靡不振。而且，睡眠多于8个小时的时候人更容易感到精神疲劳，睡得过多甚至会导致早衰、早死。

最好的入睡时间是晚上10点半或11点以前，因为12点是睡眠的高峰，在这段时间里睡眠质量比较高，如果错过了，就可能出现入睡难、睡眠质量差等种种问题。而且白天的精力很差，不能振作。

同时，睡觉时的姿势也很重要。根据专家们的研究，睡眠时最好采用右侧卧位，中医理论中也有“血卧归肝”的说法，肝在人体的右侧，所以这种睡姿有利于肝功能的改善。另外，心脏在左侧，右侧睡才不会压迫到心脏，给心脏造成负担。

为了保证良好的睡眠，除了睡前不做剧烈运动、不吃东西，少喝水外，还应尽量穿轻薄柔软的内衣和选择合适的枕头高低。同时睡眠时要保持背部的伸展状态，选好有支撑脊柱功能的床褥和枕头。

青少年小心“发作性嗜睡”

春困虽然很普遍，但是有的

人困的程度很特别，像一些青少年在白天的任何场合都有可能睡着，比如走路、吃饭、骑车、开会甚至跳舞时都会睡着。这种短暂的睡眠可能持续 5—10 分钟，之后人会比较清醒，但一天要发作几次的时候就要小心了。因为这种状况可能是患上了“发作性嗜睡”，不是单纯的春困那么简单。“发作性嗜睡”容易出现在青少年中，而且它的发作是不可抑制的，需要用心理治疗才能解决。

为赶走春困支招

1. 午饭后有条件的小睡半个小时，睡醒后用清水擦把脸，效果最好。

2. 闭目养神。午后上班时容易出现困意无法消除的状况，这时可以端坐在椅子上，闭上眼睛做深呼吸，然后用双手按摩太阳穴或做做眼保健操，都能兴奋神经。

3. 喝饮料。像可乐类的饮料本身就有提神的作用，喝一点可以赶走“瞌睡虫”。

4. 药物刺激。在太阳穴上抹些清凉油、风油精之类的刺激性药物效果也不错。

5. 凉毛巾敷面。先用凉水洗脸，然后把凉毛巾敷在额上或脖颈后。

6. 伸展运动。有时有困意是因为身体过长时间保持一种姿势而缺氧造成的，所以在可能的情况下，不妨站起来，伸展四肢，下蹲 10 次来驱赶睡意。

（文 / 于巍淮海）

春天要捂得有依据

谚曰：“春捂秋冻，不生杂病。”那么，春天怎么“捂”呢？“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”、“吃了端午粽，再把棉衣送”，这都是说的春天捂的大致概念。随着医疗气象学的兴起，科学家对春捂有了更科学、更具体、便于“操作”的数据。这就要求人们听着天气预报来适时地增减衣物。

听天气变化

医疗气象学家发现，许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良早在冷空气到来之前便捷足先登。而青光眼、心肌梗死、中风等在冷空气过境时也会骤然增加。因此，捂要顺应天时，在气象台预报的冷空气到来之前增添衣物，未雨绸缪。

听温差

面对“孩儿脸”似的春天，你得随天气变化加减衣服。昼夜温差大于 8℃就不要忙于减衣。

听气温

研究表明，对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说，15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说，当气温持续在 15℃以上且相对稳定时，可以减少身上的衣物。但是减衣还是以气温持续 7~14 天没有变化时为好，就是说气温回升了，也得再捂 7 天左右，体弱者或高龄老人得捂 14 天以上身体才能适应。减得过快有可能冻出病来。

（文 / 韩振奎）

不让偏头痛烦你

春季是偏头痛的高发季节，所以不管你以前有没有患过这种病，都要特别小心，以免被这种烦人的疾病缠上身。

哪些人易患偏头痛？

大量的资料表明，在众多诱发因素中，家庭因素占 57%，职业因素占 45%，精神因素占

65%。然而，同等强度、同样频率的精神因素却不会使某些人发病——这是由于个性特点起了缓冲作用。

首先，精神紧张、焦虑、忧郁是偏头痛的性格特征。其次，神经质倾向者易发生偏头痛，这类人习惯追求完美，主观而且任性。另外，使用不成熟的应付、对待事件的方式，也可能是导致偏头痛的危险因素。

如何度过偏头痛的高发季节？

首先，下决心纠正自己不健康的个性特点。其次，生活要有规律，要劳逸适度，培养广泛的兴趣，待人要宽厚。另外，要努力寻求成就感及高峰体验。生活中我们总能找到令自己满足的一瞬间（比如在你终于实现了自己的某个愿望时），它不需要物质与金钱的回馈，但那是一种非常神奇而崇高的感觉，那就是不可多得的高峰体验。有了它就有了自信；偏头痛自然远离。不要过分被金钱所累，被权力所累，要超脱自我，接纳自我，欣赏自我，才能最终驾驭自我。

患了偏头痛不用太心烦

如果已经患了偏头痛，可供选择的药物很多，但此类药物或

多或少都有一些副作用，应在医生指导下选用。最主要的，还是要学会自我调整。如与知己谈心，与好友聚会，唱唱歌，跳跳舞，听听音乐，适当做做热水浴、头发干洗、面部护理和全身按摩等等。打扮一下自己，换一身新衣服，留一份好心情。

(文/黄秀清)

春季调养从吃开始

春天是万物生长、万象更新的季节，也是人体需要适应季节、进行调养的时候。因此，春天应注意饮食调节。春季的饮食安排一般应该注意以下三个原则：

一、高热量高蛋白原则。早春时节，气温仍较寒冷，所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病，因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒力的功能。

二、抗病抗毒原则。春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

三、少酸增甘原则。医学还认为，“春日宜少酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜的生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

(文/韩振奎)

对付嗓子不舒服 调整饮食是上策

北方的干燥天气在季节交替的时节会让不少人出现不适的症状。尤其是上火，很多人都发现上火专走嗓子，即使喝水也没什么帮助，嗓子还是不断地疼了又疼。

首先要保持室内环境的湿润，而且室温以稍凉为好，这样不仅可以化解身体中的过多阳气，而且和室外温差不是很大，不会一出去就被风吹着凉。其次，鸭肉炖品滋阴最好。进入冬天后，人们自然而然地会多吃一些油腻的东西来抵抗寒冷，像牛羊肉性温热，对抗寒有好处，可是同样也会引起食火；另外，火锅等辛辣的东西吃得比较多也容易上火。所以，补过秋膘后就要适当地少吃上火的鸡肉、牛肉、羊肉，而要多吃一此鸭肉，尤其是和枸杞子一起做的炖品就更好了。

另外，百合、冰糖、山药、薏米、粳米都是滋阴润燥的食物。多吃蔬菜水果效果也很不错，而且不伤阳气。在季节交替的时候多煲粥，像蔬菜粥、山楂粥，多吃一些有酸味的食物，比

如乌梅、山楂都是不错的选择。

进入春天后，会有肝火较旺的一段时间，这时要多吃一些养肝的食物，中医讲究以形补形，如果选择完全健康的动物肝脏，以肝补肝效果很好。

另外，花草茶、药茶能帮助润喉。对于嗓子疼这种症状来说，过多地喝水其实没有什么好处，反而会加重身体的排泄负担。每天全部摄入的水分达到1500毫升就可以了。如果在喝水的时候加进一些药材可以对嗓子的上火不适起到一些作用，像罗汉果、胖大海、金银花、茅根、麦冬或菊花，这些都可以在药店买到。另外，也有一些茶叶店卖的干制花朵，比如月季、玫瑰等有凉血的作用，也可以滋阴养血。

（文 / 于巍）

让口腔吃点苦

风干气燥口疮易发

春暖花开将至的时节，天干气燥的程度还没有改变，很多人在于燥空气和四川火锅的夹攻之下，嘴里长出了口疮。严重的人别说大快朵颐了，就连说话都有

点不利索。作为一种春季常见的疾病，您有办法应对吗？

干燥环境和压力都会引发口疮

口疮又叫口腔溃疡，是口腔黏膜最容易患的疾病之一，发病率仅次于龋齿和牙周病。

口疮每次出现时多半先是在口腔里出现有疼痛感的小红点，然后变成乳头状的组织，形成黄豆粒大小的溃疡，同时在表面有黄白分泌物。需要一个星期到10天的恢复期。严重的会影响人们正常的饮食或发声。除了唇内黏膜之外，在舌头和会厌黏膜上也可能发生。它一般是在干燥、上火的季节，以及焦虑、紧张和压力过大时多发。另外，长期的睡眠不足，生活起居没有规律的人要特别注意，熬夜等等行为都会让口疮出现。有的女性每个月固定发生，这通常与生理周期有关。口疮还有一定的遗传性：如果父母常有口疮，其子女中有一半以上易患此病。此外，也常常发现它与消化系统的疾病，如慢性胃炎、消化不良有关。

口疮的发病年龄多在10~30岁之间。大多数人有复发的可能，像两三个月发作一次。从中医角度讲，口疮的成因多半是由于心脾经有热，胃部上火或是

由感冒引起的外感邪毒。进入春季，人体内阳气上升，冬季和长时间蛰伏的火气和辛辣食物的刺激慢慢散发出来，就可能出现口疮。它也可分为实虚两类。前者多与心火上升，胃肠积热，肝郁化火有关。后者则多因阴虚火旺，脾虚湿困，脾肾阳虚。通常年轻人或体质较强的人所患的口疮属于实，而年老的人或体质较弱的人则属于虚。

善用莲心和苦丁，“苦口利于病”

治口疮的药物不少，像牛黄上清丸、牛黄解毒丸等常用的去火药物虽然可以清火，但是药性苦寒，不能长时间服用。阳虚、嗓子干的患者可以试着用一些知柏地黄丸，或用麦冬五味子合服来治疗。

另外还有“偏方”：第一剂是把白糖涂在口疮的表面，开始会很“杀”得慌，但有杀菌、促进肌肉愈合的作用。第二剂是把乌梅肉焙干，然后磨成细面，加上等份的冰片，用棉棍儿蘸着涂伤口。

另外，含服梅花点舌丹，会比较麻，但是要忍着点，尽量保持较长的含服时间，才会有效果。六神丸也是同样的用法。有人爱用防口疮的外用贴膜，但是

外用的膜状物基本都是水溶性的，需要多贴几次，延长在创面上的停留时间，不要很快咽下去，影响疗效。

发烧后最容易出现口疮，这时更要注意口腔卫生，除了不能偷懒，按时刷牙之外，更要多漱口，尤其是用茶水漱，可以去污杀菌。

在饮食方面一定要注意少吃辛辣、油煎的食物，还有吃干果也很容易引起口疮。用莲心沏茶和喝苦丁茶都有滋阴清热的作用，对预防口疮效果不错。喝足够的水，多吃蔬菜，保持大便通畅。尤其是像西红柿这样富含维生素C的，另外补充维生素B族元素，可以促进黏膜再生。

（文/于巍）

春季养肝多喝粥

中医认为，春天是肝旺之时。趁势养肝可避免暑期的阴虚，但过于补肝又怕肝火过旺，所以，春季宜喝粥养肝，下面是养肝粥五款，不妨对症试之。

1. 猪肝绿豆粥

新鲜猪肝 100 克，绿豆 60 克，大米 100 克，食盐、味精各适量。
先将绿豆、大米洗净同煮，

大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

2. 决明子粥

炒决明子 10 克（中药店有售），大米 60 克，冰糖少量。

先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。对于目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等症效果明显。

3. 枸杞粥

枸杞子 30 克，大米 60 克。

先将大米煮成半熟，然后加入枸杞子，煮熟即可食用。特别适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症病人。肝炎患者服用枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

4. 桑葚粥

桑葚 30 克（鲜桑葚用 60 克），糯米 60 克，冰糖适量。

将桑葚洗干净，与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾，养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

5. 梅花粥

白梅花 5 克，粳米 80 克。

先将粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟即可，每餐吃一碗，可连续吃三五天。梅花性平，能舒肝理气，激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳，健康者食用则精力倍增。

(文 / 韩振奎)

春天重点体贴上呼吸道

春季风沙大，气温变化剧烈，是上呼吸道疾病的高发期，抵抗力较弱的人应该特别注意，防止感冒等疾病。

感冒威胁的存在

一般进入 3 月份后，北方的流感季节已过，患流感的病人会逐渐减少，但是此时外界温差相对较大，气温变化频繁，人体的免疫力在这样的环境中变得不那么强。另外，各种致病的细菌和病毒在温和的天气中很容易复苏，开始大规模地活动，所以患感冒的可能性开始比流感大了。

其他疾病症状不要和感冒混淆

春季流行的上呼吸道传染

病有很多共同表现，但是，一些其他疾病要注意不要和感冒混淆，以免耽误了治疗的最好时机，让孩子多受罪。猩红热就是家长们在春季要特别关注的一种上呼吸道感染，它在开始时的症状和感冒差不多，像发烧、嗓子疼、咽部红肿等，但是它是由一种链球菌引起的，在幼儿园和小学中容易发生较大规模的传染。它和感冒的区别在于它是上呼吸道的感染，所以没有鼻塞、流鼻涕等感冒的症状，另外会出现高热。诊断及时就不会有太大的危害。

因此，在春季，学校和托幼机构要坚持晨午检，发现有不舒服的孩子当天就要让他们回家休息，切断传染源，减少传染给其他孩子的可能性，也就杜绝了在学校或幼儿园里大规模传染的可能性。家长也应该配合，不让觉得不舒服的孩子硬撑着上学。另外，生病后最好在家好好休息。由于呼吸道感染疾病容易在公共场所传播，所以病人和抵抗力弱的人要少去影剧院等人多的公共场所。

多饮水、吃苦味蔬菜和保持湿度是“灵丹”

气候干燥的春天人容易上

火，所以多喝开水是必须的。同时除了体内的湿度要够之外，环境的湿度也很重要，在气温不高的情况下，湿度高一些人也不会觉得难受，室内保持 50 - 70% 的湿度就很合适。

天气干燥风沙大的时候，呼吸道黏膜容易变干充血，这时就要吃新鲜的蔬菜水果，多给孩子喝些鲜榨果汁，同时吃一些有苦头儿的蔬菜，比如盖菜可以清火。少吃大鱼大肉，防止“心火上延”。

病人的饮食更要清淡，因为感冒除了呼吸道症状之外也有胃肠型的。如果这时再吃油腻食物，必然会加重胃痛、呕吐等问题。应该进行一些有氧运动，比如：游泳、爬山、跑步等来提高自己的抵抗力，预防感冒。老人不能进行太过剧烈的运动，但是打太极拳、散步都可以起到一些作用。

不要迷信板蓝根和熏醋

很多人害怕感冒，看到周围有人感冒回家就喝板蓝根。其实，板蓝根是以前医疗条件不好的情况下采用的一种比较传统的抗病毒预防手段，在普通感冒的初期确实有一些疗效，比如鼻子有点阻塞的感觉时，喝上一袋可能就有好转。但是它对于已发作

的感冒基本没什么作用，所以不要迷信一种药物，更不用盲目地在家“囤积”。

用食醋在空气中熏蒸能起到一些净化空气的作用，但是效果到底怎样还没有科学的证明。

(文 / 于巍)

冬春交替别被腮腺偷袭

在冬春交替的时候很容易感染腮腺炎。

腮腺炎是由腮腺炎病毒感染引起的传染性疾病，可通过接触、飞沫等途径传染。腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大，伴有明显的疼痛或压痛，张口困难、发烧、食欲下降等。一般潜伏期为 2 - 3 周，常常一侧先肿大后另一侧也出现肿大，并伴有疼痛和热感。这段时间应对病人进行隔离，待消肿一周后就不会传染了。

腮腺炎病毒可分很多类型，如果被一种腮腺炎病毒感染后得了肿“**痄腮**”，经过治疗后就产生了该病毒的抗体，但如果又被另一种类型的腮腺炎病毒感染了，一样还会出现肿“**痄腮**”的现象。所以说，肿“**痄腮**”并不是得了一次后就不会再得的

终生免疫性疾病。

因腮腺炎引起的合并症也有很多，如合并腮腺炎脑炎、睾丸症等，所以得了腮腺炎要及时治疗。

腮腺炎是一种传染性疾病，抵抗能力差的孩子和成年人都容

易被感染，冬春交替之时一定要警惕腮腺炎的发生，注意尽量减少与腮腺炎病人的接触，一旦有异常现象出现，立即找医生处理

（文 / 韩振奎）

夏季保健

闷热潮湿最伤人

谁都不会对闷热和潮湿感到舒服。但是，也许你不知道，二者合起来，杀伤力剧增，可能会导致热衰竭甚至中暑。

美国国家海洋与大气局的有关人员说，即使在气象正常的年份，也有一百多名美国人死于极端闷热天气，其中多数是儿童、老人、体弱多病或偏胖的人。男人比女人更容易中暑，因为他们排汗较多，更容易虚脱。

美国国家海洋与大气局指出，你的身体通过不同的方式来散发热量：改变血液循环的速度和

深度；排汗；甚至喘气。空气湿度太高会使排汗功能紊乱，排汗主要依赖蒸发除去皮肤表面的潮湿，这样你就会凉快。湿度高，空气中的水蒸气就会更多，蒸发会减少，想让自己凉快些可就困难了。

在酷热环境下，当人体体温上升时，身体会通过增加排汗及呼吸次数以散热，降低体温。不过，若环境温度过高，体温急升，体内缺水，便会产生热衰竭情况，症状包括头晕、头痛、恶心、气促及神志不清。若体温再上升又未能及时散热，更可能出现全身痉挛或昏迷，即中暑。此时必须及时替患者降温及进行急

救，否则会有生命危险。

果想在闷热潮湿的天气中保持健康，美国国家海洋与大气局提出以下建议：

1. 避免在高温下活动，尽量呆在通风设施良好的环境。每天呆在通风环境中两小时，就可避免中暑。如果你必须呆在通风不太好的家里，那么最好呆在家的最底层，避免受到强烈的阳光照射。

2. 穿上宽松的衣服，尽可能地将皮肤都遮盖起来。而且衣服质地应该是较轻的，颜色要浅些，这样它会反射热量，帮助你维持正常的体温。同时，戴上大边的凉帽遮阳。

3. 多喝水或天然果汁，即使你不是很渴。不要喝咖啡、茶、可乐和酒精饮料，因为那会增加身体虚脱的危险。少食多餐，避免食用高蛋白食物，那样会增加体内热量。

4. 减少运动量。如果你必须到户外运动或工作，最好在清晨或傍晚进行。

5. 冷水浴也可帮你降温。

(文/任意)

夏季多发头痛病

头痛是许多疾病的常见症

状，主要有三大类型：神经功能性头痛、感染性疾病头痛、颅内颅外疾病头痛。其中的前两类头痛，源于体虚或风邪入侵的比例较大，多半与天气条件有一定的关系。临床实践和现代医学研究表明，夏季的高温、闷湿、雷雨、大风、天气骤变常常会诱发或加重头痛，夏季饮食和睡眠，也常常直接导致头痛。

根据气候对头痛的具体影响，夏季常见的头痛可分为三个类别：

一、症夏性头痛。这是一种典型的季节性头痛，一到夏天就发作，入秋之后，不治即愈。夏季气候炎热，尤其是气温突升的初夏和气温超过 37°C 的酷暑时段，有症夏史的人一般很难适应，于是植物神经功能开始紊乱，食欲减退，睡眠不足，周身乏力，头痛时常伴有低热。症夏性头痛的主要原因是身体虚弱、气血不足，应按症夏治疗。夏日里要改善饮食，多吃蔬菜水果，同时搞好室内降温，保证一定的睡眠时间

二、冷饮性头痛。夏日天气热如蒸笼，冰西瓜、冰啤酒、雪糕等冷饮食品自然成了人们的“宠物”。但冷饮进口时，会给口腔黏膜很强的刺激，这就可能

使得面部皮肤的神经产生放射性的疼痛。这种疼痛对有些人并不明显，但却可能导致某些有头痛史（例如偏头痛）的患者急性发作。这些患者进食冷饮后，常常会出现双目紧闭，头痛难忍，甚至会出现耳鸣目眩或轻度的恶心。所以，有头痛史的人必须少吃或不吃冷饮，头痛发作时，倘不很严重，可用手反复进行局部按摩，以减轻疼痛，如果头痛得特别厉害，应及时就医。

三、低颅性头痛。夏季气温常常高于人体体温，因而汗液蒸发是人体散热的主要途径，当汗液蒸发过多，人体就容易脱水；另外，因为气候的原因，夏季食品容易变质，人吃了变质的食品，容易患急性胃肠炎或细菌性痢疾，从而上吐下泻，造成脱水。人体脱水后，当体位变化，尤其是站立时，会出现头痛症状。发生头痛时应卧床休息，但不用枕头，以保持头的低位。为了消除和减轻脱水，可输入一定量的生理盐水。

（文 / 霍寿喜）

夏天警惕热中风

炎热的夏天，人体出汗较

多，老年人容易脱水，血液黏稠度增加。对患有高血压、高血脂症或心脑血管疾病的老年人来说，这无异于“火上加油”，输向大脑的血液受阻变缓，发生中风的概率自然增高。

“热中风”是盛夏季节的一种常见病，与外界气温高使用空调不当关系甚大。若装有空调的房间温度调得太低，与外界气温相差悬殊，频繁出入房间，忽冷忽热，会使老人尤其是患有高血压、动脉硬化的中老年人脑部血液循环障碍而发生脑中风。专家研究发现，夏季易发生“热中风”，除了气温高的原因外，较低的气压也是诱病的因素，当气压降到一定程度时，最容易发生“脑中风”，又称“脑卒中”。

预防“热中风”，首先要补充水分，中老年人要做到“不渴时也常喝水”；其次，有过中风史的病人，其家属要时时观察病人的症状，一般来说，头昏、头痛、半身麻木酸软无力、频频打哈欠等都是中风前的预兆，这些症状明显时，一定要速去医院求诊，切不可视为一般的感冒或疲劳；多喝白开水或淡茶水，以防止血液浓缩，出现血栓，造成大脑供血不足引发缺血性脑中风；饮食结构要科学合理，“保驾”

药物要有备无患。

另外，使用空调，室温应调在 27℃ 为宜，室内与室外温差不应超过 7℃。老年人特别是患有心血管病的中老年人，最好不要使用空调，以手摇扇取凉为好。老年人尽量减少进出空调房间次数，避免一冷一热对人体血管尤其是脑部血管反复舒缩而发生意外。

（文 / 徐宝德）

天热别让脚中暑

夏日是足部疾病的多发季节，特别是对于那些不可能穿着凉鞋去上班的白领阶层来讲，更要格外注意保护自己的足部。

专家介绍说，温度高不仅可以使人的汗毛孔张开，也可以使人的出汗量增加，从而造成了有利真菌繁殖的环境，使足部发炎。例如足癣就是一种容易在温暖环境里暴发的足病。

在夏日里，人们的足部通常都会出现一些肿胀情况。因此，人们会感到原来挺合适的鞋子现在穿起来有些紧。鞋子紧会对足部的许多骨头和关节造成压力。人体内有近四分之一的关节长在足部。足部由于外界温度升高而

引起的肿胀会对这些关节产生压力，产生酸疼的感觉。然后，这些压力又反过来进一步加剧原来的足部病症，如趾骨变形和拇指囊肿。由于这些已经畸形的骨头和关节已经没有更多可以活动的余地，所以外来的压力会使疼痛感加剧。

要想防止足部在夏日里发生以上问题，专家建议：不要穿太紧的鞋子。尽可能穿透气性良好的薄棉袜子，每天不但应坚持洗脚，经常换鞋也很重要。

（文 / 罗玉菊）

天热防止“易激惹”

气温持续走高也会导致交通事故增多。北京急救中心医生介绍，天气炎热容易使人情绪发生变化，出现“易激惹现象”，以致出现一些过激言行。医生特别提醒大家，在注意防暑降温的同时还要注意休息，保持平和心态，以免发生不愉快的事情。

据医生介绍，气温高、气压低时，人的大脑组织和心肌对此最为敏感，容易出现头晕、恶心或一些心理问题。如情绪不好、没精打采、急躁、易激动等，以致发生一些生活中的意外，这就

是夏天易出现的“易激惹现象”，一般集中在中青年和正处在青春期或更年期的人身上。在最近发生的交通事故中，有相当一部分司机正处在“易激惹时期”。

医生特别提醒大家要注意防暑降温，如多喝水、饮食清淡、不要熬夜、保证休息，生活要有规律。另外还要特别注意调整自己的情绪，尽量避免在燥热、嘈杂等不舒适的环境中滞留过久；如果遇到可能引起自己情绪波动的周边环境，应及时避开，不要参与其中，保持平和心态。司机最好在车内准备些水，播放一些轻松音乐以放松心情。

(文/戴菁菁)

烈日当头注意护眼

盛夏由于阳光照射强度的加强，周围的环境也变得似乎比以往更加绚丽多彩，更加明亮了。在这个时候，专家告诫人们，在烈日当头外出时，要格外注意保护自己的眼睛。据专家介绍，世界上每年有上千万的人由于不注意防护而被夏天的骄阳灼伤眼睛。在这些人中间，有大约三分之一的人会发生永久性视力损

伤，而在这三分之一的不幸者中又有70%左右的人会瞎掉只眼睛。

为了引起人们对在夏日里保护自己眼睛的重视，有些国家还将七月定为防止眼睛受伤月。专家们希望在炎炎夏日下工作、游玩或享受日光浴的人们尽可能采取措施保护自己的眼睛。

在夏日，戴太阳眼镜是保护眼睛不受太阳紫外线伤害的一个十分有力的工具。人们在选购太阳眼镜时，首先应考虑其是否具有阻挡紫外线射入的功能。因为紫外线能够灼伤眼睛的角膜，增加一些眼疾，如白内障的发生，甚至还能引发眼睑癌。此外，紫外线还能引起眼白内出现组织增生，这种增生物最终可以侵入角膜。当这种情况发生时，人的视力就会受阻，需要通过手术将障碍物除去。一些著名的网球运动员就因为经常在夏日里练球而患上这种由紫外线造成的眼疾，而不得不通过手术将其除去。

因此，在购买太阳眼镜时，最好能挑选那些能够阻断99%或100%紫外线射入的太阳眼镜。一般来讲，质量好的太阳眼镜通常都标有其阻挡紫外线能力的数字。专家表示，不要

轻信那些只有“可以阻挡有害紫外线”的字样但无具体参考数据的太阳眼镜。此外，专家还告诫说，夏日里眼睛受紫外线损伤是不分男女老少的，因此，凡是暴露在大太阳下的人们均应做防护。如果你不愿意戴太阳眼镜，那么戴上一顶宽帽檐的太阳帽也不失为一个阻挡部分紫外线照射的办法。

（文 / 张振东）

烈日当头防皮炎

每年的4—10月，是日晒性皮肤病的高发季节，身体暴露部位常表现为皮肤失去水分、弹性，继而出现皮肤红斑、丘疹、轻度脱屑，引起皮肤色素沉着，角质层增厚。过度照射常引起晒斑，并出现红肿、灼痛、脱屑，常感痛痒难受，影响正常睡眠。暴晒还可诱发或加重雀斑、黄褐斑。这是由于阳光中的紫外线过度照射引起的。因此，夏日对日光的防护很有必要，注意以下几点：

1. 尽量避光，尤其要避免上午10时到下午3时的日晒，这样可减少大部分中波紫外线的辐射。若需较长时间暴露于日光

下时，尽量穿长袖长裤，戴遮阳帽或打遮阳伞，骑自行车者需戴手套。

2. 外出涂防晒霜，即使有遮阳伞或帽，也要涂上防晒霜，以防止地面、水面的反射光伤害裸露的皮肤。

3. 不食或少食、不接触已知的光感性物质。

4. 经常进行户外活动。但要在上午9时前和下午4时后，可小剂量地接受光照，逐步提高机体对紫外线的耐受力。

（文 / 徐宝德）

夏季谨防“用物病”

到了夏天，除了要注意卫生，预防胃肠疾病和传染性疾病外，还要注意“用物病”。

冰箱病。即耶尔细菌肠炎。耶尔细菌喜欢在低温环境中生长繁殖，冷藏在冰箱内的食品污染了该菌可引发此病。因此，冰箱内的食品要生熟分开存放，进食前要重新烧熟煮透。

空调病。科学研究发现，各种细菌和霉菌都可在有空调的房间内生长繁殖。经常处于空调环境中，容易诱发一种呼吸道疾病——空调肺炎，出现发热、咳