

治中暑 中医最拿手

编者按

一年中最难熬的伏天即将到来,高温加上高温,一不留神人就会被酷暑击倒。今年的伏天长达40天,比以往长出10天,因此对中暑的预防切不可懈怠,中暑急救的知识更要牢记。



9类人易中暑

烈日炎炎或湿热夹击之下,以下9种人最易中暑,因此要严防。

老年人。老人的皮肤汗腺逐渐萎缩,且循环系统功能衰退,机体散热不畅,容易中暑。

孕产妇。女性怀孕或产后体力消耗大,身体虚弱,是中暑的高危人群。

婴幼儿。婴幼儿身体各系统尚未发育完全,体温调节能力差,皮下脂肪又多,对散热很不利。

心脏病患者。天气炎热会加重心脏负荷,尤其是心脏功能不全者,体热不能及时散发,很容易中暑。

糖尿病患者:糖友的身体对温度的变化反应迟钝,尽管热量已经积聚在体内,但自觉症状出现得较晚,因此容易中暑。

感染性疾病患者:感染会产生内源性致热原,机体还会释放使血管收缩的物质,不利于散热而致中暑。

营养不良的人:营养缺乏会使得血压下降,反射性地引起血管收缩。患者易腹泻,导致脱水和电解质紊乱,很容易中暑。

正在服药的人:服用抗过敏药、抗胆碱药、安眠药等的人会使血管收缩,使体温调节中枢发生障碍。

建筑工人、交巡警等在室外高温环境中工作的人。

要预防中暑,衣着最好选浅色的棉、麻、丝类,外出戴太阳镜、太阳帽,打遮阳伞。夏天要多补水,绿茶、绿豆汤、酸梅汤、淡盐水都是不错的解暑饮料。通风不畅易中暑,电扇能改善通风,但不要直吹人体。

中暑急救6步走

炎热的夏天,一旦发现有人出现头昏、头痛、口渴、大汗、全身疲乏、心慌等症状,就应考虑中暑的可能,并积极实施急救。

1.立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如室内、走廊、树荫里。

2.让病人仰卧,解开衣领,脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或空调(应避免直吹),以尽快散热。

3.用湿毛巾冷敷头部、腋下及腹股沟,如有条件,用温水擦拭全身。可在额头、太阳穴涂抹清凉油、风油精。清凉油、风油精能清凉止痛、醒脑提神,外涂于穴位,可缓解中暑引起的头痛、头晕症状。注意孕妇和3岁以下幼儿禁用。

4.配合按摩手法,可掐按人中(鼻下正中)、十宣(10个手指尖),按揉太阳穴、内关穴(手腕横纹正中向上2寸)、百会穴(头顶正中),搓擦足心的涌泉穴,具有清泄暑热、

醒脑安神、镇静除烦的作用。每穴各操作1分钟左右,可使病人很快苏醒。

5.清醒过来的病人,可服绿豆汤、淡盐水、糖盐水,或服人丹、十滴水或藿香正气水(胶囊)等药物解暑。上吐下泻、腹胀、食欲不振的中暑病人最宜选用藿香正气水(或软胶囊)。十滴水特别适用于伴有腹痛的患者。人丹清暑开窍、辟秽排浊,适用于中暑引起的恶心胸闷、头痛头昏。注意十滴水和人丹禁用于孕妇。

6.根据症状的轻重,中暑分为先兆、轻症和重症三阶段。以上方法对先兆中暑及轻症中暑效果较好。若症状持续不缓解,继而出现汗闭高热、头痛呕吐、神智丧失、四肢发凉或痉挛抽搐等,就是重症中暑了,若不及时救治将会危及生命。这时应让患者侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅,同时拨打120急救电话,向外求助。

(王海彤)

补点锌铁增食欲

经常听老人念叨,“上了岁数吃啥都不香”。这其实与老人味觉减退有关。女性45岁、男性50岁以后,约有2/3的味蕾会逐渐萎缩,而且年龄越大,味觉功能减退越严重。味蕾萎缩后便难以感受到食物的味道,因而对饮食失去兴趣,导致食欲下降甚至营养不良。

为了刺激老人食欲,家人有时会做些“味儿重”的菜,在食物中增加更多的食盐、糖、油、味精等调料。但这样以来,会导致老人味蕾的麻木,使味觉的辨别能力更差,形成恶性循环。

科学调理饮食可有效改善老人的食不知味,其原则就是在膳食中添加与味觉关系密切的四大营养素,即锌、铁、维生素A和烟碱酸,来刺激食欲。锌是食物跟味觉受体之间的桥梁,如果摄取不足,会影响味觉的敏锐度。富含锌的食物主要有海鲜(尤其是牡蛎)、牛肉、坚果等。铁则是影响神经传导的重要物质,缺乏会造成

成味觉退化,所以要多吃富含铁的菠菜、动物内脏。维生素A多存在黄绿色蔬菜和蛋黄中。烟碱酸蕴含在内脏或坚果中。动物内脏胆固醇高,可每周吃一次。蛋黄每天不超过一个。坚果热量高,一天吃一小把就好。新鲜蔬菜和水果含有多种维生素和微量元素,有保护味蕾的作用,可多吃。

由于老人对咸味的感受退化得最厉害,因此老人常嗜盐。为避免高盐危害老人的健康,可用酱油代替盐,增加咸度,或烹调时加点柠檬汁、西红柿、醋等增加口感,或利用高汤增味,汤中加点蛤蜊等海鲜类,或是加入1~2个香菇。另外温度会影响食物的味道,因此饮食温度要适当。

因口腔疾病、慢性消耗病导致味觉退化者要积极治疗原发病。因食欲严重下降导致营养不良者要及时看医生。

(卢大平)



帮孩子克服胆小

挨欺负家长别责怪 办聚会孩子多交友

4岁的冰冰特别胆小:想要什么东西,不敢跟老师提;想跟小朋友玩,不敢主动交往;就连别人欺负她,她也很少反抗。冰冰的不自信,常让她对自己进行消极的心理暗示,不善交际,心理闭锁。对于这样的孩子,如果负面情绪长期得不到化解,会有损身心健康。建议家长通过抓6“气”来帮孩子克服胆小。

1.控制自己的怒气。有的家长听说孩子被欺负了,第一个反应是生气。不但气孩子被人欺负,更气孩子“没出息”,没有奋起反抗,甚至责怪、恐吓孩子。孩子遭人欺负本来心里就难受,再受父母责难,孩子的心灵就会受到二次伤害。

2.营造家庭的和气。家长要营造融洽的亲子关系,宽松民主的家庭气氛以增强孩子的安全感和自信心。要经常开展一些轻松有趣的亲子活动,让孩子体会到人际交往的愉悦,在这种轻松愉快的家庭氛围中,孩子的胆量会变大。

3.培养孩子的勇气。家长可以

带领孩子参加一些有挑战性的活动,让他的好胜心战胜胆小,以此来培养孩子的勇气。比如,带着孩子跑步、踢球、徒步远行、爬山等。

4.提高孩子的人气。家长要支持孩子多参加游戏活动,主动融入到集体中,在游戏中多和伙伴交朋友。朋友多了,人气上升了,孩子就不再害怕与人交往了。家长可以在家组织聚会,邀请小朋友到家里来玩,还可以培养孩子的兴趣特长,让他增加“吸引力”。

5.宣泄孩子的怨气。孩子受到欺负时,心中怨气如不能得到及时疏解,可能会损害身心健康。此时,家长要多安慰孩子,指导他把怨气合理地宣泄出去,在以后的人际交往中就会减轻压力。

6.抚慰孩子的泄气。家长要尽量支持孩子自主性的探索活动,如果失败了,家长要及时抚慰。还要沙中淘金,指出闪光点,这样孩子才不会被失败打垮,越挫越勇。



夏天喝米汤,润肺

尤其早饭时吃更有保健作用

“夏火盛阳,销铄肺阴,先进米饮以润肺,稼穡作甘,土能生金也。”这句话出自清代著名养生专家曹庭栋所著的《老老恒言》。南京市中西医结合医院肺病科李芳主任医师解释说,到了夏天,炎热的天气容易耗伤体内的肺阴,其对策就是喝米汤。

李芳介绍说,所谓“肺阴”,就是滋养肺脏的津液,它由营养物质所化生,与肺气一起维持肺功能的正常运转。肺阴受损后,上不能滋润咽喉,出现咽干口干、声音嘶哑;外不能濡养肌肤,出现形体干瘦、毛发干枯;甚至出现阴虚火旺,表现为盗汗、手足心发热、失眠多梦、急躁易

怒、咳嗽少痰、舌质发红等。

炎热的夏季要想保护肺阴不受伤害,就要在吃饭的时候“先进米饮以润肺”,尤其是吃早餐的时候。这是因为,五脏中肺属金,而谷物属土,按五行生化的规律,土能生金。因此,夏季吃些谷物做成的汤羹有利于滋养肺阴。现存最早的中医理论著作《黄帝内经·素问·经脉别论》中说:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺。”可见,“以饮润肺”是有道理的。此外,夏季的饮食选择,最好远离或者少吃辛辣刺激的重口味食物,以免加重对肺阴的损耗。

(杨璞)