

应对高温天气

这份养生宝典简单又实用

最近的连晴高温天气,让不少人呼受不了。高温天气下,每年各地都有出现热射病的报道。热射病,是严重的中暑,甚至可能导致死亡。如何避免出现热射病?出现热射病怎么办?高温天气下如何养生?快来一起了解一下。

及时注意身体不适,避免出现热射病

夏季中暑其实有先兆,从普通中暑发展为热射病分为四步,及时注意到身体不适,可以避免致命危险。

据深圳市龙岗区人民医院,按照职业性中暑的诊断标准,在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动后,在临床上主要表现为:

1.中暑先兆

出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高但低于38℃,可伴有面色潮红、皮肤灼热等,短时间休息后症状即可消失。

2.热痉挛

大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著,呈对称性,体温一般正常。

3.热衰竭

出现以血容量不足为特征的一组临床综合征,如多

汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿,体温升高但不超过40℃,可伴有眩晕、晕厥,部分患者早期仅出现体温升高。实验室检查可见血细胞比容增高、高钠血症、氮质血症。

4.热射病

出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现,表现为皮肤干热,无汗,体温高达40℃及以上,谵妄、昏迷等,可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

一旦现热射病,抓紧降温

解放军总医院第四医学中心重症医学科主任医师何忠杰2016年接受健康时报采访时强调,热射病急救,要迅速降温。

首先将患者移至阴凉通风处,有条件的移到空调房内。在腋窝、头部、腹股沟大动脉明显处放置冰袋或用30%-40%酒精涂擦,同时用电扇或扇子等吹风,以快速散热。

意识清醒者,可让其饮用些淡盐水;昏迷者不要强行喂水,以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

出现心脏骤停要立即做心肺复苏,同时联系120转运有血液净化治疗条件的重症医学科进行治疗,通常要在2个小时内把患者体温从40℃以上降低到38.5℃以下。

下。

应对高温天气,牢记这六招

1.一杯荷叶茶

广东省中医院消化科博士胡丽娟2016年在健康时报刊文谈到,荷叶茶能有效消除暑气,驱走身体多余的热量,改善夏季头昏脚闷、肠胃不适的症状。

方法:取荷叶1张切成细碎状、绿茶3克、茉莉花3克,将荷叶与其他两种材料放入锅中,加入适量清水一起煎煮约5分钟后饮用,每天一次,服用2-7天。

2.一碗三白饮

北京朝阳医院针灸科副主任医师谢衡辉2020年在健康时报刊文谈到,三白饮分别是白茅根、白扁豆、白木耳。在中药店抓白茅根100克、白扁豆10克、白木耳10克,用砂锅煮15-20分钟,每天喝2-3次,在消暑利湿方面有一定功效。

其中,白扁豆化湿健脾,补气和,善治暑气,是暑天常用药;白茅根的主要功效是清热止咳,生津利尿,还有滋阴之效,善于透发体内之热;白木耳既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可滋阴润肺。

3.一碗祛湿解暑粥

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李文文2020年在健康时报刊文谈到,赤小豆薏米茯苓小米粥适合在湿热的天气里吃。

把赤小豆、薏米、茯苓、小米这几味食材按照个人口

味熬成粥就行。它不仅可祛除湿毒,也有利水、降温、消暑的功效。

4.揉一揉内关穴

云南省曲靖市第一人民医院康复科副主任医师高雁鸿2016年在健康时报刊文谈到,内关穴是暑天保护心神的重要关卡,高温环境待久了及时地按揉一下可以防范暑邪,对保护心神是非常必要的。

方法:内关穴位于前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

5.按一下中府穴

广东省中医院针灸科主任医师谢煜2017年在健康时报刊文谈到,出汗过多不但会造成人体水分不足,还会导致气的耗损,出现口干、不欲言语、精神疲乏等症,可常按中府穴。

方法:两手叉腰直立,锁骨外侧端下缘有三角窝,由此窝正中垂直向下平第1肋间隙处即是此穴,可用对侧拇指或食、中二指置于穴上,稍用力按揉,以自觉酸麻为度,每次可揉10-15分钟,每日可行多次。

6.每天按时午睡

广东省中医院珠海医院治未病中心副主任医师成杰辉2020年在健康时报刊文谈到,气温升高加剧了人们的焦躁情绪,而心情烦躁更让人心神不宁,加重烦躁躁急症状。让心神安定下来的最好办法就是睡午觉。中午11点到13点,正是心经过的时候,吃完午饭休息一下,小睡一会儿,下午才会精神饱满。

据健康时报



入伏在即,“冬病夏治”正当时

气盛的内外条件,选用具有辛温通经等功用的药物,对特定穴位进行贴敷治疗,扶助机体阳气,鼓舞正气,从而达到提升机体免疫功能的效果。在特定穴位贴敷特定的药物,一方面,药物对穴位有一定的刺激作用,另一方面,药物还可通过穴位渗透皮肤进入经络,直达病所,从而发挥其功效,激发经气、平衡阴阳。

儿童是否适合进行三伏贴治疗呢?当然可以。儿童皮肤柔嫩,对药物刺激比较敏感,药物有效成分更容易通过皮肤渗透到体内;药物不经过胃肠道,更多药物有效成分能够得以保存,可减少对胃肠道的刺激。此外,穴位贴敷治疗无痛、无创伤,更容易被患儿和家长所接受。

三伏贴的常用穴位有天突穴、膻中穴、大椎穴、大杼穴、膏肓穴、肺俞穴等。当然,穴位的选择不局限于前述穴位,医生会根据患者的体质差异、临床症状具体选择相适应的穴位。

三伏贴主要应用于哮喘、迁延性肺炎、慢性支气管炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎等疾病以及体虚易感者。

三伏贴一般在农历的头伏、二伏、三伏中各选择一天进行药物贴敷,2022年三伏贴敷时间如下:

初伏贴:2022年7月16日——2022年7月25日
中伏贴:2022年7月26日——2022年8月4日
加强贴:2022年8月5日——2022年8月14日
末伏贴:2022年8月15日——2022年8月24日

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中的含量也比较高。在家补充维生素B族,这两道健康又简单的快手菜建议尝试一下。

菜谱一:腰果(花生)拌菠菜

食材:剥壳后的腰果(花生)30-50克,菠菜200克,醋、酱油、蒜泥、葱花、香油少许。

做法:如果是生的腰果(花生),可

以先用小火炒熟,放置一边;如是熟制的腰果或者花生,可以直接备用。

步骤:将菠菜洗净,快速焯水,捞出,过一遍凉水,使其口感和颜色更好;锅中再次将水烧开,放入菠菜,水开始冒泡后将菠菜捞出;将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果(花生)搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

营养点评:腰果含有丰富的蛋白质、B族维生素和多种矿物质,其中维生素B1含量较高,对于我们补充维生素B族很有帮助;菠菜能量较低、微量元素丰富,搭配上醋汁,开胃可口,还能刺激食欲。

菜谱二:杂粮饭团

食材:小麦、玉米、高粱、荞麦、小米总计

80克,大米50克,胡萝卜100克,黄瓜100克,鸡蛋1个,生菜2片左右(也可不用)。

注意事项:

1.注意休息,避免因出汗或运动后造成敷贴脱落。

2.敷贴后局部皮肤出现轻微发红、瘙痒等均属正常现象,可外用炉甘石洗剂或芦荟胶,如敷贴处皮肤灼痛、瘙痒明显或起水泡,应及时取下药膏,注意皮肤清洁。

3.皮肤破损、溃烂感染者以及对三伏贴药物及胶布严重过敏者禁用;感冒发热患者,等发热好转后使用。

4.敷贴期间忌食辛辣、油腻、生冷、多饮水,避风寒。

5.敷贴时间一般为2-8小时,或遵医嘱使用。

来源:重庆医科大学附属儿童医院微信公众号

不过,近视眼与老花眼产生的视力模糊,都跟焦点落在视网膜上的位置有关,所以,某种程度上可以相互抵消。比如,近视200度与老花200度可以相互抵消,让我们看近时不模糊。

但是,随着年龄的增长,老花度数逐渐增加,就无法抵消了。此时,就需要准备两副眼镜:近视镜、老花镜,以备随时切换使用。

2.刷视频时间长,眼睛酸涩如何缓解?
观看电子屏幕时,要注意多眨

眼睛,时不时向窗外远眺。过度用眼会引起眼睛酸涩,可以用以下方法缓解:

(1)热敷法。用热毛巾敷眼睛1-2分钟,促进眼部血液循环,缓解眼睛不适。

(2)使用人工泪液,可以有效缓解眼睛干涩。

(3)揉一揉太阳穴。太阳穴连接眼部穴位,揉太阳穴可以放松眼睛。

(4)日常多补充维生素。维生素是视神经营养的来源之一,摄入不足时容易导致眼睛疲劳。

不管年龄大小,我们都应该保持健康的用眼习惯,并坚持每年进行1-2次的眼健康检查。

3.眼皮为什么会跳?
大家经常说“左眼皮跳灾,右眼皮发财”,这些当然都是日常的玩笑话。

眼皮,在医学上称为眼睑,分为上眼睑和下眼睑,主要由眼轮匝肌和眼轮匝肌构成,所谓眼皮跳并不是眼皮在跳动,而是眼轮匝肌和眼轮匝肌在神经的支配下进行收缩,带动表面皮肤随之而动。

眼皮跳的原因:
(1)用眼过度,导致眼部肌肉不由自主地抽动,这种情况需要适当的休息,轻轻按摩眼皮跳动的地方,就可以得到恢复。

(2)眼皮跳动,同时伴有眼睛红、眼睛疼,则有可能是眼病引起的,比如角膜炎、沙眼、倒睫等。这种情况下,需要及时就医用适当的药物,使症状尽快消除。

来源:科普中国

六十岁及以上老年人
接种新冠病毒疫苗的
注意事项

一、新冠病毒疫苗接种的必要性

60岁及以上老年人接种新冠病毒疫苗非常有必要。相较于年轻人,60岁及以上老年人感染新冠病毒后发生重症、死亡的风险较高,疾病负担重,健康损害大,而接种疫苗是最经济、最有效的预防措施。

二、存在以下情况建议老年人不接种疫苗

根据国家免疫规划专家咨询委员会制定的《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》的意见,接种单位根据健康状况询问后,60岁以上老年人有以下情况时建议不接种或暂缓接种:

1.对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;

2.既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);

3.患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等);

4.正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

三、老年人接种注意事项

1.为了保障接种安全,对于有基础疾病的老年人,建议在接种前先到医疗机构进行综合评估,接种单位根据评估结果,综合判断并做出是否可以接种的医学建议。

2.要认真阅读知情同意书,主动把自己的健康状况告知医护人员,便于医生帮助判断是否可以接种。对于健康状况稳定、药物控制良好的60岁及以上慢性病人,建议尽早接种疫苗。

3.接种后请留在接种门诊观察30分钟,无异常后方可离开。医务人员也会主动询问接种者情况,因为过敏等异常情况,一般都在30分钟之内发生。

4.由于个体差异,极少数人可能发生严重过敏反应,如遇心慌胸闷、气促气喘、头晕呕吐等不适症状,应及时告知接种医生,并到医院就诊。

来源:重庆疾控微信公众号

艾滋病防治宣传教育核心信息(2019版)(四)

1.大众人群

1.4 法律法规

艾滋病病毒感染者也是艾滋病的受害者,应该得到理解和关心,但故意传播艾滋病的行为既不道德,也要承担法律责任

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的各项权利受到法律保护。《传染病防治法》规定,“任何单位和个人不得歧视传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人。”《艾滋病防治条例》规定,“任何单位和个人不得歧视艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属。艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属享有的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。”

消除艾滋病歧视:社会对于艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的歧视,不利于控制艾滋病传播。有

感染风险的人群因担心受到歧视而不愿检测,不了解自身感染状况,会妨碍其采取预防措施,增加传播艾滋病病毒的风险。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人在得知感染艾滋病病毒后应主动告知性伴或配偶。《艾滋病防治条例》第38条规定,“艾滋病病毒感染者和艾滋病病人不得以任何方式故意传播艾滋病。”《传染病防治法》第77条规定,“单位和个人违反本法规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任。”

根据最高人民法院、最高人民检察院、公安部和司法部下发的《关于严厉打击传播艾滋病病毒等违法犯罪行为的指导意见》(公通字[2019]23号),对明知自己感染艾

滋病毒或患有艾滋病而卖淫、嫖娼或者故意不采取防范措施与他人发生性关系致人感染艾滋病病毒的,依照刑法第二百三十四条第二款的规定,以故意伤害罪定罪;未致人感染艾滋病病毒的,依照刑法第三百六十条规定,以传播性病罪定罪,并从重处罚;明知他人感染艾滋病病毒或患有艾滋病而隐瞒情况,介绍与他人发生性关系,致人感染艾滋病病毒的,以故意伤害罪的同犯论处;明知他人感染艾滋病病毒或患有艾滋病,介绍其卖淫,同时构成卖淫罪、故意伤害罪的,依照处罚较重的规定从重处罚。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

眼部健康小常识

1.近视的人不会得老花眼吗?
答案是:不一定。

近视眼是看远景时模糊,老花眼是看近景时模糊。近视眼,尤其是高度近视属于疾病,而老花眼属于人到中年后自然老化现象,两者形成的机制不同。

不过,近视眼与老花眼产生的视力模糊,都跟焦点落在视网膜上的位置有关,所以,某种程度上可以相互抵消。比如,近视200度与老花200度可以相互抵消,让我们看近时不模糊。

但是,随着年龄的增长,老花度数逐渐增加,就无法抵消了。此时,就需要准备两副眼镜:近视镜、老花镜,以备随时切换使用。

2.刷视频时间长,眼睛酸涩如何缓解?
观看电子屏幕时,要注意多眨

眼睛,时不时向窗外远眺。过度用眼会引起眼睛酸涩,可以用以下方法缓解:

(1)热敷法。用热毛巾敷眼睛1-2分钟,促进眼部血液循环,缓解眼睛不适。

(2)使用人工泪液,可以有效缓解眼睛干涩。

(3)揉一揉太阳穴。太阳穴连接眼部穴位,揉太阳穴可以放松眼睛。

(4)日常多补充维生素。维生素是视神经营养的来源之一,摄入不足时容易导致眼睛疲劳。

不管年龄大小,我们都应该保持健康的用眼习惯,并坚持每年进行1-2次的眼健康检查。

3.眼皮为什么会跳?
大家经常说“左眼皮跳灾,右眼皮发财”,这些当然都是日常的玩笑话。

眼皮,在医学上称为眼睑,分为上眼睑和下眼睑,主要由眼轮匝肌和眼轮匝肌构成,所谓眼皮跳并不是眼皮在跳动,而是眼轮匝肌和眼轮匝肌在神经的支配下进行收缩,带动表面皮肤随之而动。

眼皮跳的原因:
(1)用眼过度,导致眼部肌肉不由自主地抽动,这种情况需要适当的休息,轻轻按摩眼皮跳动的地方,就可以得到恢复。

(2)眼皮跳动,同时伴有眼睛红、眼睛疼,则有可能是眼病引起的,比如角膜炎、沙眼、倒睫等。这种情况下,需要及时就医用适当的药物,使症状尽快消除。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办