

炎炎夏日如何科学防暑? 慢性病患者怎样安全度夏?

——国家卫生健康委回应关切



6月21日迎来夏至节气。随着夏至的到来,高温天气成为常态,健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑?慢性病患者怎样安全度夏?老年人又该如何调适心理状态?针对这些热点问题,国家卫生健康委20日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑,饮食运动需合理

夏至是一年中医气最旺盛的时节,天气炎热,人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说,此节气既要避免暑热伤身,又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑,但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面,选择清晨或傍晚时段进行,避开高温时段,以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主,微微出汗为宜,避免剧烈运动导致大汗淋漓,耗伤阳气。

针对防晒问题,李友山说,防晒要适度,既要防止紫外线伤害,又要保证身体接触自然阳光,做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光,影响阳气升发,长期避光可能导致阳气不足,易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的

防晒方法是分时段调整,比如上午10点至下午3点紫外线强烈时,可以用遮阳伞、帽子等物理防晒;而在清晨或傍晚阳光温和时,适当晒15至20分钟,帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者,北京市疾控中心研究员杨鹏提醒,“避晒补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息,定时少量多次补充水分,选择浅色、轻薄、透气的衣物,并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状,应立即停止作业,迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防,警惕早期信号

夏至天气渐热,心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒,老年人需警惕突然头晕、言语不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险,以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题,家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者,吉训明提醒,夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服

药,若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时,可立即补服;若次日才发现,则无需补服,只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人,尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热,腹泻也高发。杨鹏提示,如腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善;严重者,尤其出现脱水症状的,应及时就医。预防腹泻要避免喝生水,选用卫生合格的桶装水、瓶装水;注意食品卫生,生熟分开,少吃生冷食品,尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等,不要暴饮暴食;饭前便后要洗手,腹泻病人用过的器具应及时消毒。

关注老年人情绪波动,必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动,尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说,在临床实践中发现,不少老年人在综合医院多次就诊,反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适,但相关检查却未发现明显的身体问题,这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍,抑郁症不是意志薄弱,也不仅仅是“心情不好”,而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后,家庭成员要多关心关爱老年人,及时关注他们的心理状态,如发现老人情绪持续低落,对事物失去兴趣甚至失去快乐感,反应变慢、思考吃力等症状时,必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒,有的老年人长时间刷手机,容易造成眼肌疲劳,影响视力,可能加重颈椎、肩颈负担,引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送,鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。如已出现明显情绪困扰或心里烦躁现象,建议及时到精神科或心理科就诊,接受专业评估和治疗。(新华社 李 恒)

四个午睡错误方法 越睡越伤身

1. 午睡时间太久。过长时间的午睡可能会干扰夜间睡眠,导致睡眠节律紊乱,从而增加多种健康问题——

代谢综合征风险增加。增加死亡风险和心血管患病风险。

午睡超过30分钟,房颤风险最高。

午睡超过1小时,增加40%阿尔茨海默病风险。

建议:推荐时长是20分钟左右,不宜超过30分钟,有助于减缓心率,对心脏有保护作用。即使睡不着,只要躺下,放松大脑,闭目养神10分钟也有益。

2. 午饭后马上入睡。饭后胃内食物较多,胃肠蠕动加强,血液循环加快。如果饭后立刻午睡,大脑和全身供血相对减少,身体会感觉不适,加上午睡时间短,所以睡醒后会感觉累。

建议:午饭后可以休息20—30分钟再睡。

3. 午睡睡得太晚。这样容

易打乱生物钟,午觉睡得晚起得也晚,晚上自然睡得更晚,从而导致第二天白天精神也不好。

建议:推荐12:00—13:00,超过15:00不宜午睡,以免影响晚上的睡眠。午睡和晚上睡觉一样,应该规律,最好每天在固定时间入睡,有助于将其融入昼夜节律,当时间临近时,身体会有意识,能更快睡着。

4. 直接趴着睡。尽量不要直接趴在桌上睡午觉,长期趴着午睡会对神经、颈椎以及肠胃等造成伤害。

趴着睡觉眼球容易受到压迫,长时间会造成眼压过高,暂时性的视力模糊,使视力受到损害,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

建议:躺在床上或展开的折叠床上睡,是理想的午睡姿势。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,也可以让脊柱处在比较稳定的位置。(据央视)

有些食材“见不得光”

万物生长离不开阳光,但有些食材储存时却需要避开光线,保持“见不得光”的状态。

食用油。植物油富含不饱和脂肪酸,尤其是花生油、菜籽油、玉米油。受到光照时,它们会在紫外线的作用下,加速形成过氧化物,分解为低分子脂肪酸,并产生容易挥发的醛、酮、醇等物质,散发强烈的哈喇味,引起油脂的氧化酸败,影响品质和口感。因此,建议把食用油存放在避光橱柜等阴凉处,最好选择小包装食用油,买回家后装入深色玻璃瓶中,尽快吃完,同时,注意远离高温的灶台,尽量减少或延缓油脂酸败的发生。

奶制品。牛奶是优质蛋白质和钙的重要食物来源,还富含B族维生素,特别是维生素B₂,但在光照条件下容易发生光裂解,损失较多。牛奶还含有3%—5%的油脂,在光照下也容易氧化甚至酸败,影响风味和食用安全。挑选长保质期的牛奶时,最好不买透明包装的,买回家后要放在避光阴凉处,尽快喝完;选购保质期短的牛奶时,要注意生产日期,尽量选新鲜的。

坚果种子类。坚果种子富含油脂和蛋白质等营养成分,经过破壳、碾碎等加工后,更易析出富含不饱和脂肪酸的成分,如果暴露在光照下,也像食用油一样容易发生氧化酸败,如果开封后没有及时食用,与空气中氧气、水分接触,不仅产生哈喇味的速度更快,还容易导致霉变等食品安全问题。因此,建议选择小分量、不透光包

装的坚果,且最好是原味的,开袋后尽快吃完。

茶叶。茶叶富含茶多酚等抗氧化能力强的活性成分。在光照下,这些成分容易被分解破坏,影响茶叶的健康效应。此外,茶叶中的天然色素和脂类物质也对光照敏感,尤其像绿茶这样的非发酵茶,更容易褪色变黄,导致茶色、茶香和茶水风味都变差。建议购买茶叶时,选择大品牌、密封避光小包装的产品,少买散装茶。保存茶叶时,放在阴凉避光处,尽快冲泡饮用。

根茎类蔬菜。没有避光保存的土豆很容易出现发芽、发芽等状况。发芽土豆容易产生有毒物质龙葵素,可能会引起恶心、呕吐、腹痛,甚至头晕、耳鸣等中毒状况。此外,根茎类蔬菜见光后发芽生长,蛋白质、矿物质等营养成分含量会降低。因此,根茎类蔬菜最好套上不透明的黑色袋子,或装入不透明的纸盒中,放在阴凉干燥处储存。建议现吃现买,不囤货。

热带水果。热带水果采摘后有后熟过程,其中光照是一个很明显的助力因素。也就是说,没有避光的热带水果后熟得更快,最佳赏味期更短,更易变质甚至腐坏。此外,热带水果表面可能携带一些致病微生物,在光照和一定湿度条件下,更容易繁殖生长,导致水果变质。推荐选择阴凉通风、避免阳光直射的地方,使用遮光透气的干燥纸箱储存,以保持热带水果的风味并延长保存时间。(据生命时报)

小腿围低于这个数 要当心“肌少症”

近日,湖南中医药大学第一附属医院接诊了几起因肌少症而摔倒的老人。俗话说“千金难买老来瘦”,但现代医学发现,老年人的消瘦,可能暗藏骨质疏松的危机。

湖南中医药大学第一附属医院内分泌内科副主任医师黄娟介绍,肌少症与骨质疏松症、阿尔茨海默病并称为危害老年人健康的三大疾病。流行病学研究显示,我国60岁以上人群肌少症患病率约为20%,而在80岁以上的高龄老人中,超过50%面临肌少症问题。

肌少症是一种与年龄增加相关的骨骼肌质量、力量和功能进行性下降的综合征。35岁后,肌肉含量以每年1%至2%的速度流失,60岁后加速至3%,80岁时肌肉量可能不足年轻时的60%。

肌少症可导致活动能力下降、代谢功能紊乱以及增加跌倒骨折风险。老人可自测识别是否患有肌少症:

测试小腿围度:双手食指和拇指围圈套住小腿最粗处,若圈内空

隙明显(男性小腿围 ≤ 34 厘米,女性 ≤ 33 厘米),则可能为肌少症。

起坐试验:坐在高40至43厘米的椅子上,双手交叉胸前,5次起坐时间 ≥ 12 秒为异常。

行走速度测试:行走速度 < 0.8 米/秒(6米需超过6秒)可能提示肌肉功能减退。

黄娟提醒,60岁以上老年人、慢性病患者(糖尿病、心衰)、营养不良或短期内体重下降超5%者,建议前往医院进行检查。

预防肌少症首先要补充营养,摄入蛋白质。健康老年人每日需1克/千克—1.2克/千克蛋白质,肌少症患者需1.2克/千克—1.5克/千克(肾功能正常前提下)。选择优质蛋白(乳清蛋白、鱼类、禽肉、蛋类及豆类)每餐至少摄入25至30克蛋白质,且避免集中在晚餐。

对于日晒不足的人群,建议每日补充600至800国际单位的维生素D,有助于增强肌肉强度并降低跌倒风险。推荐在血清维生素D水平低

于30纳克/毫升时,额外进行补充。

运动可以选择抗阻运动,例如举轻哑铃、弹力带训练、深蹲等,每周 ≥ 3 次,每次20至30分钟。有氧与平衡训练可进行快走、游泳、太极拳等以改善心肺功能和平衡能力。下肢专项训练可进行坐姿抬腿、靠墙静蹲等,针对性增强腿部肌肉,预防“人老腿先老”。医生提醒,慢性病患者需个性化制定运动方案,运动强度从低到高循序渐进,避免屏气或过度疲劳。

此外,八段锦中的“双手托天理三焦”和太极拳中的“搂膝拗步”,都能起到提高肌肉力量、提升单腿支撑能力的作用。

黄娟表示,肌少症不是自然衰老的必然结果,而是可防可控的健康危机,可通过足量优质蛋白摄入、规律抗阻运动、中医传统运动调理及定期筛查,延缓肌肉流失,提升老年人生活质量。

(长沙晚报 徐媛 刘晶晶 李美英)