

夏季如何预防中暑 这份防暑知识请收下

预防中暑“三要三不要”

三要

要多喝水

- ☆ 在高温天气,不论是否运动,都应增加液体的摄入。
- ☆ 如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml)。
- ☆ 对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐和矿物质,饮料含盐量以0.15%-0.2%为宜。

要清淡饮食、充足休息

- ☆ 高温天气下,饮食应尽量清淡,多吃水果蔬菜,少食高油高脂食物。
- ☆ 保证充足的睡眠。
- ☆ 要在室内避暑适度降温。
- ☆ 在室内可通过空调、电扇降温。
- ☆ 当室内温度高于35度,应考虑使用空调,合理设置空调温度,并注意定时开窗通风。

三不要

不要饮用某些饮料

- ☆ 含酒精或高糖饮料会导致身体失去更多体液,不宜饮用。
- ☆ 尽量避免饮用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛。
- ☆ 对于某些需要限制液体摄入量的病人,高温时的饮水量应遵医嘱,避免一次性大量喝水。

尽量不要高温时段外出

- ☆ 室外活动最好避开正午时分,尽量将时间安排在早晨或傍晚,并尽量多在背阴处活动或休息。户外工作要注意排班休息。
- ☆ 应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴宽檐遮阳帽及太阳镜。
- ☆ 外出随身携带防暑降温药物,如仁丹、风油精等。

不要忽略身体状况

- ☆ 如发现自己或周围的人有中暑症状,请这样做:立即停止活动,转移至阴凉处休息;补充水分;小口慢饮;解开领口扣子、领带等,保持周围通风,涂抹或服用解暑药物;休息后若不好转,应及时就医,以免病情加重。
- ☆ 对老、幼、孕妇以及患有慢性基础病等一些容易受高温天气影响的特殊人群,应加强看护。

重症中暑可致死

中暑是指在高温和(或)湿度较高的天气状况下,特别是不透风的环境中,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

轻症中暑

表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。

重症中暑

包括热痉挛、热衰竭和热射病,可以表现为这3种类型的混合型。严重可致昏迷、器官衰竭,甚至死亡。



食品过期了到底能不能吃?

食物是一过保质期就坏了吗?过了保质期是否要扔掉?

食品保质期是指预包装食品在标签指明的贮存条件下保持品质的期限。一般来说每样产品的具体保质期都有自己的行业标准或国家规定标准,没有标准的,以行业内默认的时间标注。

因此食品的保质期相当于企业就产品对消费者做出的承诺,在此期限内,食品的风味、口感、安全性各方面都有保证,可以放心食用。

我们所熟悉的保质期主要有两种名称,一个叫做最佳食用期限,另一个叫最终食用日期。最佳食用期限是指在这段时间内食品的品质是最好的,如果已经超过这个时间,但是色、香、味没有改变,仍然可以食用。

而保质期是指建议的最后食用日期即有效期,它是指该食品在任何规定贮藏条件下,预计保存期的最后期限。在此日期之后,产品可能不再具有消费者期望的品质特性。并且食品不宜再销售。

所以保质期比保存期的时间要短,但随着食品安全标准,预包装食品标签通则(GB 7718-2011)的修订,已经取消了此定义及相应的条款。从食品安全第一的角度出发,已经不再宣传所谓保存期了。

保质期由两个元素构成,一为贮存条件,二为期限,二者紧密相关,不可分割。贮存条件必须在食品标签中标注,通常包括:常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。如果产品存放条件

不符合规定,食品的保质期很可能会缩短,甚至丧失安全性保障。但是保质期不是识别食品等产品是否变质的唯一标准,可能由于存放方式、环境等变化物质的影响而变质,所以食物尽量在保质期内食用。开启的食品的保质期将会缩短,所以应尽早食用完,避免产品变质。预包装食品在标签指明的贮存条件(例如0℃~4℃)下,保持品质的期限,在此期限内产品完全适合于销售。

那么,食品过了保质期就不能吃了吗?过了保质期的食品不能再销售,必须下架。但是过了保质期的食品不等于变质,不能吃甚至有毒,这需要视情况而定。一些食品过了保质期也是可食用的,只是品质和营养会发生某种程度的降低,却不会产生安全问题。但由于对生活质量及安全隐患的考虑,仍建议使用保质期内的食品。保质期内的食品安全性和口感无疑是最好的。

来源:健康内蒙古官微



资料图片



健身运动要适度 特别留意身体发出的危险信号

我们都知道运动有益健康。但有些人会为了追求运动成绩加大运动量,忽视了身体发出的警告信号,这就很可能对身体健康造成危害。

对于普通人的健身运动,医生建议: 该休息时要休息

长期超负荷运动会造成肌腱和周边软组织慢性炎症,如果未及时调整,继续超量运动,会加重炎症病情。运动员因为有成绩的要求,长时间的休息不太现实。但是对于普通人,是有比较充裕的时间休息、调整的,一般的损伤基本都可以自愈。如果受伤了还继续大量运动,最终会导致损伤难以修复。

此外,运动时争强好胜的心态经常是导致运动损伤的重要原因。好强好胜,追求刺激,喜欢挑战极限,这些应该在非常好的身体机能和状态保障下才能去尝试。

对于以锻炼身体为目的的普通健身人群来说,还是应该放松和摆正心态,根据自己身体的适应能力去进行运动。

如何控制运动量?

大多数人在工作之余参加体育锻炼。如果运动过少甚至不运动,可能会造成健康状况下滑,而如果运动过多,又可能在工作时精力不足,疲劳困倦,降低工作效率。

因此,了解自己的身体、合理控制运动量,是预防慢性运动损伤的关键。认识自己,估计出自己能够承受的运动量,是每个人在开始运动之前都要做的事情。

每周两三次有效运动足矣

根据人体运动能力的积累和疲劳消除的原理,一般建议每隔两三天进行一次强度适中的有效运动是比较合适的。也就是说,一周进行2~3次有效运动就可以了。

什么是有效运动

运动员通常会用运动后心率等标准来衡量,但对于普通人来说,并不是每次运动时都能准确地测量心率。所以我们可以把疲劳感作为一个比较好的指标。如果不达到一定程度的疲劳,我们的运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以我们要学会找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。

如果你在运动中出现了口干、心跳加速、头晕、嗓子眼儿冒烟等情况,这个时候,身体其实在提示你:该喝点水休息一会儿了。如果休息5到10分钟感觉恢复了,那就说明刚刚到疲劳点了。

运动前别忘记热身

最后想提醒的是,运动前的热身不仅可以降低伤病发生的概率,还可以快速激活肌肉、活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让我们的心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以大家重视热身环节,在运动前认真做好热身。

来源:健康中国行动

历朝历代的养脾胃名方 这次我们都帮你收集齐了!

本文专家:

来要水,解放军总医院第八医学中心全科医学科医师
吕沛宛,河南省中医院治未病科主任医师

暑邪、湿邪、寒邪,是夏季损伤脾胃的劲敌,如何护脾,历代有很多经典名方,到底哪个才是最适的?这次,我们都帮你收集齐了!

枳实汤——祛湿消食

解放军总医院第八医学中心全科医学科来要水介绍,《金匮要略》里有一个名方,叫枳实汤,金代中医大家张元素,在枳实汤基础上研发了脾胃病的代表方剂:“枳术丸”,主要是起“治痞、消食、强胃”的作用。

枳术丸的妙处,正如清代名医徐大椿所说,“脾虚气滞,不能磨食,而饮食易伤,故中院痞结,谷少肌消焉”,可见脾胃虚弱定会影响食欲,而用上枳术丸效果就会大不一样。

枳术丸的做法很简单,二两,枳实(麸炒)一两。将两味药研为细末,用荷叶包裹烧饭为丸,如梧桐子大,每次服用50丸(大约6g)。如果觉得用量比较大,也可以煮枳术荷叶饭(枳实9克、白术15克、荷叶1张、米饭100克)来吃。

白术是既能补虚,又能够祛邪的一味药。枳实消痞,可以作为打开痰湿下行的开关,能够消食痞破积,除胸腹痰癖。荷叶虽平淡,但有升清的作用,也就是可“开发脾气”。

当然,也可以简单一点,把枳实和白术的药末直接拌在米饭里煮,或是用煮熟的米饭再包上这些药材,做成枳术荷叶饭来食,可健脾和胃,消食导滞。

藿香正气水——治暑湿腹泻

解放军总医院第八医学中心全科医学科来要水介绍,人体最怕湿邪,长期湿气重,就容易困脾胃,导致消化不良,大便稀溏。藿香正气水一直是医家驱湿圣方。比如,小儿腹泻,不能乱吃药,就可以试试藿香正气水。用一块干净纱布,折叠成4-6层置于患儿肚脐处,将藿香正气水置水中预热,待药温适宜时倒入纱布上,用塑料布覆盖纱布后,再用医用胶布固定,2-3小时后取下,每日2-3次,一般两日即可见效。另外,藿香正气对空调综合征、晕车晕船、水土不服等也有很好的疗效。

由藿香正气散与平胃散组成的简方保济丸也是解表祛湿和脾胃的好药,如果是水土不服导致的上吐下泻,或是还伴有点打喷嚏流鼻涕则可以用保济丸。保济丸健脾消食理气,也可以用于缓解饱食引起的腹胀,南方地区很常用,但只能对症救急。肠胃不好,还是应该从“根”上调理,平时要注意管住嘴,多想高兴事,生活规律,再加上中药健脾胃、调肝气,效果才长久。

归脾丸——健脾养心

河南省中医院治未病科主任医师吕沛宛介绍,归脾丸方子出自宋代医家严用和的《济生方》。方中原有八味药,即:白术、茯苓、黄芪、龙眼肉、酸枣仁、人参、木香、炙甘草。明代医家薛己为加强补方养血安神之效,补入当归、远志两味药。所以兼具健脾养心、益气补血的功效,可以用来治疗脾两虚、气血不足所导致的食少体倦、面色萎黄、健忘失眠、心悸等症。

夏天人们常会感觉心胸不适,还伴有失眠、消瘦、胃不舒服、经常困倦等症,这些都符合中医脾两虚的症候,用归脾汤调理最为合适。最新研究发现,归脾丸不仅可以治疗脾虚,同时对于高血压、冠心病、失眠等中老年常见疾病也有很好的治疗和缓解的效果。症状轻的人一般吃一周可见效,重的人需要坚持三个月。

需要注意的是,归脾丸应在饭前服用,而且要忌油腻及不易消化的食物;对于小儿、孕妇、糖尿病、高血压患者要在医生指导下服用。

补中益气汤——调理腹胀

河南省中医院治未病科主任医师吕沛宛介绍,补中益气汤是金元时期名中医李东垣的代表方子。那个时代,百姓生活颠沛流离,饥饱无常,脾胃病是高发病,此方帮助了很多人。生活一动荡,脾胃最易受影响,其实这跟大脑的过度思虑也很大的关系。现代虽然生活好了,但“文弱书生”却似乎越来越多,这跟缺乏锻炼,平时劳心劳神,长年用脑有关。这类人想改善体质,补中益气汤正好合适,可以每天早上起来空腹吃一次,晚上临睡前再吃一次,坚持服用一至两个月可有明显改善。

有的人每天下午三四点左右会感觉肚子有点鼓,里边像有气一样,但摸起来是软的。如果在医院检查,里边什么东西都没有,也就是说里边没有肿瘤、积水、积液等实质性病变的情况也适合用点补中益气汤。

中医认为,这种情况多数是喜欢吃寒凉的东西,比如生冷水果随便吃,喝冷饮喝得多使得阳气受伤所致,用点补中益气汤可以补中益气。

四君子汤——补气养血

解放军总医院第八医学中心全科医学科来要水介绍,四君子汤脱胎于《伤寒论》中的“理中丸”,由党参、白术、茯苓、甘草四味药组成,最擅长做的一件事便是补气,后来许多补气方都是在它的基础上加味,所以称得上补气药里的鼻祖。

如果有面色发黄,气短乏力,说话声低,脾虚气弱、不爱动等现象,就可以用四君子汤调理,党参为君药,甘温益气,健脾养胃。臣药是白术,健脾燥湿,加强益气助运之力。佐以甘淡的茯苓,健脾渗湿之功显著。使药是炙甘草,益气和缓,可调和诸药。觉得汤药的味道不会太好,可以做成药膳,比如炖肉的时候适量放上一些,美味又滋补。

在四君子基础上,再加四物汤(由当归10克,川芎8克,白芍12克,熟地12克组成),就成了著名的八珍汤,它适合气血两虚引起的面色苍白或萎黄,还有助于增进食欲。病后身虚的人可以在中医指导下用这个汤来调养身体。

参苓白术散——治脾虚腹泻

河南省中医院治未病科主任医师吕沛宛介绍,中医经典方剂“参苓白术散”是中医治疗腹泻、脾虚湿困的最基本方剂。对于各种肠鸣腹泻,只要属于脾虚湿困证候的,表现为消化不良、四肢乏力,形体消瘦,面色萎黄,舌淡苔白腻,脉虚缓等症,都可以选用参苓白术散作为基本方剂,然后随证加减。这个方剂可以用汤药,也可以用中成药进行治疗。一般说来,慢性腹泻需要长时间做好健康管理,不会很快缓解,选用参苓白术汤药治疗,一个月的疗程比较好。

参苓白术散,由人参、白术、茯苓、炙甘草、陈皮、山药、炒扁豆、炒苡仁、砂仁、莲子、桔梗、大枣等十二味药组成。其中的人参、茯苓、白术可补脾肺之气;山药、莲子补脾固肠;陈皮、砂仁可理气温胃;桔梗不仅能引诸药上行,它与山药合用还能防止辛温香燥的药损伤肺阴;大枣既可调和诸药,又有补养脾气的功能。

最重要的是,这些药材,比如白扁豆、莲子、茯苓,都属于食物,我们可以在煮粥时加入这些药材,把参苓白术散化解到平时的饮食中,同样能起到健脾止泻的作用。来源:《健康时报》