

生活常识

## 高温天气中暑 这样应对

高温天气下,很容易引发中暑。户外工作者、老人、儿童、孕妇、体虚、缺乏运动的久坐人群、肥胖症和高血压患者都是容易中暑人群,需格外注意防范。中暑到底有哪些表现?中暑了怎么办呢?

### 中暑有哪些表现?

中暑,按照症状轻重程度,一般可分为三类:先兆中暑、轻度中暑、重症中暑,其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。

长时间在高温环境下,出现这些症状要警惕。

**先兆中暑:**表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等,体温正常或略有升高,一般不超过38℃。

**轻度中暑:**除先兆中暑症状外,还伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等,体温多超过38℃。

**重症中暑:**大多是在高温环境中突然昏迷,常见症状为意识障碍、肌肉抽搐、惊厥等,体温超过40℃。

### 中暑了该怎么办?

中暑后,4个处置要点牢记:

1.迅速脱离高温环境,转移至阴凉通风处休息。

2.补充液体、淡盐水。

3.人工散热、湿毛巾冷敷、冰敷腋下等。

4.重症中暑要拨打120,及时就医。

(据央视网)

## 得了皮肤病 饮食需忌口

炎炎夏日,气温高、湿度大、日光照强烈,皮肤很容易出现各种问题。如果这个时候,饮食上再出些差错,就更容易引起皮肤病。中医认为,饮食不节导致皮肤疾患诱发、加重,迁延不愈的重要因素,因此合理的饮食禁忌在皮肤疾患中显得非常重要。不同的皮肤病患者应该如何忌口呢?市中医医院中西医结合综合治疗科主任医师王红梅为您解答。

常见的皮肤病如痤疮、湿疹、接触性皮炎、荨麻疹、皮肤瘙痒症等,不宜食用鱼、虾、蟹等海鲜类以及羊肉、狗肉等辛、甘、温的腥膻发物,因为味辛甘,性偏温的食物具升发、散气、助火生热的作用,食用不当会使红斑、丘疹、风团、瘙痒增多加重。

常见的血管炎性皮肤病如过敏性紫癜;疱疹性皮肤病如单纯疱疹、带状疱疹等,不宜食用辣椒、烈酒、葱、姜、蒜、荔枝、芒果等辛热的发物,因为味辛、性热的食物具有活血温补之功,食之不当会使皮下出血、瘙痒、疼痛加重。

常见的色素性疾病如白癜风、黄褐斑、日光性皮炎、系统性红斑狼疮等,不宜食用酒类、蚕豆、黄豆、薯类等辛烈、甘温的发物,因为味辛甘,味偏平涩的食物具有滞涩阻气、固硬难化的特点,食用不节会妨碍脏腑运化功能。色素减退性疾病如白癜风不宜过多食用酸味的维生素食物,可适当进行日光浴的治疗,但如黄褐斑、日光性皮炎、系统性红斑狼疮的患者可多食性味酸的维生素水果,并应避免阳光照射。

王红梅主任提醒,饮食只是皮肤保健的一部分,对皮肤病患者的饮食禁忌,应当区分病类,不要盲目忌食。皮肤病患者饮食禁忌并不是绝对的禁止,饮食要有相对的度。而保持皮肤清洁、保湿,避免过度清洁和使用刺激性化妆品也是维护皮肤健康的关键步骤之一。通过智慧的饮食选择,远离忌口食物,为皮肤创造一个更健康的环境。

(据今晚报)

## 中高强度运动 更护血管

生命在于运动,韩国国立首尔大学研究人员发现,如果老年人能积极参与快走、跳舞、整理花园、骑车、跑步等中高强度运动,能有效预防心血管病。

该项研究数据来源于韩国医疗保险服务系统,共纳入110多万名年龄≥60岁、既往无心血管病史的老年人,他们于2009~2010年以及2011~2012年连续两次接受体检,随访一直持续到2016年年底。这些老人的平均年龄为67岁,其中2/3的人在两次体检时均报告很少运动。在第二次体检时,之前很少运动的老人中,22%加强了运动,而之前每周至少运动5次的人却变得不爱运动了。研究人员分析数据发现,与一直不爱运动的老人相比,研究期间能从很少运动改变为每周参与1~2次、3~4次、≥5次中高强度运动的老人,发生心血管病的风险分别降低了5%、11%、9%。与一直积极参与中高强度运动的老人相比,那些本来每周至少参与1~2次中高强度运动、后来变得不爱运动的老人,发生心血管病的风险最高增加了27%。

研究者发现,对于60岁以上的老年人来说,积极参与中高强度运动对总的心血管病、冠心病、中风风险均有明显降低作用。另外,残疾以及有高血压、高血脂症、2型糖尿病的老年人,如果加强中高强度运动,都有益心血管健康。

随着年龄增长,老人血管越来越难以坚持规律运动,但为了心血管健康,必须积极参与运动。残疾和有慢性病的老人也应如此,但一定要以安全为前提,出现不适及时停止或就医。

(据人民网)

## 高考后

# 如何进行心理调适

一年一度的高考已经落下帷幕。高考结束后,考生担心成绩不好,担心不能考上理想的大学,担心自己的未来……这些担忧是正常的。在此提醒考生和家长要客观对待高考,用平常心对待,调整好考试后的生活和心理状态。特别是考试结束后,考生各种心理需求会出现“井喷”现象,加上不少家长不像考前那么关注孩子,很多潜在的心理危机就凸显出来,主要体现在以下几个方面。

### A 考生主要有四个心理问题

#### 放纵无度

不少考生觉得高考之后就可以随心所欲地玩,认为高考结束便意味着自己熬到头了,因此毫无节制地放纵自己。有的考生每天忙于聚会狂欢、通宵上网、熬夜刷剧、打游戏等,兴奋过度的后果是身体超负荷运转,以及生物钟紊乱,严重影响身心健康。

#### 迷茫麻木

一些考生从原来紧张的状态突然放松后,会出现无所适从的状态。考试结束后,一些考生会利用几天时间补觉,之后就会发现自己心里空空的,茫然不知所措、百无聊赖,一下子就失去了目标,甚至陷入空虚的状态中。

#### 焦虑担忧

一些考生高考后会进入患得患失的状态。他们往往对自己的成绩期待较高,等待成绩时由于不确定性而焦虑。一些心理素质不好的考生会持续焦虑,甚至出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等问题。尤其高考后,父母对孩子成绩期望越高,孩子的压力就越大。

#### 自责抑郁

一些考生可能觉得自己考得不好,情绪低落,甚至自责、抑郁,表现为吃不好、睡不香。有的考生会突然变得暴躁,让人难以理解,严重的会出现轻生念头,甚至采取轻生行为。

### B 心理调适的几个方法

#### 生活有序

高考结束后,考生的时间突然变得充裕,容易让“胡思乱想”有可乘之机。因此,考生要把自己的生活安排有序,例如,看电影、参加同学聚会、阅读书籍、去户外旅行、走亲访友、运动健身等,都是放松身心的方法。建议考生结合实际情况选择适合自己的减压方式。

#### 缓解焦虑

高考是一种人生经历,等待结果的过程中出现担心、焦躁的情绪是正常的。我们要学会接纳出现的负面情绪,调整好心态,积极面对未来的人生。当紧张、焦虑的情绪来临时,考生可以尝试采取以下方法进行调节。

**回避转移法:**离开令人难受的环境,做自己想做的事,做自己爱做的事。

**积极自我暗示法:**经常鼓励自己,建立自信心。

**及时翻篇:**无论结果如何,请心平气和地看待。高考只是人生的中间站,而非终点站。

#### 寻求帮助

就高考考生而言,如考后出现情绪低落、拒绝沟通、莫名恐惧发抖,又或者出现脾气暴躁、食欲不振、暴饮暴食、睡眠障碍、兴趣丧失等现象,持续较长时间,就要重视,到医院寻求专业精神心理医生的援助。

### C 帮助考生要讲究方法

#### 引导考生正确看待高考成绩

家长应避免与考生反复谈论高考、成绩等话题,不要在无形中施加压力。尊重考生的付出,提供支持和鼓励,正确引导考生对考试成绩的认识。高考成绩固然重要,孩子的心理健康、快乐成长更为重要。

#### 及时观察考生的情绪及行为

多与考生沟通,陪伴考生平稳度过等待期。当发现考生有焦虑、抑郁或其他比较明显的情绪问题时,家长可以通过聊天和倾听给予他们心理支持。必要时,家长可带孩子到医院寻求心理咨询与治疗师的帮助。

#### 鼓励考生参加多种活动

鼓励考生适度放松,找到适合自己的放松方式。多鼓励考生运动,根

据自己的兴趣和爱好做一些平时想做却没有机会做的事情,鼓励与同学结伴郊游、阅读、听音乐等,或者帮家长做家务。

#### 营造和谐轻松的家庭氛围

注重亲子关系互动,营造和谐的家庭氛围,增进彼此之间的了解与信任。家长和考生一起学习、探讨一些社会热点话题,可以改善考生的孤独感、自卑感或焦虑情绪。这样的家庭氛围也有助于考生度过一个充实的假期,更好地规划自己的人生。

#### 尊重考生的真实意愿

填报志愿时,家长应以尊重考生的真实意愿、兴趣为先,可以一起来分析考生在专业、职业领域的优势和劣势,共同制订可行计划,同时还可向专业机构咨询,以便更好地做出选择。

(据健康中国)

## 青少年如何科学锻炼?

# 一起来学习

近年来,我国儿童青少年肥胖率逐年上升,已成为严重的公共卫生问题之一。肥胖也是一种营养失衡,是身体长期处于营养不均衡状态而形成的,不仅会阻碍儿童青少年的生长发育,影响生理功能,还可能带来高血压、高血脂、糖尿病等健康问题。儿童青少年如何科学进行身体活动、不做“小胖墩”?快来看看吧!

身体活动是预防儿童青少年肥胖的重要手段之一。规律的身体活动能有效增加能量消耗,既可以促进儿童青少年的生长发育,还有助于减少皮下脂肪和腹部脂肪积累,减少肥胖的发生。

### 儿童青少年应如何进行身体活动

儿童青少年每天应坚持进行不同类型、符合年龄特点的身体活动。

每天至少应该进行60分钟中等至高等强度的身体活动,以有氧运动为主,如骑自行车、快步走、跑步、打球等。这样的运动量能够刺激心肺功能,提高身体的耐力和免疫力,同时也有助于消耗掉多余的热量,避免脂肪积累。

除了有氧运动,儿童青少年每周应有3天增强肌肉力量或骨骼健康的运动。可以利用哑铃、阻力带等进行

器械训练,或进行上下台阶、俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、深蹲等自重力量练习,也可以进行跳绳、跑步、篮球、体操等强健骨骼练习。力量训练可以增加儿童青少年的肌肉量,提高基础代谢率,进一步促进脂肪的燃烧。

对于已经超重肥胖的儿童青少年,在配合饮食干预的同时,增加身体活动干预能够实现更有效的体重管理。超重肥胖儿童青少年开展身体活动应循序渐进,逐步增加到推荐的身体活动量,并根据运动能力每周进行3~5次有氧运动和2~3次抗阻运动,并形成长期运动的习惯。为了提高减重效果,可首先延长高强度运动的时间,再增加运动频率,最后增加强度。

### 长时间久坐会增加儿童青少年肥胖风险

家长应该鼓励儿童青少年在学习和娱乐之间保持平衡,尽量减少学习时间以外的久坐,看视频、玩手机的时间每天不超过1小时。

儿童青少年每天视屏时间累计应少于2小时,越少越好,低龄儿童在连续看屏幕30分钟后需要及时放松眼睛,可以起立远眺或做一些拉伸、扩胸、踢腿、转体、弯腰的动作。

### 充足睡眠也是预防肥胖的关键

睡眠不足会影响身体的新陈代谢,降低基础代谢率。儿童青少年正处于生长发育阶段,保持充足的睡眠尤为重要。6~12岁儿童每天应保证9~12小时的睡眠,不要少于9小时。13~17岁儿童青少年每天睡眠时长应为8~10小时。

(据健康北京)

