



“三伏天”湿热交织 谨防“情绪中暑”

吃不下、睡不着，
疲乏无力、心烦气躁

“三伏天”湿热交织，
可通过饮食、起居、情志调养，
避免“情绪中暑”



新华社发

“三伏天”持续高温，人们往往容易吃不下、睡不着，继而出现疲乏无力、心烦气躁等症状。医生提醒，此时人体容易受暑邪和湿邪侵犯，身体不适感增强，可通过饮食、起居、情志调养，避免“情绪中暑”。

“三伏天”高温高湿对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响，使人更容易产生焦虑烦躁情绪。“情绪中暑”主要表现为因琐事发火、精神萎靡不振、对什么事情都提不起兴趣、经常丢三落四等症状。

中医专家认为，食疗是保障良好情绪的关键。“三伏天”可适当吃苦味食物，如苦瓜、苦菊；白天要足量补水，不要等到口渴才喝水，养成小口勤喝的习惯，白开水或矿泉水是最佳选择；少食燥热食物，避免加重“上火”。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任医师冯丽丽建议，

通过中医方剂、理疗等方式消暑，比如自制消暑饮品“三叶汤”，荷叶10克、淡竹叶6克、桑叶15克，水煎代茶饮，起到“透热出表、利湿下行”的调节作用；通过按压位于虎口肌肉最高处的合谷穴，排热醒脑；尝试耳穴压丸等中医理疗改善睡眠质量。

夏季养生重在养“心”，规律作息可有效舒缓情绪。宁夏宁安医院心身医学科主任医师王瑞说，可尝试练习正念冥想，或者“4-7-8呼吸法”，即吸气4秒、屏气7秒、呼气8秒，以平息焦虑；睡前两小时用温水淋浴或泡脚15分钟左右，帮助身体核心温度自然下降，促进入睡；睡前一小时，远离手机、电脑等电子屏幕的蓝光干扰；营造专属的睡前仪式，比如喝一杯温热的牛奶、听轻柔的音乐、进行睡前护肤，让大脑自然切换到睡眠模式。

据新华社

健康

直通车

心脏最怕这些事 良好习惯很重要

研究显示，70%—80%的猝死与心脏有关。而那些被我们忽视的生活习惯，可能在日积月累中逐渐成为诱发心脏问题的危险因素。

饮食过量或不规律：暴饮暴食会使胃肠负担过重，心脏不得不超负荷工作，极易导致心肌缺血。油炸食物中含有大量油脂，增加血脂水平，易引发动脉斑块、血栓，甚至心肌梗死。

排便太用力：用力排便时腹压会骤然升高，导致血压快速升高，心脏负担加重，可能诱发心绞痛、心肌梗死或恶性心律失常。

压力过大：长期加班或处于过度紧张、亢奋的状态，会令交感神经持续兴奋，促使大量血管活性物质分泌，血管收缩、血压上升，心脏和血管都容易受到伤害，心梗

风险也会增加。

长时间用过高水温洗澡：水温过高会加速体内血液循环，导致心率异常，建议水温控制在35—38℃，时间不宜超过20分钟，尤其是老人洗澡时最好有人协助。

极端情绪：在极度悲伤或愤怒时，可能出现胸痛、气短、胸闷等“心碎综合征”症状，危及心脏健康。

久坐不动：长时间伏案或盯着电视、手机，血液流动减慢，易形成血栓。一旦血栓脱落，堵塞大脑、心肺血管，可能导致猝死。

【温馨提示】要想让心脏保持健康，生活中应坚持好的习惯，如：均衡饮食，控制盐分，保证充足睡眠，适量运动，保持良好心态等。

据老年生活报

专家讲堂

长时间吹冷气，当心“空调病”

做到八要点 健康“叹”空调

记者 陈志迅



近期湛江气温飙升，很多人一回家就靠空调“降温续命”。吹空调固然舒服，然而湛江市第二中医医院肺病科二区主任中医师、湛江市名中医陈康桂提醒：在空调房待久了，可能诱发一系列“空调病”。

那到底什么是“空调病”？如何健康“叹”空调？

这些症状需警惕

陈康桂表示，“空调病”并不是医学上正式命名的疾病，而是指人们因长期或不当使用空调而引发的一系列不适症状。这些症状包括鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、哮喘、头晕、头痛、关节酸痛、食欲不振、腹泻、呕吐、皮肤瘙痒、皮肤干燥等。

哪些人更容易“中招”？老人、儿童及长期在室内办公的人群，更易患“空调病”；有基础疾病或过敏体质人群，也需加强预防。

预防要点需牢记

- 定期清洁空调，减少污染；
- 合理控制温度湿度，温度以26—28℃为宜，湿度方面可使用加湿器或在室内放一盆水调节；
- 定时通风换气，每天至少开窗通风两次，每次不少于30分钟；
- 避免空调冷风直吹，最好将空调风向设置朝上；
- 做好冷热的过渡，如刚从炎热的室外进入室内，稍等一段时间再打开空调；
- 在剧烈运动出汗之后不要马上吹空调；
- 吹空调时注意补充水分，避免皮肤和呼吸道干燥；
- 适当锻炼增强体质，帮助远离夏日“空调病”。