

夏季谨防“心理中暑”来袭

炎热易激发人体的激动、烦躁和焦虑情绪,导致心梗等疾病

炎热的夏季到来,持续的高温天气不仅会让身体中暑,而且容易使人产生烦躁心理,导致“心理中暑”。对此,大家要多吃清淡食物,注意劳逸结合,保证睡眠质量;参加一些感兴趣的活动;遇事要心平气和,尽量保持平静、乐观的心态;平时要多与朋友沟通交流,从而缓解心理压力。

“心理中暑”,指的是在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,如情绪烦躁、爱发脾气、心情低落,容易骂人等。这种情况通常在清晨会好一些,但下午和晚上却变得比较糟。心理学家和医

学家认为,人的情绪与气候有密切关系。当气温超过35℃,日照超过12小时,气候变化对人的情绪明显会造成影响,导致情绪和认知行为的紊乱。

除了气温变化以外,“心理中暑”还与人的睡眠时间和饮食不足有关。高温天气,人食欲普遍下降,加上睡眠质量差和出汗,会影响体内电解质代谢,从而影响大脑神经活动,让人情绪和行为出现异常。

专家表示,“心理中暑”对人体的危害多多,大家一定要引起足够的重视,正确对待,合理调节。

心理中暑易“催化”自杀心理。心理专家认为,自杀者在一定程度上都会存在或多或少的心理问题,而持续的高温天气所起的“催化”作用不可忽视。气温上升幅度较大时,气候对人体大脑情绪调节中枢的影响明显增强,容易导致人的情绪和认知行为紊乱。与此同时,高温天气下,人体难以得到正常充足的休息,再加上食欲低下,容易导致人体内分泌紊乱,在一定程度上会激发人体的激动、烦躁和焦虑情绪,使精神长期处于应激状态。心理中暑容易导致心梗。夏

季是心脑血管疾病发病的高峰期,而“心理中暑”是造成夏季心脑血管疾病高发的原因。天气炎热,人的心情容易烦躁、紧张,加上夏夜天气炽热,睡眠质量下降,容易导致交感神经兴奋,使心脏的耗氧量增加,如果再加上过度神经劳累等因素,发病危险就更大。另外,高温环境下,心脏等器官的供血相对减少;心脏的负担增加也是主要原因。重视定期的体格检查,按照医嘱服药治疗是预防心绞痛、心梗的首要措施。

(宋虎)

高温酷暑 谨防中风

盛夏高温季节,患有高血压、冠心病、高血脂症的老年人应摒弃中风在寒冷季节才会高发的观点,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发病率将大幅上升,夏季高温应谨防“热中风”。

夏季人体出汗较多,而老年人人体内水分较少,夏天身体容易缺水。身体缺水会使血液黏稠,对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说,这会使流向大脑的血液受阻,增加中风的发生几率。

预防中风首先要重视高血压、高血脂症等易引发脑中风的病症,合理安排夏日生活,注意劳逸结合,多吃能软化血管和降血脂的食物,并在医生指导下服用通心络胶囊等药物,以降脂抗凝,降低血液黏稠度,改善脑部的血液供应,有效预防中风。

夏季老年人还应避免过度贪凉。老年人的血管大多硬化,忽冷忽热的气温易使其发生意外。因此,使用空调时室内外温差以不超过8℃为宜。同时,应及时补水,防止血液黏稠出现血栓而引发中风、心绞痛等病症。对于有过中风的老年人来说,一旦出现头昏、头痛、半身麻木、频频打哈欠等症状,应及时到医院就诊。

夏至养生

多吃苦酸食物

6月21日13时4分迎来我国传统二十四节气中重要的一个节气——夏至。从夏至日起,我国天气开始进入最热的阶段。

专家表示,夏至时节天气炎热,人的消化功能相对较弱,很容易发生呕吐、腹泻等急性胃肠道疾病。

此外,为了抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳,夏至时节还应“刻意”去吃一些苦味和酸味食物,如苦瓜、芹菜,具有清暑、明目、解毒的作用;乌梅、葡萄、山楂,不仅能敛汗、止泻、祛湿,还可以生津解渴、健胃消食,增进食欲。

进入炎热夏季后,有些人易出现情绪和行为异常,主要表现为心境不佳、情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降、对事物缺少兴趣等,这就是常说的“情绪中暑”。

专家提醒说,为防止“情绪中暑”,公众要保持乐观情绪,多想一些美好的事,多听一些舒缓的音乐,多到公园、河边、湖边散步,工作中,要戒躁戒怒,努力培养自己处事不惊、遇事不乱的心态。

(鑫华)

“一颗荔枝三把火”,尽量不要大量进食

夏天空腹狂吃荔枝易致突发低血糖



荔枝素有中国岭南佳果之称,色、香、味皆美,同时也含有丰富的营养物质,功效多,但只有掌握荔枝的健康吃法,才能更好发挥其食疗功效。那么该如何健康吃荔枝呢?

警惕“荔枝病”

中医认为,荔枝性温,阴虚火旺者慎服,即荔枝属于温性食物,多吃易“上火”,故中医辨证属于阴虚不足、虚火偏旺体质的人不宜食用,民间也有“一颗荔枝三把火”之说。

近年来的研究表明,荔枝具有降血糖的作用,大量进食可引起低血糖,轻者头晕恶心、腹痛腹泻、疲乏无力、面色苍白、皮肤

湿冷等症,重者嗜睡昏迷、抽搐、四肢瘫痪、心律不齐、血压下降,甚至危及生命。其发病原因主要是空腹进食大量的荔枝,引起突发性低血糖所致,被称为“荔枝病”,以儿童为多见。还有个别人对荔枝过敏,会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎的症状。

如何健康吃荔枝

1.用盐水浸泡荔枝可去火降燥。

将荔枝剥去外壳(注意,荔枝果肉外的那层白膜不要剥去),洗净用精盐调成30%的盐水,浸泡剥好的荔枝1个小时后取出剥食,可以很大程度地祛火降燥。

2.一次吃不超过10个。

注意一次食量不要超过10个,多食会令肝火上升,喉干舌燥,严重的会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适。特别是儿童,吃3-4粒即可,吃多易生热病。阴虚燥热、湿热偏盛体质的人

也不适合多吃荔枝,同时,糖尿病患者和易胀气的人,吃荔枝要谨慎。

3.别在空腹的时候吃荔枝。

吃荔枝时不要空腹,最好是在饭后半小时再食用。

4.喝一些预防上火的汤水。

在吃荔枝的同时,可多喝盐水,也可用生地煲瘦肉、猪骨汤喝,或与蜜枣一起煲水喝,都可预防上火。还可以,适量服用绿豆汤或绿茶水以减少荔枝的上火症状。

(辛朗)

正确饮食,靠吃也可以减肥

早中晚最适合吃的减肥食品盘点

最适合早餐吃的减肥食品

鸡蛋:鸡蛋中含有的卵磷脂是一种乳化剂,可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒,从血管排除后为机体所利用。另外,鸡蛋可以使血液中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。

燕麦粥:早晨是新陈代谢的活跃时期,也是一天中最需要排毒和补充能量的时期。这个时候喝一碗燕麦粥有助排走肠道和血液中的毒素,并吸收丰富的营养。另外,燕麦的消化时间长,帮你免除一上午的饥饿,是非常理想的健康减肥早餐。

最适合午餐吃的减肥食品

寿司:寿司是补充碳水化合物的最佳选择。如果吃寿司的时候能选择低脂的馅料,那就能美味与瘦身兼得。除此之外,寿司因为添加了醋,一天都不会坏,随时都可以食用,又便于携带,可算是最健康自然的减肥的好帮手。

蔬菜:蔬菜富含膳食纤维,是很好的减肥食品选择。最瘦身的蔬菜包括西兰花、西葫芦、苦瓜、土豆、菠菜、圆白菜、生菜、芹菜等等。蔬菜所含的膳食纤维能帮助你增加饱腹感,而它们的低热量也不会有热量摄入过多的困扰,是最佳的瘦身食品之一。

最适合晚餐吃的减肥食品

烤鸡胸肉:鸡肉比起猪肉、牛肉等肉类,明显具有低脂低卡的特点。另外,去皮的烤鸡胸肉是良好的蛋白质来源,能帮助你实现边“荤”吃边减肥的梦想,是“肉食者”的首选减肥食物。

苹果:减肥期间,多吃苹果可让消化系统休息,恢复本来的机能,并且正常操作。多吃苹果不仅能提高排出体内多余的毒素,还能使人体摄入的热量减少,不足部分就需要体内积蓄的热量供给。体内的多余脂肪消耗掉,人自然就会变瘦。另外,苹果也是甜食的很好代替品。

餐间小吃

专家建议,在控制总热量的前提下,餐间加入一些健康小吃能帮助成功减肥。

杏仁:研究发现,每天食用杏仁不会轻易感到饥饿,自然就减少了其他高热量食品的摄入。杏仁的纤维结构阻碍了消化系统对脂肪和热量的吸收,对减肥有很大的帮助。

低脂酸奶:酸奶含有大量活性乳酸菌,能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而有助排毒减肥。

绿茶:绿茶中的芳香族化合物能溶解脂肪,化浊去腻防止脂肪积滞体内。

