



夏季警惕异常出汗

□ 朱虹

入夏以来,全国多地桑拿馆推出“夏季汗蒸排毒养颜”项目,吸引了大量消费者。然而,近期各大医院因过度出汗就诊的患者不断增多,其中不乏连续汗蒸数小时导致脱水的案例。专家提醒:夏季适当出汗有利于健康,但切勿盲目追求“大汗淋漓”。

“微似汗出”才祛病

“夏季适当排汗确实有益健康,但过度则适得其反。”黑龙江省医院中西医结合科护理门诊副主任医师刘平说。流汗可以润泽皮肤,保持毛孔通畅,还有助于排出体内废物,舒筋通络,使气血流畅。此外,研究还发现,汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌。适当出汗还能稳定血压。“运动出汗

三伏贴是利用三伏天阳气最盛之时,通过药物贴敷穴位达到防治虚寒性疾病的疗法,护理得当才能更好发挥效果。

贴敷前的准备

首先,要明确禁忌人群。孕妇、皮肤严重过敏者、皮肤有破损或溃疡者、发热(体温≥38℃)者、急性病发作期(如急性咳嗽、肺炎等)患者,以及2岁以下婴幼儿不宜贴敷,避免引发不适。

其次,要调整身体状态。贴敷前一天避免熬夜、过度劳累,保持情绪稳定;贴敷当天不要吃辛辣、生冷、油腻食物,也不要饮酒,以免影响药物吸收或加重身体敏感。

另外,要做好皮肤清洁。贴敷前用温水清洁贴敷部位(如背部、胸部、颈部等穴位),避免涂抹护肤品、膏药,保持皮肤干燥,便于药物附着。

有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,从而达到降低血压的目的。”刘平说。

刘平说,中医“汗法”讲究“微似汗出”,如口服汤药、艾灸、推拿等方法都能实现发汗祛邪的目的,一般不会使人大汗淋漓。相反,倘若大量出汗,身体水分流失加快,若不及时补充,就可能陷入脱水状态,使人口干舌燥、小便短黄、神疲乏力、心慌气短,血栓风险也会升高。

刘平进一步解释说,汗液99%是水分,剩余1%包含钠、钾、氯等电解质。大量出汗会造成脱水,脱水会导致血液黏稠度增加,血流速度减慢,这就如同河流中的水流变缓,泥沙容易沉积一样,血液中的杂质也容易在血管内堆积,进而增加血栓形成的风险。同时,汗液会带走大量钠、钾等电解质,一旦身体电解质失衡,会

影响神经和肌肉功能,可能出现恶心、乏力、肌肉抽搐、肢体麻木疼痛等症状。

刘平表示,当排汗过量,超过6小时未及时补充电解质,可能会引发低钠血症,出现头痛、呕吐、意识模糊,严重时还可以导致脑水肿。

警惕四种异常出汗

过度出汗不利健康,事实上出现以下异常出汗的情况,也是身体在预警。

一是盗汗,即睡时出汗,醒来汗止。盗汗常伴有失眠和咽喉干燥、心烦等症状。西医认为这种情况通常是由于晚上交感神经兴奋性增高、精神压力或某些疾病引起的。中医认为这与阴虚有关。

二是半身汗,也叫偏汗,表现为上半身出汗而下半身不出汗,或者左半身出

汗而右半身不出汗。这种情况可能是由植物神经紊乱引起的。

三是出冷汗,出冷汗主要表现为畏寒、精神不振、面色苍白、肢冷出汗等。这种情况通常发生在受到惊吓、慌张或休克后。经常冒冷汗的人可能还伴有怕冷、头晕、饥饿、心慌等症状。常见原因包括低血糖、自主神经紊乱、内分泌疾病及心血管问题,需结合具体症状判断。

四是过度出汗。所谓过度出汗即在安静状态下或日常环境中,全身或某些部位频繁出汗,超出正常的范围。一旦出现过度出汗需检查是否患有多汗症、甲亢、更年期综合征等。

刘平提醒,这些异常出汗情况可能是身体在发出警告,如果遇到这些情况,建议及时就医检查。

(稿件来源:科技日报)

贴敷期间注意事项

按疗程坚持 三伏贴通常需连续贴敷3—5年(每年三伏的初伏、中伏、末伏各贴1次),才能形成持续调理效果。

结合日常养护 贴敷期间可配合温和的运动(如散步、八段锦),增强气血运行,但避免大汗淋漓;规律作息,帮助身体阳气升发。

特殊情况及时处理 若贴敷后出现全身不适(如头晕、恶心、皮疹扩散),或原有疾病症状加重,应立即停止贴敷,并及时咨询医生。

三伏贴的护理核心是“避寒、护肤、调饮食”,通过科学护理减少不良反应,同时借助三伏天的阳气,让药物更好地发挥温通经络、散寒除湿的作用,从而达到防治“冬病”的目的。

(作者单位:兰州市安宁区万里医院)

“三伏贴”应该怎么贴

□ 李转芳

贴敷后的护理

控制贴敷时间 要根据年龄和体质调整时长,成人一般4—6小时,儿童(2—14岁)1—2小时,首次贴敷可适当缩短。

保护贴敷部位 取下药贴后,用温水轻轻擦拭残留药物,不要用肥皂、沐浴露等刺激性清洁用品;24小时内避免贴敷部位接触冷水,也不要游泳、洗澡(尤其冷水澡),以防皮肤敏感。

观察皮肤反应 贴敷后局部可能出

现淡红色印记或轻微肿胀,一般1—3天可自行消退,无须特殊处理;若出现小水泡,不要挑破,待其自行吸收;若水泡较大或出现破溃、感染,需及时就医处理。

调整饮食与生活 贴敷后1—2周内,继续避免辛辣、生冷、油腻食物,以及海鲜、牛羊肉等易致敏食物;忌烟酒,以免诱发皮肤过敏或降低疗效。

避免过度贪凉 贴敷后1周内,少吹空调、风扇,避免长时间处于低温环境,也不要吃冰饮、冰品,以防寒气凝滞。

牙周炎的危害和预防

□ 何薇 潘淑婷

儿童期与青春期是口腔健康的关键阶段。倘若在此期间未能养成正确的刷牙习惯,蛀牙、牙龈出血等问题便会接踵而至,其中青春性龈炎尤为常见。成年后若仍忽视口腔卫生,长期缺乏科学规范的清洁护理,牙龈炎症会逐渐演变为一种持续性的慢性疾病——慢性龈炎。若放任不管,炎症会逐渐向牙周深部组织蔓延。一旦炎症侵袭至牙齿支持组织,便会引发更为棘手的牙周炎。

牙周炎的危害

随着牙周炎病变不断向牙根方向恶化,牙齿松动移位、牙龈退缩、咀嚼无力等问题将接踵而至,不仅严重影响患者的日常生活质量,甚至可能导致牙齿无法保留。

牙周炎的危害不容小觑,此外还可能因炎症扩散对全身健康产生潜在影响,因此需尽早干预治疗。

研究证实,牙周感染可能是心脑血管疾病、糖尿病、妊娠并发症、呼吸道感染及类风湿性关节炎等疾病的重要危险因素。

预防要点

日常机械清除菌斑 正确选择牙刷与刷牙方法,选用软毛牙刷,采用水平颤动法,重点清洁龈沟附近和邻间隙。每天至少刷牙2次,早、晚各1次,更注重刷牙质量而非次数,每次刷牙时间不少于2分钟。

辅助工具清除邻面菌斑 刷牙仅能清除40%—60%的菌斑,邻面需借助牙线、间隙刷、冲牙器等工具。牙间隙增宽、戴矫治器或牙周病患者,尤其需每日使用辅助工具,避免菌斑残留。

定期专业洁治 牙菌斑矿化形成牙石后无法通过刷牙清除,需每年1—2次到口腔科洗牙,彻底去除龈上牙石及菌斑,消除局部刺激,预防牙龈炎症恶化。

消除不良生活方式 吸烟是牙周病的重要危险因素,应尽早戒烟;长期心理压力过大会降低免疫力,需通过运动、社交等方式调节情绪。

定期口腔检查 建议每6—12个月进行一次口腔检查,尤其关注牙龈出血、牙石堆积、牙齿松动等症状。早期牙周炎多无明显不适,一旦出现牙龈红肿、出血、口腔异味或牙齿移位,需及时就诊,避免发展为重度牙周炎,导致牙齿丧失。



快乐暑假 蒯创

探究手脚冰凉的根源

□ 蒋晨

过三伏贴刺激这些穴位,驱散体内寒气。

同时,夏季可少量食用一些生姜、羊肉、桂圆、核桃、韭菜等温性食物。晨起一杯温热的生姜红枣茶,做15分钟八段锦,有助于唤醒阳气。

气血不足

气血如同体内运行的温暖河流,承载着营养与温度。夏季人体消耗增大,出汗过多易耗气伤津。若气血本虚,加上高温耗散,自然导致手脚冰凉。

想要益气生血,充盈能量之河,首选食疗,当归黄芪粥就是一道简单又有效的药膳。制作方法也很简单,将当归10克、黄芪30克洗净放入砂锅,加800—1000毫升清水,浸泡20—30分钟。再将糯米100克、红枣5—10枚(去核)一同放入锅中,大火煮沸后转小火煮至米烂粥稠,加入适量红糖或冰糖调味即可。

当归具有补血活血,引血归经的功

效;黄芪则是补气良药,能大补脾肺之气,增强能量源泉;红枣、粳米健脾、益气、养血,红糖温补、冰糖润肺。此粥气血双补,温和滋养,尤其适合气血亏虚者夏季调养。

日常调理

除了针对性的调理方法,日常的生活习惯也至关重要。阳虚和气血不足的人群都应避免贪凉,少吃生冷食物,空调温度不宜调得过低,尤其避免冷风直吹腰腹、颈背及足部。

夏季可选择在清晨或傍晚阳光柔和时,适度进行户外活动,接触自然界的阳气,晒晒后背督脉,每次15—30分钟即可,避免暴晒中暑;也可适度做缓和运动,如散步、八段锦、太极拳等,有助于推动气血运行,增强体质。同时,保持心情舒畅,保持充足的睡眠,让身体在休息中得到自我修复和调养。



新华社发

科学有效保护肝脏

7月28日是“世界肝炎日”,我国今年的宣传主题是“社会共治 消除肝炎”。在此之际,相关专家接受记者采访,答疑解惑,普及防治知识,增强公民自我防护能力。

有患者反馈说自己以前没有脂肪肝,减肥中却得了脂肪肝,对此首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦解释说,这种情况往往与减肥方式不科学有关。原因可能有以下几个方面:

第一,比如使用了极低热量的饮食,这样的饮食结构可能会促使机体短期之内大量分解脂肪,脂肪分解产物会涌入肝脏,造成肝脏的代谢能力不足。

第二,高强度运动配合了低碳水饮食,这样会使脂肪分解加速,碳水化合物不足可能会加重肝脏的能量代谢失衡。

第三,可能过度依赖代餐,导致蛋白质的摄入不足,或者滥用减肥药品,然后导致脂肪的异常分解。所以我们特别强调,减肥不要过于着急,一定要循序渐进,要有科学的方式和方法。

有这样一些说法,“和乙肝或者丙肝的人吃饭、握手、拥抱就会被传染”。王琦认为,这些说法是错误的。在传染途径方面,慢性乙型肝炎和慢性丙型肝炎的病原体主要通过血液传播、母婴传播和性传播三种途径。日常生活、

工作的一般接触,拥抱、握手、共用办公用品,是不会传染乙肝或者丙肝的。

在疾病预防方面,接种乙型肝炎疫苗对于防治乙型肝炎病毒感染是非常重要的,建议成年人一生中当中至少要做一次乙肝感染的筛查。如果发现没有感染过乙肝,比如说表面抗原是阴性的,表面抗体也是阴性的,核心抗体还是阴性的,建议接种乙肝疫苗。

(综合)

这些不良习惯伤害胃

□ 王格

肠胃的不良习惯

焦虑情绪和压力 胃常被称为“情绪器官”,大脑的压力信号会通过神经和激素影响胃的功能,长期处于高压状态的人,会导致胃酸分泌失调,进而引发胃炎、胃痉挛、胃溃疡等疾病。

饥一顿饱一顿 饥饿会使胃酸分泌过多,腐蚀胃壁,引发胃炎和溃疡。暴饮暴食会让胃负担过重,食物堆积,容易引发胃胀气、胃食管反流。

尼古丁和酒精 尼古丁会减少胃黏液的分泌,导致胃黏膜易被胃酸侵蚀。长期吸烟的人,患胃溃疡的风险比不吸烟者高很多。酒精会破坏胃黏膜屏障,可直接导致胃炎,甚至胃出血。需注意的是,每日酒精摄入量超过40克,患胃炎的风险会显著升高。

高盐饮食 高盐饮食不仅会影响血压,而且很伤胃。长期高盐饮食会破坏胃黏膜屏障,削弱胃对外界刺激的抵抗力。研究发现,高盐饮食者患胃癌的风险明显高于普通人群。需要注意的是,腌制食品、加工食品等都可能

幽门螺杆菌 幽门螺杆菌是一种可以长期潜伏在胃里的细菌,它会慢慢破坏胃黏膜,引发慢性胃炎、胃溃疡等,甚至增加胃癌的发生风险。应注意在吃饭时,避免共用餐具,使用公筷分餐;如果家中有人感染幽门螺杆菌,全家人都应进行筛查;饭前便后要洗手,生食熟食分开处理。

守护胃健康

规律进食 宜在7—9时进食早餐,11—13时进食午餐、17—19时进食晚餐。

咀嚼食物25次 在进餐时,最好做到咀嚼食物25次,以减轻胃部负担,避免暴饮暴食。

盐不超过5克 在日常生活中,可以使用限盐勺,少吃腌制食物,控制每日盐的摄入量不超过5克。

远离烟酒 应戒烟限酒,以保护胃黏膜。

放松心情 每天进行10分钟的深呼吸,每周进行至少2次适度运动,以释放压力。

定期检查 40岁以上人群,应定期进行胃镜+幽门螺杆菌检测,做到疾病的早发现、早治疗。



高盐饮食很伤胃