

气有一息之不运，则血存一息之不行。
——《仁斋直指方论》

涂太多花露水也会中暑！

预防中暑那些事儿，你知道多少？

□ 记者 李皖婷

相信在大多数人的记忆中，最早使用的香水非“六神”花露水莫属。在身上涂点花露水，不仅止痒，还能防蚊，不过合肥的小芬却因为涂了太多花露水而“中暑”晕倒。小暑已过，高温即将肆虐。夏天防中暑是经久不衰的话题，相信我，关于“中暑”，你一定还有很多东西不知道。

花露水用太多会灼伤，还会“中暑”晕倒

小芬前段时间才搬了新家，因为地处偏僻，家里蚊子很多，小芬不得时常往身上涂花露水防蚊。

前两天晚上11点多，小芬洗完澡，往身上涂满花露水之后躺在床上看电视。可当她下床去洗手间时，突然眼前一黑，差一点摔倒在地。

原来，花露水中含有75%的酒精和5%的香精成分，涂抹在皮肤上，随着酒精的挥发也会带走身体的热量，产生凉爽感，但长此以往过量使用，表皮排汗困难会导致散热系统功能性紊乱，汗流不出、身体的热量无处排泄，热气淤积在内，胸闷、恶心、头痛等中暑症状也就随之而来。

医生提醒，烈日下也不适宜把花露水过量涂抹在皮肤上，其中的酒精成分是导体，会加剧日光对皮肤的灼热烧伤。此外，花露水含有一种叫“伊默宁”的成分，它可使蚊虫丧失对人叮咬的意识，但如果皮炎患者涂抹花露水，不仅不能治疗皮炎，“伊默宁”成分还可导致皮肤出现过敏反应，加重皮炎症状。

高温来袭，当心心脏“中暑”

夏季天气闷热，急性心梗、心绞痛及心功能不全发作的患者明显增多。大多数人忽视夏季发病的可能性，其实闷热天气也容易诱发、加重原有心脏病，甚至引发冠心病发作猝死。

当气温超过33℃时，人体的新陈代谢会显著加快，皮肤血流量比平时增加3~5倍，回到心脏的血流量也显著增多，心率加快，这些都会加重心脏的负担。夏天燥热休息不好也是心脏病发作的重要诱因之一。

医生建议，夏季活动锻炼宜在清晨较凉爽时进行，活动强度要适量，时间不宜太长；当天气闷热、空气中湿度较大时，应减少户外活动。早晨不宜过早起床，中午要适当休息，也让心血管系统得到充分休息。

同时夏季人的消化道功能减退，饮食宜清淡，多吃一些新鲜蔬菜、水果，尽量少吃过油腻或高脂肪食物。还要多喝凉开水，及时补充水分，如有条件可以常喝如绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料，既可补充水分，又能

清了解暑。

蚊子“中暑”后咬人更凶

不知你是否发现，每年最热的那段时间，蚊子明显收敛了很多，甚至难得一见。连续高温会降低蚊虫密度，但需要警惕的是，一旦天气凉快以后，蚊子就会卷土重来，而且蚊子“饿”的时间越长，咬人就会越凶猛。

疾控专家解释说，蚊子最适宜的气温是24~28℃，一般气温超过30℃，或者低于15℃，蚊子基本就不活动了。

研究发现，水温25℃左右时，蚊子繁殖发育最快，这是蚊子最爱的温度；当水温超过35℃，蚊子卵、幼虫、蛹在水里就会停止发育，甚至大量死亡。

在日常预防中，除了全年关纱窗，还要检查家里盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等有积水处，有盖子的盖上，能换水的勤换水，也不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔。地漏、下水道等处防止积水，并时常喷点杀虫剂，不给蚊子生存空间。另外家中水生植物要定期换水。



问题一：听说糖尿病人也可以少量吃西瓜，请问这是真的吗？

合肥市二院内内分泌科医师汪运生：在血糖控制好的情况下，可以在两餐之间吃一片西瓜。

问题二：网传肚脐抹藿香正气水能退烧，真是这样吗？小儿退烧有没有什么好方法？

合肥市二院儿科主治医师范晓望：这种方法不可取，小儿发烧应尽快前往医院就诊。

问题三：夏天皮肤被晒伤怎么办？

合肥市二院皮肤科主治医师张慧：夏天日晒强烈，应尽量选择物理防晒的方式，如打伞、戴帽子，减少外出等。如果被晒伤可以选择冰敷进行晒后修复，保持皮肤湿润度。

问题四：夏天穿的少，孩子磕碰增多，是不是不能在伤口上涂红药水？

合肥市二院皮肤科主治医师张慧：不建议自行涂抹红药水，可选择消炎镇痛的喷剂进行治疗。

问题五：今年58岁，去年被诊断为高血压，一直在药店买药吃，自我感觉也没有什么不适。夏天以后感觉血压反而稳定一些，是否能减药量或者停药？

合肥市二院神经内科主治医师王娟：首先应前往正规医院的心血管内科或神经内科监测血压，如两周期间的血压持续稳定，可适当下调药量，但不建议停药。

朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷

7个小妙招 冰箱摇身变烹调好帮手



家里的冰箱是不是只被你用来当作了另一个储物柜？其实冰箱也是厨房中烹调的好帮手，今天就教你几招。

解冻肉先放冷藏室，留住营养。常用的微波加热或是热水泡这两种解冻方法，都会导致肉中的含氮物和维生素、矿物质损失，还会增加滋生微生物的风险。最理想的方式是前一天晚上把要解冻的肉放在冰箱冷藏室下

层，这样做不但化冻均匀，而且营养损失小，降低了夏季食物中毒的风险，口感也不错。

鲜肉冷冻1小时，更好切。把鲜肉切成均匀的薄片或细丝不容易。其实可以提前把肉放入冷冻室30~60分钟后取出，再切就不会很黏刀，容易切得又薄又均匀。

炒饭前冻1小时，有嚼劲。做炒饭如果米饭太黏，会影响口感，还易糊锅。可以将米饭放入冷冻室60分钟左右后取出，不用解冻直接炒。冻过的米饭粒不黏连，更容易打散炒熟，并且每粒都会很有嚼劲。

豆类冷冻再煮，易煮烂。很多淀粉类干豆可能煮很久都不易烂。可以先将豆子用冷水浸泡30分钟左右，放入冷冻室冻成冰块后再加热煮，水经过冷冻体积膨胀，会把吸收水分后的豆子撑裂，

有裂纹的豆子遇热水后易煮开花，节约烹调时间。

辣椒冻后再切，不辣眼。在切辣椒或葱、洋葱时，眼睛会被刺激流泪。可以在操作前将它们放在冰箱里冷冻一下再切，此时辣味的散发能力会有所下降，使眼睛少受刺激。

苦瓜冷藏后再吃，苦味淡。有很多人吃不惯苦瓜的苦味，其实将苦瓜放到冰箱冷藏一段时间后或冷冻一下再取出食用，苦味就会淡很多。因为低温能让苦瓜中的苦味物质葫芦素有损耗，苦味程度会有所减轻。

煮蛋先冻再切，不易碎。刚煮好的鸡蛋或咸鸭蛋经常一刀下去，蛋黄就切碎。不妨用冷水冲淋下，然后放在冰箱冷冻室冷冻30分钟左右，蛋黄及蛋清就会凝固，此时再用刀蘸一下清水切，蛋黄不易碎，切口也会比较整齐。

殷江霞

美国大叔腹主动脉瘤突然破裂 医院上演“拆弹”大战

腹主动脉瘤破裂出血是一种极其凶险的急症，往往因为出血凶猛且出血量大，可在短时间内导致患者出现严重失血性休克，抢救成功的机率很低，死亡率超过80%。日前，在合肥工作的美国人David就遭遇这样惊险一幕，拳头大小的腹主动脉瘤破裂致使他腹痛难忍、血压持续下降、身体严重脱水，命悬一线，所幸经过医生全力抢救，David腹腔内的“定时炸弹”终于被拆除，脱离生命危险。

腹主动脉瘤是一种危及生命的动脉病变，多发于老年人，一旦破裂，总死亡率可以达到80%以上，被称为人体内部的“定时炸弹”。那么，如何预防和避免这种凶险疾病的发生呢？

安医大二附院专家建议，老年人每年应当做一次腹主动脉彩超，彩超可发现动脉瘤体的大小、范围、瘤腔内有无血栓等，这是一种经济有效的检查方法，尽管绝大多数腹主动脉瘤没有症状，但也能通过这种方法防患于未然。

患有高血压、动脉粥样硬化的老年人更容易患腹主动脉瘤及瘤体破裂，所以应尽量少吃高油高脂的食物，多摄入新鲜的蔬菜瓜果，控制好血压，降低高血压、高血脂的患病率，能降低腹主动脉瘤的患病风险。

郑慧 胡田田 记者 李皖婷