

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,蛋黄就切碎了。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