

夏天来临 请预防“热中风”

中风是中老年人常见多发的脑血管病,它有两个高峰期,一个是零度以下的严冬,一个就是32℃以上的盛夏。有研究表明,当气温上升到32℃以上时,脑中风的发生率较平时高出66%,并且随着气温的升高,危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

“热中风”是怎么发生的?在夏季高温天气里,人体大量排汗、体内水分流失,可使血液的黏稠度增高,从而损伤脑血管内皮,影响脑部血液的供应。

高血压患者的血压在夏季有可能比寒冷季节时稍低,如果此类患者依旧按照冬天的剂量服用降压药物,易出现头晕、脑供血不足等症状,再加上空调风、喝冷饮等造成的冷热不均,“热中风”自然成了暑期的高发病。

预防“热中风”,夏季多补水。

1、控制好高血压、高血脂等基础病。在医生指导下合理使用降压药和降血脂药,多吃些能软化血管和降血脂的食物,并科学地安排夏日生活,注意劳逸结合。

2、由于夏季出汗多,老年人要“多次少饮”地补水,防止血液浓缩。盛夏时节人即使不动也会大汗淋漓,造成体液消耗过多。如不及时补水,就容易血液浓缩、血流变缓、诱发血栓,不但易堵住脑血管,诱发中风,还易堵住冠状动脉,引发心绞痛。老年人对体内缺水的反应能力降低,不能等到口渴时再饮水,因此要“多次少饮”。

3、夏季避免贪凉。在冷和热两种环境转换时,人体会应有应激反应,血管收缩。空调温度不要调得太低,室内外温差以不超过7℃~8℃为宜。用空调的时间不宜过长,不要频繁出入空调房。电风扇不要直接对着身体吹。

发生“热中风”,大多是气虚。中风后,患者容易出现半身不遂、肢体麻木;口眼歪斜、舌强流涎;言语不清、答非所问、胡言乱语、痴呆;眩晕头痛、大小便失禁、失眠健忘等病症。中医理论认为,中风的主要病因为虚、火、风、痰、气、血,其中气虚为形成中风的根本,血瘀是缺血性中风的基本病机,在中风的急性期、恢复期大多兼有风痰上扰的表现。因此,根据中医药辨证论治的理论原则,治疗中风应该以益气活血、祛风化痰、通络为主。

以此为依据,清代名医王清任认为,人体的阳气分为十成,之所以中风后出现偏瘫、半身不遂、口眼歪斜等症状,是因为身体缺失了五分的阳气。如

对不少人来说,在炎炎夏日里洗上一次冷水澡是再痛快不过的事情了,可是,洗冷水澡是要讲究方法的,要不然会损伤身体。那么,夏季到底能不能洗冷水澡呢?哪些人不适宜洗冷水澡?洗冷水澡又应该注意些什么?

冷水澡“洗对了”确实对人体有一定的益处。但是,并不是所有人都适合洗冷水澡。有3类不宜洗冷水澡:

1、心脑血管病患者。洗冷水澡会使患者血管骤然收缩,血压升高,心脏负担增加,严重时会导致患者出现脑血管破裂、出血,导致中风、昏迷甚至死亡。

2、关节炎患者。临床医学表明,某些冬季容易发作的疾病,其致病因素往往产生于夏季。像各类关节疼痛、肢体麻木等,发病原因可能与夏季洗冷水澡等行为使有关部位受寒有关。此外,受寒受凉也会使已经存在的关节疼痛、肢体麻木症状更加剧烈、严重。

3、对冷过敏者。寒冷性荨麻疹、皮肤瘙痒症患者



果把缺失的五分补回来,中风就能恢复,所以把黄芪作为君药,发明了传承至今的补气活血、双管齐下的经典名方——补阳还五汤。

时至今日,补阳还五汤又有新的发展,例如以黄芪、水蛭为君药,黄芪补气、水蛭逐瘀,以活血祛瘀的桃仁、红花、赤芍、川芎、当归为臣药,佐以刺五加、桑寄生补肝肾、壮筋骨,以治筋骨痿软。多药合用可治疗中风所致的半身不遂、口眼歪斜等病症。



夏日冲凉不可“任性” 三类人千万别洗冷水澡

在疾病发作期间洗冷水澡,会刺激病情加重。

除了以上患者要千万注意远离冷水澡,对于正常人来说,洗冷水澡也不能“任性”,应注意以下几点:

1、水温一定不能过低。冷水浴水温一般应该维持在20℃左右,过低的温度会让人体感到寒冷,产生一系列应激反应,如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等。

2、运动出汗后不要洗冷水澡。

夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体外,但运动后直接用冲凉水澡来降温,会让更多的“寒邪”进入体内。专家表示,人体对温度的适应是需要过程的,一下从高温到低温会使人体受到刺激,不要说用凉水冲澡了,运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。

早睡早起益处不少,比如在夜猫子睁眼前,早睡早起的人已经做好家务、完成晨练了。最近,美国科罗拉多大学、麻省理工学院、哈佛大学和奥地利维也纳大学的研究人员针对睡眠类型和女性情绪的关系进行了一项联合研究。他们发现,女性坚持早睡早起,不容易患抑郁症。

该研究追踪调查了3.2万名平均年龄为55岁的美国女护士的健康状况。研究对象

女性早睡早起

少抑郁



协助完成作息习惯统计表,然后研究人员追踪她们的情绪变化及抑郁症发病率。30年间,参试者中新增2581例抑郁症,但相较于经常性的夜猫子,早起的人患病的几率低了27%左右。

研究人员指出,睡眠是影响女性抑郁情绪的一个重要因素。他们建议,无论生物钟类型如何,都应该坚持规律的睡眠模式。确保适量睡眠的最佳方式是按时睡觉、按时起床,即便偶尔熬夜,第二天也应该在常规时间起来,以避免“社会时差”。

贪凉伤身

夏天要避“五凉”

酷暑让人大汗淋漓,只想在空调房里待着,吃点凉的。要注意,以下“五凉”特别伤身,应该避免。

一要吃生冷寒凉食物。

夏天,冰西瓜、冰牛奶、冰啤酒等冰凉的食品和饮料充斥着人们的生活。这些食物进入胃里,使胃里血管收缩、温度下降,细菌繁殖变快;同时,由于它们不易消化,增加胃的负担,进一步导致脾胃功能下降。当人吃下过多生冷的食物或饮料,身体需要动用更多阳气去包裹它们,使其温度升高,才能被消化吸收。长期如此,身体免疫力必然下降。

二是忌用凉水冲脚。脚底汗腺发达,夏天爱出汗,人们穿着凉鞋容易弄脏裸露的脚部。若回家就用凉水冲脚,会使汗腺骤然关闭;血管和神经受凉水刺激后,肢端末梢小血管容易收缩、痉挛,引发关节炎和风湿病等。需要洗脚时,建议打一盆温

水泡泡脚。尤其女性经期不要用凉水冲脚,否则可能导致子宫及盆腔血液循环紊乱,诱发闭经、月经不调、痛经等不适。

三是避免晚上在室外乘凉太久。晚上阳气内收,应该回归本位。若在凉的地方待太久,内收的阳气减少,自然影响第二天阳气升发。长期失调,体质会下降。

四是洗完澡不能马上进空调房。洗完澡后,空调的风使皮肤表面残留的水加速蒸发,带走体表热量。中医认为“虚邪贼风,避之有时”,大汗淋漓或洗完热水澡后,皮肤毛孔打开,外邪更容易趁机长驱直入。有关节、肩膀、腰部旧患的患者,洗完澡空调一吹,会使老毛病复发或加重。

五是睡觉时电扇空调不能吹头部。

电扇空调直接对着头颈部吹,头皮温度下降,脑部血流减少。有心脑血管疾病的老人,严重时诱发脑中风。有些人夏天睡一晚,早上起来脸就歪了。这是因为风扇对着单侧面部吹,局部受凉引发了面瘫。



苦味家族调三高

吃苦瓜、苦苣、芹菜等苦味蔬菜,对健康有帮助,特别对于调节“三高”有好处,而且苦味食品还可促进食欲。

苦瓜

苦瓜中的苦味素能刺激胃液分泌,促进食欲。苦瓜的新鲜汁液,含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质,具有调节血糖的作用。苦瓜虽有益健康,但患胃部疾病或消化不良的人群以及孕妇不宜食用。有些人如果受不了“苦”,可以先用水焯苦瓜一分钟,减少苦味的刺激。

苦苣

苦苣也是典型的苦味蔬菜之一,最常见且最营养的吃法就是凉拌,所以常见于大拌菜中。

如果你细细品味就会发现,其实芹菜也有一点苦味。它有一定的健胃、利尿、调节血压的作用。

芹菜

芹菜对血压的调节作用首先来自芹菜中的芹菜素。建议高血压患者以药物为主体控制血压,在此基础上,适当辅助用芹菜或者芹菜汁来帮助调节血压。但应注意的是,芹菜里的钠离子含量比较高,因此也不宜多吃,推荐正常成人每人每天吃200~300克。

