

“晚上热得睡不着”在悄悄影响全身健康

最近,很多人可能会感觉晚上“热得睡不着”,这正在悄悄影响全身健康。

医生指出,相比日间高温,夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。若夜间持续高温,身体无法正常散热、完成自我修复,可能诱发多重健康问题。

晚上太热持续伤全身

夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段,夜间持续高温,对人体的危害很大:

增加死亡风险:东亚多中心研究整合中日韩28座城市918万余条居民死亡数据,在校正白天高温干扰后证实,热夜暴露可独立增加40%-50%的非意外死亡风险。

入睡困难削弱免疫力:研究显示,在全球范围内,人们被热醒的次数越来越多,夜间温度升高

使每人年均睡眠时间减少了44小时。环境温度过高(尤其高于28℃)或湿度过大时,会造成睡眠质量差,进而导致免疫力下降,加上温度升高可促进炎症因子分泌,加剧慢性炎症反应。

加重心血管负荷:夜间高温会紊乱人体自主神经系统,造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高,显著加重心血管长期负荷,极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

更易引发中暑:专家指出,如果夜间温度居高不下,核心体温难以恢复正常水平,次日基础体温便会升高。这种“热量冗余”持续累积,会对细胞、器官造成慢性损伤。

老人更易“热中风”:医生提示,部分老人怕受凉不开空调,极易升高卧室温度,造成夜间出汗过多,引发脱水,导致血液黏稠度增高、血容量降低,增加脑梗、心梗的发病风险。

睡觉时太热怎么健康降温

想睡个清凉觉又担心着凉?试着在睡觉时做好以下几件事。

睡前温水洗浴:睡前1-2小时用36℃-40℃温水洗澡或擦拭身体,平稳降低身体核心温度,辅助入眠。不要用冷水洗浴,剧烈温差会造成血管骤缩、血压骤升,加重心血管疾病风险。

温、湿需要双控:室内温度最好控制在26℃左右,老人可以稍微放宽到28℃;湿度保持在40%-60%,

可短暂开启空调的除湿功能。

需注意的是,空调的冷风出口不要直吹床铺,入睡前可调至“睡眠模式”。

对流增加凉风:让周遭的空气流动起来,建议空调和电扇搭配使用:空调降温除湿,电扇加速空气循环。电扇可摆放在空调的下方,但风速不宜过大,避免直吹。清晨、晚间气温相对偏低时可开窗通风。

补水稀释血液:建议肥胖、老年人群在睡觉前、起夜时各喝200毫升左右的温水,或适当喝点淡盐水,防止体内电解质紊乱。一旦发觉自己体温升高、面色潮红、皮肤发烫,伴随头晕头痛、恶心乏力、大量出汗等症状,建议立即开窗通风、补充温水,用湿毛巾擦拭额头、腋下进行降温,若症状无明显缓解,需要及时就医。

据《人民网》

链接

中医说小暑:清心解暑“清淡”过夏

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”携暑湿登场。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

“顺时而养” 应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

入伏食俗 缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭露出面食的更多“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,食藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消瘀凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食

用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的咳喘、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。

“去年三伏期间,三伏贴、督脉灸最受市民欢迎,服务上千人次。”湖南省康复医院党委书记蒋然子说,一些患者发现治疗后虚寒体质有所改善,今年又来预约治疗。

无论是防“苦夏”还是“冬病夏治”,与其被疾病裹挟,不如主动调整生活细节。就让取法自然的养生智慧,伴我们从容度夏。

据《新华社》



日常肩颈酸痛,不少人会选择按摩放松。近期,不少网友反映,因为肩颈按摩不当诱发急性脑梗。有人按摩后手臂麻木,连水杯都端不稳,检查发现右侧颈动脉管腔内形成血栓。还有一些人本身没有高血压、糖尿病、高血脂等“三高”问题,却在按摩后头痛欲裂,查出急性血栓。本想放松肌肉,为什么会引发脑梗?

不当按摩易致血栓

专家解释,颈部是连接心脏与大脑的供血通道,生理结构比较脆弱。人体大脑供血依靠颈动脉、椎动脉两套血管,全部从颈部穿行。颈部血管位置表浅,缺少较厚的骨骼肌保护,耐受力能力差。

首都医科大学附属北京天坛医院健康管理中心主任郑华光表示,如果按摩方法不恰当,或造成椎动脉或者颈动脉夹层的改变,导致动脉内膜撕裂,血液进到内膜和中膜之间,进而造成管腔狭窄,撕裂的时候也有血小板的聚集,会造成脑栓塞。

颈部哪里不能按?

专家指出,除了颈动脉、椎动脉两个血管区域不能大力按摩以外,锁骨下血管区域也要特别注意,按摩不当会导致头晕手麻,甚至血管损伤。另外,脖子两侧靠前、喉结左右各有一处感受器,叫颈动脉窦,它是人体自带的血压心率调节器,按摩后会心率变缓,甚至出现心脏骤停。

专家提醒,推拿按摩讲究的是技巧和手法,不是越大力越好。首都医科大学附属北京天坛医院中医科副主任李焕芹表示,肩颈按摩需要轻柔、舒缓,要分清不适出在皮部、肌肉筋膜还是骨关节,对应手法、力度各不相同。

哪些人群不适合按摩?

按照国家相关服务规范,部分人群本就不适合接受按摩。颈部、肩部结构特殊,按摩风险翻倍,一定要提前评估身体状况。一起来了解具体禁忌人群,以及按摩后需要警惕的危险信号。

骨折、骨结核,或骨质疏松严重的人——按摩易造成骨骼损伤;

有严重心、脑、肝、肾、肺等脏器疾病的人——不当按摩可能诱发病情波动;

过度疲劳、醉酒状态的人——身体机能失衡,按摩可能适得其反;

不明原因疼痛、发热、眩晕,还没明确诊断的人——按摩会掩盖病情,延误治疗;

经期、孕期女性——避免腰腹部按摩,颈肩按摩也需格外谨慎,最好咨询医生后再进行。

专家提醒,按摩后脖子、肩膀有轻微酸痛,没有其他不适,大多是肌肉受力过度导致的,一般2到3天就会自行缓解,不用过于担心。如果按摩后,疼痛特别剧烈,并出现头晕、头痛、肢体无力、步态不稳、恶心呕吐、说话含糊,这些很可能是血管受损的信号,一定要及时就医。

据《央视一套微信公众号》

肩颈按摩后诱发急性脑梗

颈部这些『危险区』千万别乱按