

# 夏季晒太阳有讲究

除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群不要晒太阳,一般人都可以选择合适的时间适当跟阳光

“亲密接触”。不过,夏天晒太阳也有讲究。

**讲究时间** 以上午9时~10时和下午4时~5时

这两个时间段为宜,这两个时间段的紫外线中的A光束成分较多,是储备体内维生素D的大好时间,每

天晒半小时左右就可以。**讲究部位** 可根据个人的情况,晒头顶、晒后背、晒手脚。不过,夏天晒太阳

时一定要穿戴防晒衣物将**讲究穿着** 晒太阳时最好不要穿黑色衣服,摘

掉帽子和手套,最好在户外或宽敞的阳台上晒太阳,不要隔着玻璃窗。**(据《广州日报》)**

## 黄芪妙用

黄芪被称为“平民补药”。中医认为,黄芪具有补气固表、利尿托毒、排脓、敛疮生肌的功效。现代研究,黄芪还有免疫调节、提高巨噬细胞活性、抗肿瘤、抗炎、镇痛、降压、镇静、抗心肌缺血、防护肝损伤等药理作用。

黄芪常用、好用,但是关键在于怎么用。

黄芪一般泡水服用,简单方便,直接沸水冲泡,加盖闷5分钟后饮用,随泡随饮,可反复冲泡。

黄芪煎汤后,用煎过的汤液烧饭或烧粥,就变成黄芪饭、黄芪粥,也很有益。

在炖肉、炖鸡、炖鸭时,放一些黄芪,还能增加滋补作用。可做成药膳,药粥、药茶用,灵活方便。

**黄芪当归鸡汤:** 黄芪与当归以5:1的比例组合,是经典用方——当归补血汤。可补气生血。炖鸡时加入制成药膳食用。

**黄芪山药粥:** 黄芪、山药、大米共煮成粥,黄芪补益脾气,山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。二药合用,补气不滞气,补脾功效更好。

**黄芪枸杞茶:** 枸杞与黄芪一起泡茶喝,益气养血、益精明目。

黄芪性味甘温,功偏温补阳气,易于助火。阴虚阳亢、表实邪盛,气滞湿阻,食积内停,痈疽初起或溃后热毒仍盛者,以及平素火旺多怒而肝气不和者,脑血管意外出血尚未停止者,均不宜服用。**(据《大河报》)**

内蒙古卫健委向您推荐  
**科学健身**  
核心信息

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目,共涉及突发公共卫生事件应对、突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。  
如有健康问题咨询请拨打 12320

九、老年人量力而行、保持适当身体活动水平  
老年人应当从事与自身体质相适应的运动,在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习,适当进行平衡能力锻炼,强健肌肉、骨骼,预防跌倒。

十、特殊人群应当在专业指导下运动  
特殊人群(如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等)应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

## 有些肿瘤会代代相传

大部分肿瘤是机体在各种致瘤因子作用下形成的。然而,还有一些肿瘤是有遗传性的,一旦时机成熟就形成肿瘤,这就是遗传性肿瘤。遗传性肿瘤像基因一样代代相传。研究表明,80%左右的肿瘤不遗传,但有5%~10%的肿瘤具有明确的遗传性,还有10%左右的肿瘤具有家族聚集性,如乳腺癌、卵巢癌、大肠癌、肾癌等。

及早预防,及早发现,及早应对,是防治肿瘤的通用“法则”。目前,基因检测在遗传性肿瘤筛查方面有一定的效果,可以查出是否存在基因突变,有效地排查出遗传致瘤基因。国内如北京大学肿瘤医院、北京协和医院等数十家大型综合医院、肿瘤专科医院也已陆续开展了遗传性肿瘤门诊。

肿瘤遗传咨询配合基因检测技术能评估是否有致癌可能性,但不是每个人都要做检测。目前最值得做基因检测的人群为有癌症家族史者。家族中如果有以下情况,建议进行检测:有明确肿瘤家族史(直系亲属有遗传倾向肿瘤),高危标准的乳腺癌患者(双侧发病,发病年轻),高危卵巢癌患者(双侧发病,发病年轻),男性乳腺癌患者,转移性前列腺癌患者,高级别前列腺癌,以及其他高危人群。**(据《北京青年报》)**

## 肩痛可能是求救信号

肩膀有些疼痛,很多人习惯性地认为是颈椎病或是肩周炎,没什么大不了。其实,它有可能是身体发出的求救信号。近日,安徽的张先生就因为小瞧了肩痛背后潜藏的危机,错过了救治的最佳时机,等到突然晕倒送到医院抢救时,已经回天乏术。

事发前一周,张先生左肩疼痛,而且还出现一阵阵钝痛。以为是颈椎病犯了,为了省事,张先生就到小诊所按摩了几次,然而不见缓解。6月5日下午,正在忙碌的张先生突然晕倒在地,神志不清,口吐白沫。

“由于事发在院外,现场又没有实施及时有效的救治,等到患者被120急救车送到医院,人已经不行了。”当天值班的医师分析,患者猝死很可能与心梗有关。

据介绍,很多人误以为只有胸闷、胸痛才是心肌梗死,其实临床上有30%的心肌梗死患者症状并不典型。心梗不典型症状包括牙痛,上肢、左肩疼痛,上腹部剧烈疼痛,恶心呕吐,出冷汗。因此对于老年人、“三高”患者等高危人群,一旦出现上述症状,需要考虑心源性疼痛。许多人将冬季看做是心梗的高危季节,其实,炎热的夏季,医院急诊室里心梗患者数量也猛增,多以中老年人为主。这是因为:

**代谢加快** 温度升高会使体表血管扩张、血液流速加快,加重身体新陈代谢的压力。而高血压、高血脂、冠心病等患者,更容易堵塞,造成心梗、脑梗等。

**血压升高** 高温天气还容易引起人体内血液循环紊乱、交感神经兴奋,造成血压升高、心率加快、冠状动脉收缩等后果,从而大大增加心脏的负担。

**出汗增多** 人体水分通过汗液大量蒸发,造成血液黏稠度增高,易出现血小板聚集和血栓形成,引发心肌梗死。

**心情烦躁** 天气炎热,心脏耗氧量增加,更易疲劳。如果再得不到良好的休息,那么心脏的超负荷运转也将带来患病风险。

平常我们要怎样预防心肌梗死呢?别做三件事。1.空调温度不宜过低:室内外温差过大会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,易“热中风”。2.洗冷水澡不宜过急:突然的冷刺激不仅会造成血管收缩,导致血压升高,有时甚至会导致冠状动脉的严重痉挛,斑块破裂,造成急性心梗。3.口渴不宜猛灌水:对心脏功能不好的人来说,突然大口饮水可能引起血管迅速收缩,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心衰等病症。**(据《南京晨报》《贵阳晚报》)**

## 爱发脾气易患青光眼

最近,郭女士非常苦恼,因为一向脾气好的老伴突然变得敏感起来,动不动就暴跳如雷,可脾气一过,头疼不说,眼睛也特别疼。检查发现,郭女士患有急性闭角型青光眼,而遇事易冲动、爱较真发脾气是主要诱因。

据眼科专家介绍,临

床发现,大多数青光眼病人在患病前都存在一种或强或弱的“青光眼性格”。一类人性格急躁,易兴奋,爱钻牛角尖。还有一些人表现为强迫性格,如逐字研究药品说明书上的每一种副作用,生怕发生在自己身上。这类人总处在过度焦虑或易怒

状态中,而紧张焦虑的情绪又会导致血压、眼压升高,引发青光眼。另一类则是“老好人”,常忍气吞声,一旦情绪抑制到极限时就会爆发,这种波动会导致心率加速、血管收缩、肾上腺素分泌增加等,并诱发青光眼。**(据《华商报》)**

## 清胃热喝芦根竹茹茶

**材料:** 芦根15~30克、竹茹15~20克、绿茶适量。

**做法:** 竹茹是竹子的内皮,以完整的竹茹球为佳,同芦根一起放入锅中,加水煮开后煮20分钟左右,将渣

过滤掉,然后用芦根竹茹水冲泡绿茶,可当茶饮。

**功效:** 绿茶本身有升清阳的作用,芦根和竹茹则善于清胃热而止呕,可用于酒后胃热上冲而有呕

吐或口臭的情况,因胃热盛常有嗝气、打嗝的情况,一般多伴有舌红苔黄腻,胃口好但饭后有胀满,容易打嗝,嗝声响亮,小便偏黄。**(据《大河报》)**