

# 小满养生讲究“满而不溢”

小满(5月21日)过后,标志着闷热、潮湿的酷夏即将来临。中医认为,“小满”一词蕴含着很多养生智慧,在这个一年中的重要养生转折点,各方面都要讲究“满而不溢”。

要多出汗,但忌“汗满”。小满过后,湿热气候明显,适当运动出点汗有降低体温、排出湿气的作用。但是如果汗液的排泄过快过多,人体的阳气也会受损。建议在劳动和运

动导致大量出汗后,适当喝点淡盐水。要注意防“湿满”。小满过后,雨水天气增多,导致空气潮湿,各种皮肤病如脚气、湿疹等易发生。南方医科大学中西医结合医

院教授彭康表示,普通人群尤其是南方人可以借助三宝(白扁豆、赤小豆、茯苓)来祛湿。如平时可以喝点白扁豆粥——取白扁豆60克(鲜品增至120克),粳米100克同煮粥,可健脾

养胃、消暑止泻。建议吃点“苦”,但不宜吃太多。小满过后,苦瓜、莴苣、芥菜等苦味菜渐渐成为了饭桌上的“常客”。俗话说,天热吃“苦”,胜似进补。适当吃点苦食

可以泻火解暑、健脾开胃。但是,苦味菜性寒,多吃对胃肠道有刺激作用,脾胃虚寒的人群不宜一次食用过多,有腹泻症状的人更加需要注意。(据《市场星报》)

## “假健康”人群应警惕猝死

临床上,猝死的高危人群主要有三类:因糖尿病、高血压等长期慢性病导致的严重血管病变,无法进行手术开通血管的冠心病患者;虽然进行了开通血管的手术,心功能却不理想的人群;心肌梗死发病3个月后,心脏功能仍无法恢复的患者。第三类人群应考虑置入除颤器,可有效预防猝死。上述人群虽易猝死,但因其时刻关注自身健康,在出现症状时往往可以及时就医。而平时看似无恙的“假健康”人群,才是猝死高危人群,应格外警惕心脏病风险。

“假健康”人群看上去身体状况尚可,但因长期饮酒、高热量饮食、久坐不运动、熬夜等不健康生活方式慢慢侵袭,可能在管壁及血管外侧已有大量脂质斑块沉积,如同在体内埋下“炸弹”。正常的心电图与血管造影无法检测到“假健康”人群的问题,其体检报告也难以体现明显的血管异常,猝死仿佛离他们很远。因此,这部分人群自然不会有预防猝死的“弦”绷在大脑中,对症状通常缺乏基本认知。一旦突发疾病,如未及时就医,易导致猝死发生。

目前,有多种医疗手段可以更好地检测、治疗心血管病。血管内超声检测可以让医生看到血管壁,认清患者病变本质;皮下植入式除颤器能帮助患者更好地恢复心脏功能;导管消融术可明显改善房颤患者症状;“左心耳”封堵术则能一定程度上降低心脏病患者发生卒中的风险。建议人们一旦发现胸部不适、严重胸口憋闷、冒大汗,持续半小时不能缓解,就要警惕,必须马上就医。

文/王吉云(作者王吉云,北京同仁医院心内科主任医师)



## 醉酒淋雨当心失温

什么是失温?海南省人民医院急诊科副主任黎敏表示,失温是指人体的热量流失大于热量补给,使人体的核心温度(大脑、心、肺等的温度)降低,造成一系列寒战、心肺功能衰竭等症状,严重的甚至导致死亡。

### 失温在城市里也可能发生

黎敏表示,失温多半发生在参加登山、野营等户外极限运动时,但在城市里也有可能发生。自然情况下,冬天气候寒冷,如果一点都不避风,会很快把热量带走;如果淋雨,一点都不遮挡,也可能造成严重的失温;冷库工作人员不小心关在冷库里,时间久了肯定失温。

“冬天有的人喝醉了倒在路边,没及时发现,产生的热量不能维持体温,就会出现生命危险。”浙江大学医学院附属第一医院重症医学科副主任蔡洪流指出,饮酒者醉酒后失温死亡是目前醉酒死亡的最重要的原因。因为醉

酒会错判外界的环境而导致进一步失温,另外饮酒更容易带来周围血管扩张,让热量更不容易保存在体内。他反复强调:饮酒要有节制,不要相信饮酒能御寒。

### 酒后和户外运动要防失温

专家介绍,轻度的低体温,人体会出现寒战、警觉。寒战是人体的一种产热方式,此时人会变得行动迟缓,如果忽略掉身体的报警信号,误认为只是“有点疲惫”,觉得再坚持一下就没事了,就有可能发展成没有寒战、没有意识,最终造成悲剧。

失温是严重的急性伤害事件,关键是预防,尤其是酒后和户外运动时。要注意几点:1.参加户外活动时,携带能防风防雨的备用外套;2.到野外露营,应提前查明天气,避开大风、降温天,同时带足保暖装备;3.突然遭遇恶劣天气、温度骤降,要到安全的地方避风,及时保暖,不要硬扛;4.避免过度出汗和

疲劳,头部、颈部更容易散失热量,尤其要注意保暖;5.聚餐时如有同伴醉酒,一定要将他送到家里、安置好,防止因夜间昏睡在户外导致失温。

### 不要给失温者“搓手搓脚”

黎敏建议,如果出现失温情况,动作协调性开始丧失时,一定要及时自救或求助。首先,选择避风的地方,尽快脱掉湿衣服,把身体裹起来保暖,保持干燥,吃高热量的食物。她提醒,失温自救时不要揉搓四肢,因为揉搓四肢会导致外周冰凉的血液快速进入心脏,引起心脏骤停,比较好的方法是给核心区域(腋下、颈动脉、股动脉)加温,把暖宝宝、热水袋放在这些地方。特别要注意:不要试图给中重度的失温者进行四肢加热或喝热水,这会剧烈扩张血管,导致低血压,进一步降低核心体温,造成休克。(据《海南日报》《都市快报》)

## 预防心梗切勿暴饮暴食

日前,某企业董事长因心梗死亡引发公众关注,其去世前由于自己的偏见而错失救治机会更是令人惋惜。发生心梗不一定立即致命,但一定要争分夺秒进行有效治疗。只有快速开通血管、恢复血流,才能挽救心肌,降低死亡率。

### 开通血管是心梗治疗原则

血液中有各种物质为人体提供营养,但胆固醇、甘油三酯等物质含量过高,会在血管壁沉积,损伤血管内膜,使之发生粥样改变,称为冠状动脉粥样硬化。随着冠状动脉粥样硬化不断加重,心脏动脉血管管腔逐渐狭窄,当狭窄超过50%时,可能开始有心肌缺血的表现,称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,即冠心病。

心肌梗死是冠心病的一种,严重的可直接导致死亡。发生心肌梗死虽不一定立即致命,但一定要争分夺秒进行有效治疗。

心肌梗死的本质是血管突然堵塞失去血流,只有尽快打通血管、恢复血流才能挽救心肌,降低心衰发生概率、降低死亡率。心血管闭塞40分钟后坏死面积约为缺血总面积的30%,闭塞3小时约为50%,闭塞6小时约为70%。就诊越晚,开通血管越晚,坏死的心肌越多,越容易发生心衰,死亡率越高,因此心血管医生常说“时间就是心肌”。

由于心肌细胞是不可再生细胞,即使没有发生猝死,也会因心肌细胞缺失而使心功能降低甚至心衰。因此,心肌梗死的治疗原则是争分夺秒开通血管。

开通血管的方法,目前公认的只有溶栓或者植入支架。但即使溶栓成功,大部分患者还是需要支架治疗,因为溶栓只能融通血栓,固定的斑块和狭窄是无法消除的,还得靠支架把狭窄的病变支撑起来,恢复血流。

需要注意的是,所有冠心病患者都需要长期服药治疗,甚至终身治疗。

### 预防心梗需避免多个诱因

如果发现血管狭窄,除了服用必要的药物或采取相应的治疗措施外,患者还应避免以下心肌梗死的诱因:

**过劳** 重体力劳动、过度运动锻炼、熬夜等可加重心脏负担,使心肌耗氧量猛增,而冠心病患者的冠状动脉已发生硬化、狭窄,不能充分扩张,造成心肌缺血,可诱发斑块破裂,导致急性心梗。

**激动** 大喜大悲等强烈的情绪变化易诱发急性心肌梗死。**暴饮暴食** 进食高热量高脂肪餐可使血脂升高,血液黏稠度增加,血小板聚集性增高,在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心梗。

**便秘** 便秘患者排便时往往会引起腹内压增高,血压也随之升高,易诱发心梗。有冠心病的老年患者应该注意养成定时排便的习惯,必要时可采取一些润肠通便措施。

**吸烟饮酒** 吸烟、大量饮酒可诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而导致持续的心肌缺血,促发心肌梗死。

**寒冷刺激** 突然寒冷刺激可诱发急性心梗。冠心病患者一定要注意防寒保暖。(据《羊城晚报》)

