

# 大热天,这8件“危险事”别做!

夏季炎热,是心脑血管疾病的高发季节,心脑血管病人尤其是老年人、有既往心脏病史以及高血压、高血脂等基础病的患者,更要多加注意。有些“危险事”别再做!

## 1.空调房贪凉睡一夜——易致热中风

有人喜欢开着空调盖被睡觉,专家提醒,室内外温差过大,会使全身毛孔闭合,体内热量难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。

建议室内空调温度不要过低,使用空调时间不要过长,室内外温差最好不超过5℃。

## 2.一大早去晨练——易致心脑血管意外

夏季早晨6点前,各种有害物质在空气中聚集较多,是污染高峰期。而人体新陈代谢加快,能量消耗大,对氧气和养分的需求量也明显增加,人体耐受力将受到很大的挑战。如果很早到公园去晨练,容易发生心脑血管意外。

## 3.渴极了猛灌水——严重可致心梗

气温高,身体缺水速度也会加快。但如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心梗。夏天喝水不能太快,要少量多次,每次100—150毫升即可。

## 4.运动后猛喝冷饮——诱发心梗

如果在剧烈运动后大量饮用冰饮,会造成血管迅速收缩,心脏、大脑等脏器的耗氧量加剧,引起血压波动,所以容易诱发心脑血管意外,尤其是心梗。

夏季降温要适度,最好采用逐渐降温的方法,尤其是有心脑血管病史的中老年人。

## 5.刚吃饱就午睡——易诱发脑梗

高温天,很多人晚上睡不好,午睡半个小时左右很有好处。但忌餐后即睡。因为高温导致皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液涌向消化器官,和大脑争血,此时入睡便有诱发脑梗的危险。

可以在午餐前小睡30分钟,或者午餐后半小时再睡。

## 6.出汗后洗冷水澡——易形成血栓

气温高,人体温度也高,洗冷水澡这种突然的冷刺激,不仅会造成外周血管收缩,血压升高,有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛,斑块破裂,形成血栓,造成急性心梗,危及生命。

满身大汗的时候,先用毛巾擦干汗,再去洗澡。如果要冲冷水澡,最好先用冷水冲四肢,等身体适应后,再冲全身。

## 7.烈日下光膀子——严重可致肾病

不少户外工作者图凉快,光着膀子干活。专家表示,夏季如果长期被紫外线照射,除了会被晒伤,还会导致水肿,严重者甚至会引发肾病。

## 8.把水果当正餐——营养不均衡

有人夏天吃饭没胃口,还想减肥,就把水果当正餐。专家表示,水果中矿物质和维生素的含量普遍少于蔬菜,而且多数水果的蛋白质含量很低,几乎不含人体必需的脂肪酸。因此,只吃水果远远不能满足人体对蛋白质和脂肪酸的需求,不能作为正餐。**(据《工人日报》)**



## 暑热天气运动 补水这样做

天气炎热,运动时挥汗如雨,该怎样补水?暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若教授支招:运动前补水,可以分次进行,每15分钟喝1次。容易出汗的人,可以在运动间歇期,15~20分钟内,补充150毫升左右。高温天气做剧烈运动前1小时,就要开始喝水,水量500毫升左右,分次喝。这样可以防止因身体缺水而影响运动状态,也可以预防运动时出汗过多造成钾、钙、钠等丢失,导致肌肉紧张性下降,造成肌肉松弛,让人感觉疲劳、乏力。

运动后,应该先通过动作调整,让心律逐渐恢复到正常水平,再摄入适量水分。喝水时需要注意,水温适宜,最好是温水;喝水速度不宜过快,应该缓慢、小口、多次补水;补水量不宜过大,每次不要超过200毫升。如果运动量

较大,可以考虑喝点运动饮料,补充钠和盐。但是,需要注意含糖量不宜超过6%,以免因为饮料过甜引起反胃。此外,需要提醒的是,部分运动饮料含有咖啡因,具有利尿作用,会减弱补水的效果。

那么运动后需要补充运动饮料吗?李劫若介绍,运动饮料是根据人体运动的生理消耗而配置的,针对特殊人群的饮料。运动饮料主要是针对进行密集、高强度运动的运动员的,含有相当高的糖分和钠。但对于少年儿童来说,一般只会进行常规的运动,因此基本无法消化这些非常高的能量,反而导致儿童肥胖、龋齿等,所以少年儿童在非长时间高强度运动的情况下,无需饮用运动饮料额外补充电解质,仅需补充淡水即可。**(据《广州日报》)**



## 小龙虾这样吃才健康

夏天来了,小龙虾成了吃货们的宠儿。小龙虾怎样吃才健康?

专家表示,小龙虾存在重金属超标的可能性,但是重金属含量具有明显的部位差异。除了外壳,小龙虾体内的重金属大多集中在鳃和内脏中,而鳃和内脏主要集中在头部,我们日常吃的尾部并不是重金属的富集区。

蛙、螺、贝、鱼、虾等水生生物都有可能携带寄生虫。所以,小龙虾里含有寄生虫并不特殊也不可怕,高温烹煮是消灭寄生虫简单而有效的“法宝”,小龙虾里常见的肺吸虫等寄生虫也不例外。

小龙虾的营养价值很高。首先,小龙虾蛋白质含量丰富,脂肪含量低,而且其脂肪大多是由不饱和脂肪酸组成,为人体所必需。其次,小龙虾含有一定量的维生素A、维生素D以及多种矿物质,如钙、锌、铁、镁等常量和微量元素,都是人体所必需的。

小龙虾怎样吃才健康?专家建议:

**去虾头抽虾线** 小龙虾大部分器官集中在头部,更容易吸附蓄积重金属、毒素及细菌等污染物,大家爱吃的虾黄多集中在虾头,所以最好不要吃虾头和虾黄。虾线是指虾背上的那一条黑线,其实是虾的肠道,属于消化系统,里面残余物包括未消化的食物、消化的食物残渣以及代谢产物、泥沙等,建议去除虾线。

**高温煮透不生吃** 因为小龙虾可能携带寄生虫,所以避免生吃和半生吃小龙虾,一定要煮熟煮透。

**现煮现吃不过夜** 相比隔夜饭菜,小龙虾因为蛋白质含量更高、细菌滋生更快,很容易腐败变质,尽量不要过夜存放。

**吃虾节制不过量** 小龙虾虽然美味,但属于高蛋白食物,过量食用会造成消化负担,引起消化不良。对于尿酸较高、过敏人群,食用大量小龙虾会增加痛风、过敏的风险。此外,小龙虾烹饪时常重油重辣,过量食用也会增加肠胃负担。

**避免同饮啤酒** 小龙虾和啤酒并非大家认为的绝配,两者一起食用可能导致小龙虾的嘌呤核苷酸大量分解,经人体代谢后产生大量尿酸,从而导致痛风急性发作。

**选择正规餐饮店** 在外吃小龙虾时,选择正规饭店,不要购买街头流动摊贩或无证经营的小龙虾。

**出现异常请及时就医** 食用小龙虾期间,避免其他可能引起横纹肌溶解症的危险因素,如酗酒、过量运动、服用敏感药物等。如果进食小龙虾后,24小时内出现全身或局部肌肉酸痛者,应及时去医院就医。**(据《长沙晚报》)**