

如何科学避暑?收好这份避暑指南

近期,上海接连发布高温预警,我们该如何科学避暑?

穿衣:轻薄透气颜色浅

轻薄透气的浅色衣物,绝对是夏季穿搭顶流。夏季足部容易出汗,选择透气性好的凉鞋、带网孔的运动鞋以及吸汗性好的棉袜,能减轻闷热感。

饮食:多吃瓜果多喝水

夏季饮食应以清淡容易消化的食物为主,补充必要的水分、盐分、热量、维生素、蛋白质等。

高温天气,如要降温解暑,及时补水是关键。要养成良好的饮水习惯,饮水应少量多次,千万不要等口渴了才喝水。

果肉细嫩、清甜多汁的西瓜,清脆香甜的桃子,果肉白嫩、香甜多汁的荔枝,颗颗晶莹饱满的葡萄等新鲜瓜果也可以为身体补充水分。

居住:降低室温靠空调

当环境温度超过32℃时,电扇已经无法带走人体的暑热感,必须开启空调降低室内温度。过度疲劳是不可忽视的中暑诱发因素。舒适的室内环境可以保证良好的睡眠,充足的睡眠可以使大脑和身体各系统得到放松,是预防中暑的好措施。

老年人的热适应能力降低,同时身体对外界温湿度的敏感性降低,即使室内环境温度很高,他们自己可能并不觉得热,极大增加了中暑的风险。因此夏季老年人的居室温度控制在26℃较为理想,可上下调节1—2℃,注意室温恒定,避免忽高忽低。此外,儿女可时常与家中独居老人电话联系,社区工作人员也应加强对独居老人的探访慰问,以便及时发现安全隐患,保证老年人的安全。

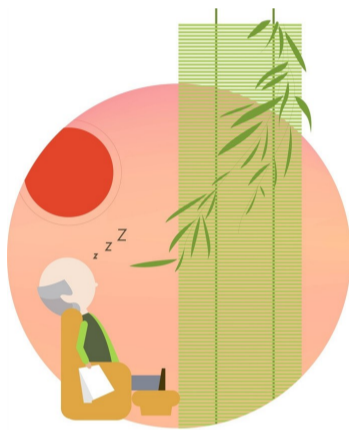
出行:户外活动避烈日

夏季出行应避开烈日时段,特别是患有基础疾病的老年人群。中午12点至下午3点阳光强烈,在户外活动容易发生脱水或中暑,因此在这个时间段应尽量避免外出,可选择在清晨或傍晚时分进行户外活动。

如果确需在烈日下出行,应做好防晒,撑起遮阳伞、佩戴遮阳帽和太阳镜、涂抹防晒霜,并准备好足够的饮品。

如果是必须在高温时段作业的体力劳动者,需要做好个人防护,并加强轮班休息,以降低劳动强度。如出现头晕、眼花、无力、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中等中暑先兆,应立即停止作业,转移至阴凉通风处。重症中暑必须及时送医救治。

来源:上海市疾控中心



健康

夏季如何保护心脑血管?

夏季如何保护心脑血管?在上海嘉定APP、嘉定广播电视台综合广播FM100.3同步音视频直播节目《健康有道》中,马陆社区卫生服务中心全科副主任医师翁立立对此作了解答。

心脑血管病紧急自救方法

1、如因情绪激动或其他诱因导致血压迅速升高,需让患者及时停止活动,立即测量患者的血压和心率,如果血压收缩压超过180mmHg、舒张压超过120mmHg,需要使用短效降压药物,比如卡托普利或可乐定1—2片,口服或舌下含服,并在20—30分钟后复查血压。出现意识模糊的患者需要他人帮忙及时拨打120,紧急情况下进行心肺复苏。

2、心绞痛冠心病患者发病时心前区呈压迫性或窒息性疼痛,历时5—10分钟。心绞痛一旦发作,应立即停止任何活动,就地安静休息,并在舌下含化硝酸甘油1片或消心痛1—2片,在2—5分钟内即能见效。

3、急性心肌梗塞疼痛的部位与心绞痛相同,但持续时间较长、程度重,并伴有恶心、呕吐、出汗等症状,具有濒死感,这时应让病人卧床休息,松解领口,保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧。舌下含服硝酸甘油1片或消心痛1—2片,同时立即呼叫120,切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院,以防心肌梗塞的范围扩大。

4、心力衰竭原有冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病及肺心病的老年人,如果突然出现呼吸困难,可能是心力衰竭,应让病人安静休息、半卧位、两足下垂,有条件者可立即吸氧,不可随意给药,应尽快送医院救治。

5、心脑血管疾病易导致患者晕厥,这种晕厥在发作前并没有特殊表现,患者会突然眼前发黑并且倒下,此时不能随意搬动患者,需要让患者平卧,并将头偏向一侧。这是为了保证患者呼吸通畅,抢救时需要判断患者是否存在分泌物,要及时排除口腔和鼻腔内的分泌物,保持气管通畅。

6、突发脑血管疾病一般会有恶心、呕吐、头痛的症状,比较严重的患者还会有运动障碍和语言障碍。一般可以通过这些症状来识别是否为脑血管疾病发作,及时拨打120进行抢救。在突发脑血管疾病时,需要让患者保持休息,并维持呼吸道通畅,避免给患者吃东西和让其自主活动。

夏季该如何保护心脑血管?

1、合理饮食,戒烟限酒,适量补水。

2、起居有节,减少外出。老年人宜静养为主,尽量减少户外活动,多在室内休息,避免去温度高、湿度大、人口稠密的地方。另外,少熬夜,如晚间入睡较晚,早晨不宜过早起床,中午要适当休息,以补充睡眠不足。居家时调节好室内温度,使其在人体舒适范围内。

3、戒除焦躁,平心静气保持良好心态。随时调节情绪不仅是夏季养生的重要环节,而且对预防心脑血管疾病具有药物无法替代的作用。

4、适量运动,保持乐观心态。适当的运动有利于身体健康,可增加肌能储备,对改善心功能有一定的作用。夏季的锻炼应以有氧运动为主,如散步、游泳、骑车等,有规律的体育锻炼,可以预防和消除疲劳,最好将运动时间安排在较凉爽的下午或晚上,切忌在烈日下锻炼,且锻炼时间不宜太长。

5、防暑降温,随身携带药物。心脑血管疾病患者在室外活动时,应戴遮阳帽并备足水,注意避免从室外归来对着空调长时间直吹,这样最易使人体血管调节功能紊乱,而导致心血管患者发生意外。此外,外出时可随身携带药品或硝酸甘油,一旦发生意外,可以及时服用药物。

来源:“上海嘉定”微信公众号

美食

可乐鸡翅

暑假给孩子做什么好吃的?一道可乐鸡翅不仅鲜美软糯,还充满可乐的香气。

食材:鸡翅500克,可乐500毫升,葱、姜、蒜各10克,料酒,生抽,蚝油,盐。

做法:1、鸡翅清水泡15分钟;2、鸡翅控干水分,表面划刀,便于入味;3、锅内加凉水,鸡翅下锅,加入料酒;4、水开后把浮沫捞出,大约煮5分钟后把鸡翅捞出,控干水分;5、炒锅加油,改小火,鸡翅放油锅煎炸至两面金黄;6、倒入可乐、葱姜蒜、生抽、蚝油和盐;7、盖上盖子小火炖15分钟,待汤汁黏稠后,关火盛出即可。

小贴士:鸡翅下锅煎制时,一定要把鸡翅煎熟、煎透,这样下锅炖煮时不仅更容易熟,而且吃起来口感会非常软糯。由于可乐里本身就含糖,炖煮时不需要再添加白糖。

来源:“上海嘉定”微信公众号

莴笋海蜇皮

食材:莴笋300克、海蜇皮100克、鲜鱼腥草50克、香油和蒜末各10克、姜丝5克,酱油、盐、醋各适量。

做法:1、莴笋剥皮洗净,切细丝,加盐腌约20分钟,用手挤去水分备用;2、鱼腥草洗净切段,开水中略烫下,捞出沥水;3、海蜇皮洗净切细丝,开水中略烫下,捞出沥水;4、将莴笋、鱼腥草、海蜇皮和调料拌匀即可。

小贴士:莴笋味甘苦性凉,具有利尿、清肺化痰、利小便的功效。海蜇味咸性平,具有清肺化痰、解酒醒酒、消积的作用。鱼腥草味辛性微寒,具有清热解毒、利尿通淋等功能。此菜尤其适合风热感冒和水肿患者。

来源:“健康上海12320”微信公众号

科普

花露水的正确打开方式

用花露水预防蚊虫叮咬,不建议直接涂在皮肤上。应滴2—3滴在水里,稀释后洗澡,或将其滴在凉席和衣物上。给婴幼儿使用的话,要稀释4—5倍。

此外,花露水的储存也有讲究。因为主要成分是酒精,且含量一般在70%以上,在密闭的空间里酒精挥发,在空气中达到一定浓度时就会发生燃烧。花露水的燃点很低,应当避火使用,贮藏温度不宜高于35℃。

除了使用花露水止痒外,还有以下好方法:

1、一般人被蚊子叮咬后,都会出现红肿、痒、痛等症状,这时可用碱性物质进行缓解,比如用氨水或肥皂水在红肿处涂抹,这样能在数分钟内止

痒。

2、我们可以将冰箱里的冰镇饮料置于虫咬处,低温可使皮肤中扩张的血管收缩,减轻炎症反应,从而达到止痒的效果。

3、炉甘石洗剂是最常用的止痒药物,它是一种由水和不溶于水的粉剂组成的振荡剂,具有消炎、收敛和止痒的作用。但需要注意,已经抓破的皮肤不能使用。

4、如果去医院就诊,医生往往会开具处方,建议短期外用弱效糖皮质激素软膏(比如氢化可的松乳膏、地奈德乳膏等),可以起到抗炎、抗过敏和止痒的作用,但是要避免长期、大面积,或在破损的皮肤上使用。

来源:“健康上海12320”微信公众号

哪种喝水方式更解渴?

炎炎夏日,运动归来,口干舌燥,拿起冰镇饮料“吨吨吨吨吨”,一饮而尽。这样补充水分对吗?这是典型的反面教材,连踩了夏日补水常见的四个误区。

误区一:非常口渴才喝水

一般而言,当身体缺水时,血浆渗透压会升高,从而刺激下丘脑中枢,产生口渴感。因此,当我们感到口渴时,实际上身体已经进入缺水状态。所以我们要结合运动强度和出汗程度主动随时补水,千万别忍到非常口渴了再喝水。

误区二:大口喝水更解渴

身体在大量出汗时,也伴随着钠、钾等电解质的流失。这时如果快速补充大量水分,不仅不能弥补电解质的损失,还会进一步稀释血液,降低身体对水分的利用率,对胃肠道和心血管系统也会造成额外的负担。所以在大量出汗后,建议小口慢速多次饮水,适当饮用些淡盐水或运动饮料帮助补充电解质。

误区三:喝冰水更降温

运动过后,很多人都喜欢喝较凉的水或冰镇的饮料,认为这样不仅能够补充水分,还能使体温迅速下降。其实,由于运动时产生热量,体内器官的温度会比平时要高。如果饮用水温过低,突如其来的冷刺激会使胃肠道的血管收缩引起痉挛,导致消化功能紊乱,甚至引发意外。所以喝冷饮要适度,不要一味贪凉。

误区四:总把饮料当水喝

市售饮料一般含糖较多。有研究表明市场上的饮料含糖量范围在0—18.7g/100mL,中位数为8.7g/100mL,其中碳酸饮料和果蔬汁及其饮料含糖量水平为10.6g/100mL、植物蛋白饮料为3.7g/100mL。也就是说,大多数500毫升一瓶的饮料,含糖量将近50克,最多含糖量达到100克,摄入大量糖分,容易产生肥胖、糖尿病、龋齿等健康问题。

运动时,记得随身携带常温饮用水或淡盐水,出汗较多时就喝几口,这才是教科书级别的示范。

来源:“上海疾控”微信公众号

