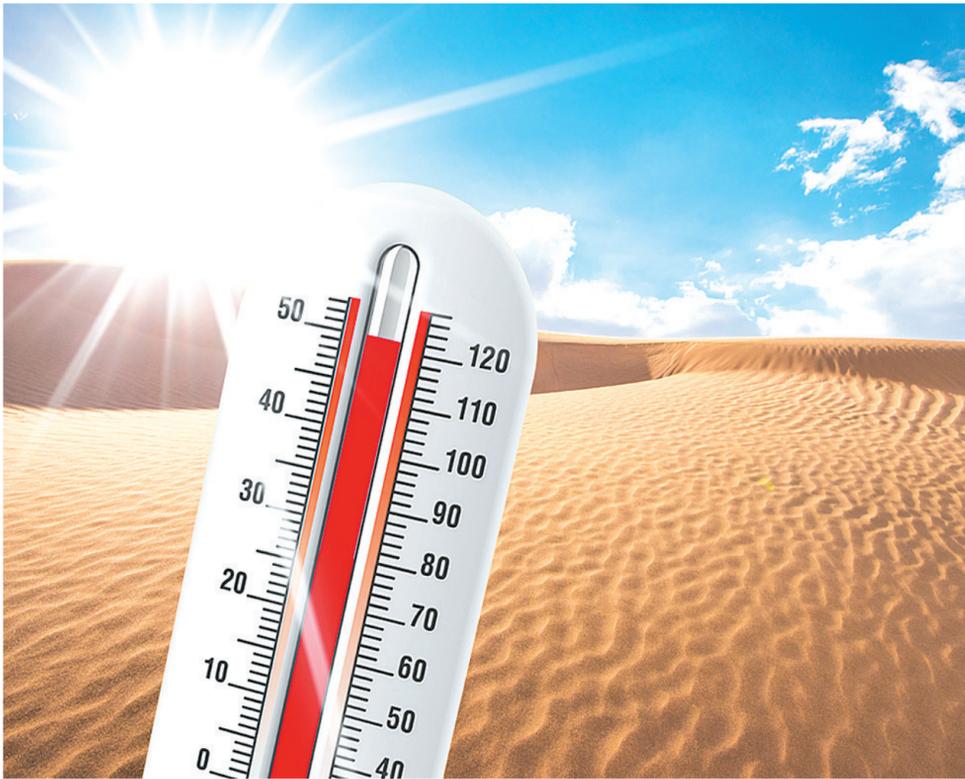


# 这些“中暑急救法”不可信

## 夏季饮食要牢记:多喝水、清淡饮食、忌暴饮暴食



“三伏天”天气酷热,不少人感到身体不适,甚至出现中暑症状。专家指出,掐人中、自行用药等常见“中暑急救法”存在误区,多喝水、合理饮食是“三伏天”科学膳食的要点。

### 掐人中与掐大腿无异

中暑后掐人中可以急救?专家提醒,掐人中“真没啥用”。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,因此首先要做的是降温、脱离热源;掐人中,仅仅能起到刺激疼痛作用,与掐大腿无异,不能用于急救。尤其对于昏迷的病人,掐人中甚至可能因疼痛刺激引起误吸窒息,反而存在病情加重的潜在风险。

另外,夏季中暑后合理补水是有效的,但不建议大量喝凉白开水。因为大量出汗会伴有电解质的流失,此时若只是大量喝白开水,会导致人体出现稀释性低钠血症,严重时可能引起脑水肿昏迷。专家提醒,中暑时切忌大量凉水一口闷,要少量、多次,分口喝,适当加盐会有更好的效果。

### 中暑后切勿自行用药

中暑了,有人认为先喝一瓶藿香正气水准没错,但专家提醒,不推荐人们在中暑后使用藿香正气水。主要是出于两点原因:第一,藿香正气水功能主治解表化湿,理气和中,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,中暑

不在藿香正气水的适应症内;第二,藿香正气水的酒精含量为40%~50%,服用后可能引起更严重的脱水,中暑损伤更严重。

还有人觉得,中暑是被热出来的,吃退烧药就好了。真的是这样吗?

专家表示,此“热”非彼“热”,中暑发热的机理与细菌病毒引起的体温升高的机理不同,中暑导致的发烧,是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量;退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的,中暑后服用退烧药会适得其反。因此,中暑后首选物理降温。

### 三个饮食要诀需谨记

气候炎热的“三伏天”,饮食上应该遵循三个要点:多喝水、清淡饮食、忌乱吃乱食。

第一,要多喝水。在高温天气里,一般情况下,每日饮水量1500~1700毫升,出汗较多时,每日饮水量可增加至2000~3000毫升。如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的,至少每小时饮用2至4杯凉水(约500~1000毫升)。

对于暴露在烈日下的工作人员,由于汗液大量排出,可以通过饮用含有钠

或盐的水来补充电解质,含盐量以0.15%~0.2%为宜。

第二,清淡饮食。高温天气下,饮食应尽量清淡,但可以适当偏咸,以补充盐分,但高血压患者除外。主食方面,除平时常吃的谷类食物外,可适当饮用菜粥、小米粥、黑米粥、玉米羹等。水分含量高的食物,有利于机体水合作用,有助身体营养代谢。建议多吃蔬菜、水果,尤其是含有水分较高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、胜瓜、西瓜等,可帮助补充水分和其他微量营养素。就餐期间可以适当饮用菜汤、瓜汤等。荤菜方面,建议常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说,汤、菜中可适量放姜,减少因凉水饮用过多所致胃部不适感。

第三,勿乱吃乱食。在高温天气下,含酒精或高糖饮料会导致身体失去更多体液,不宜饮用;也要尽量避免食用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛;对于某些需要限制液体摄入量的病人,饮水量应遵医嘱,避免一次性大量喝水。

另外,炎炎夏日里,人体消化能力减弱,要避免暴饮暴食,尽量避免油炸等高油高脂做法,同时减少吃不易消化和易胀气的食物,例如坚果类和干豆类食物。

## 吃出健康

### 调味品要不要放冰箱

调味品可以说是厨房中的金牌配角,无论是豪华大餐还是家常小炒,想要做得有滋有味,必然离不开调味品。许多人习惯将调味品放在灶台旁边,便于随时取用。但有人说调味品需要冰箱冷藏保存,否则容易变质、致癌,尤其现在进入炎热的夏季,更需要低温保存。

其实,日常生活中需要注意冷藏保存的调味品主要有两类,一种是发酵类调味品,还有一种是营养物质含量高且含水量较多的调味品。

发酵类调味品。像黄豆酱、腐乳等调味品是靠微生物发酵而产生的,在销售时不能保证其中的微生物完全灭活。因此,如果开封后不冷藏存放,室温下很可能会加速微生物的生长,使调味品变质。

营养物质含量高且含水量较多的调味品。如沙拉酱、蚝油等蛋白质含量较高,而且含有一定的水分。此类调味品可为霉菌提供营养物质与水分,如在室温下存放,极有可能成为霉菌滋生的温床。食物霉变可能产生具有致癌性的霉菌毒素,食用后会危害人体健康。含有较高油脂的调味品,如辣椒酱,则可能在室温下发生脂肪氧化,影响风味。

那么,常用调味品应该如何保存?

- 1.粉状调味料。花椒粉、胡椒粉等属于香辛料加工调料,含有大量的挥发油类,比较容易生霉,因此需要干燥密封,放置于阴凉处保存。
- 2.颗粒状调味料。盐、糖等颗粒状调味料需要干燥、密封保存,否则容易受潮结块。此类调料纯度较高,一般不会变质,结块后也可以正常使用。
- 3.干货调味料。大料、干辣椒等干货调味料受潮霉变,应当放在干燥处密封保存。
- 4.液态调味料。酱油、醋等液态调料应使用玻璃瓶装,注意拧紧瓶盖,放在通风、无日晒的地方保存。
- 5.酱类调味料。豆瓣酱、辣椒酱等酱类调味料往往含有一定水分,容易发霉变质,因此应当放在玻璃容器中密封好,冰箱冷藏保存。
- 6.新鲜调味料。葱、姜、蒜等新鲜调味品应当随用随买,不要存放太久。



## 常吃维生素C能抗癌?

维生素C是人体必要的微量营养素之一,有人甚至长期服用用以对抗和预防癌症。事实真的是这样吗?近日,记者从西湖大学、西湖实验室人类营养与流行病学实验室得到答案:维生素C与多种高发癌症之间没有明确的因果关系。

维生素C具有良好的抗氧化性能和清除体内自由基的潜力。关于维生素C与疾病之间的因果关系,早有科学家进行研究。他们大多采取传统的流行病学方法,如在队列人群中研究膳食或者血液维生素C水平与疾病之间的关系。但因为有很多混杂因子的干扰,这些方法难以实现准确评估。

为此,西湖大学、西湖实验室人类营养与流行病学实验室另辟蹊径。他们先尝试找到影响人体维生素C水平的基因位点,以此作为“桥梁”去研究这些基因位点与疾病的关联。

此前,该研究团队在8万多名糖尿病患者和80多万非糖尿病患者中展开分析,发现尚没有强有力的证据证明通过口服维生素C增补剂能预防2型糖尿病。

同时,西湖大学生命科学学院博士生导师郑圣与瑞典卡罗琳斯卡医学院的Larsson团队合作,发现血液维生素C水平的升高对所评估的心血管疾病也没有显著保护作用。

在两项研究都取得成果的情况下

下,郑圣把目光投向了维生素C与癌症的关系研究。

研究团队基于近87万队列人群(含24.8万余例癌症患者)的基因型数据,运用自己发现的预测维生素C浓度的基因工具变量,发现生理浓度范围内血液维生素C水平与肺癌、乳腺癌、前列腺癌以及结肠癌等多种高发癌症之间没有明确的因果关联。

但他们也发现一个有趣的现象:通过膳食评估获取的维生素C摄入量能显著降低肺癌发病率。

“这很可能与随水果、蔬菜一起摄入的非维生素C成分有关,如膳食纤维、其他多酚类物质等。”郑圣说,食物整体的作用将远大于单个营养素本身。

## 哪顿饭不吃,对体重影响最大?



如今减肥成了现代人永恒的话题,一日三餐怎么吃也成了减肥话题里的焦点。日本大阪大学的一项研究发现,与每天都吃晚饭相比,偶尔、经常或从来不吃晚饭的人,体重增加风险反而上升。这项研究纳入大阪大学1.7万余名男生和近9000名女生,中位观察期3年。结果发现:不吃晚饭,男生体重增加风险上升42%,超重/肥胖风险上升74%;女生体重增加风险上升67%,超重/肥胖风险上升68%。

而与此相对的是,偶尔不吃早饭或午饭,对体重的变化没有显著影响。

为什么会发生这种现象呢?研究人员提出了两种可能:一是不吃晚饭,饥饿感增强,反而会摄入更多的食物,整体热量摄入水平提高;二是不吃晚饭的人可能整体饮食质量差,加之其他不良生活习惯的影响,造成体重上升。

在日常形形色色的减肥方法中,不吃晚饭恐怕是最简单也最常见的办法。在减肥初期,这个办法确实能使体重下降。但后续的结果却不那么尽如人意,甚至一段时间之后体重出现反弹。原因何在?

不吃晚饭,可以在短期内瘦几公斤,但这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子,以“滴米不进”的状态去减肥,会造成身体早期脱水,就会有体重下降的假象,实际上减掉的不是脂肪而是水。水分占人体60%的比重,只要身体少许脱水,体重就会下降。如果恢复正常吃晚饭,或者增加饮水,就会恢复到原来的体重。

更可怕的是,不吃晚饭会造成胃肠道功能紊乱,一些胃肠道功能本来就比较差的人很难恢复。此外,如果是本身血糖偏高或血糖波动大的人,不吃晚饭可能在半夜出现低血糖反应。如果这种情况持续发生,日积月累,损伤就会越来越重。当然,晚饭不可不吃,也不可多吃。晚饭的能量过剩是导致肥胖、高血脂等多种疾病的直接诱因。

那么,晚饭到底应该怎么吃呢?晚上活动量较白天大为减少,能量消耗也随之降低很多,因此“清淡至上”是准备晚餐必须遵循的原则。晚饭尽量吃得清淡一些,即少油、少盐、少糖、少辛辣。清淡不是不能吃肉,而是不能太浓汁厚味,可适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类,少吃肥肉。

## 健康提示

### 奥运点燃运动热情 预防损伤牢记八点

东京奥运会正在如火如荼进行,运动健儿在赛场上的精彩表现,也带动了許多人的运动热情。近期,因运动后身体不适到医院就诊的“健身达人”日渐增多,患者中不乏存在半月板和交叉韧带撕裂、软骨损伤、跟腱断裂、肩袖损伤等严重问题。医生提醒,开展体育锻炼要做好安全防护,预防运动损伤。

运动损伤,是指在体育运动中发生的损伤,包括急性和慢性两类,损伤的组织涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤、软骨等,还可能伤及内脏器官。

例如,长跑爱好者中高发的髌腱炎就属于慢性肌腱损伤;喜爱爬山的人群好发髌股韧带软化症;足球、篮球运动员遭受的前交叉韧带损伤大多属于急性韧带损伤。

需要注意的是,某些急性和慢性运动损伤存在一定关联,如慢性跟腱病导致肌腱急性断裂等。导致运动损伤的原因有外因和内因。

外因包括运动时缺乏保护;场地、器材及锻炼设施不合规范;运动负荷安排不当,超过自身承受能力;动作粗野、恶意犯规和暴力冲撞;运动内容不科学,竞赛工作组织不当。

内因包括热身准备不充分,甚至没有热身准备;思想上准备不充分,注意力不集中,松懈大意或过分紧张;身体素质差,机能状态不良(状态不佳);训练水平不足,技术水平低,动作不规范甚至不正确,简单如起跳落地,错误的动作或姿势往往会造成关节损伤。



普通体育爱好者应该如何预防运动损伤呢?

- 1.选择适合自己的身体素质、运动特点及运动强度的活动。
- 2.增强安全意识,克服麻痹思想。
- 3.做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态,以适应剧烈运动的要求,减少或防止运动损伤的发生;整理活动可使人体更好地从紧张的运动状态逐渐过渡到相对安静的状态,并可消除体内的代谢产物,减轻肌肉酸痛、消除疲劳。
- 4.进行赛前热身训练,规范技术动作,调整运动负荷。技术动作不

规范往往是造成损伤的主要原因;而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。

5.加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护,如佩戴头盔保护头部,用运动支具保护关节等。

6.了解运动损伤的基本知识,向运动医学科医生和运动防护师进行咨询。

7.遵守运动规则,增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈,遵循适可而止的原则,谨防运动过度。

8.要根据天气情况调整运动计划,炎热天气下应选择适当的运动时间,调整运动量,避免长时间运动。

## 游泳前要做的准备活动

游泳前的准备活动要有针对性,内容设置合理,准备活动充分,以确保游泳运动的健身效果和安全。

一、做好专项准备活动,防止膝关节半月板损伤和水中抽筋。防止半月板损伤的准备活动有跪地后仰和深蹲转髋等,跪地后仰的要领是两手扶地,两踝关节外翻着地,膝关节反复向地面下压;深蹲转髋的要领是体前屈两手扶膝深蹲后绕环。利用这两种方法来充分伸展膝关节内外侧韧带,为蹬夹腿技术提供良好的柔韧性,提高关节的灵活性,防止在蹬夹腿时损伤膝关节半月板。

防止水中抽筋最有效的准备活动是脚趾运动。其要领是直腿坐于地面,一腿直腿抬起用手分别反复扳脚趾,以提高脚趾和大小腿后侧肌肉群的柔韧性,防止抽筋现象的发生。

二、认真做好准备活动,准备活动量的大小要根据天气情况而定。不要急于下水,树立下水前要做好准备活动的意识。一般情况下准备活动的时间掌握在5~10分钟左右,气温和水温低时,例如阴天、风天,准备活动的时间要长而且量稍大一点。热身时要积极投入,动作准确,协调有力,舒展流畅。准备活动充分的表现是血液循环加快,身体发热、出汗,关节灵活,动作轻松有力。

