



进入6月,我国大部地区最高气温都超过30℃,部分地区气温甚至超过了35℃。研究表明:当气温超过31℃时,老年人等身体相对虚弱的人群就会感觉不适。高温天气下,如何保证身体健康?

心跳加速、胸闷气短 高温天最伤“心” 这些事不要做

老年人如何应对高温威胁?

·关注天气预报,减少高温天出门频率和时间

如果一定要出门,建议避开一天中气温最高的时间段,尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

·选择轻薄、具有防晒功能的衣服

外出时,衣服、裤子选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服,务必携带足够的水。如果出现乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等症状,赶紧到阴凉处或者凉快的室内躲一躲,并找人求助。

·天气炎热时,在室内要记得开空调,避免因高温中暑

高温天气如何预防突发的心脏危险?

高温和高湿度会导致

更多的血液流向皮肤,导致心脏跳动更快,给心脏增加压力。气温越高,心脏病风险就越大。那么,高温天气下如何预防突发的心脏危险?

·忌高温环境下剧烈运动

在高温环境下进行剧烈运动,心脏需要更加努力工作,以维持足够的血压和血液循环,这会使心脏的负荷大大增加,尤其是对于已经存在动脉粥样硬化的患者,更容易引发心肌缺血甚至心肌梗死等严重的心血管疾病。

·忌高温天大口猛灌水

适当补水能降低血液黏稠度,但如果一次性喝水太多太快,水分就会快速进入血液,造成血容量增加,加重心脏负担。尤其是患有冠心病的人,会出现胸闷气短等症状,严

重的可能导致心梗。建议夏季喝水要少量且多次,每次喝100至150毫升水。

·忌一进入室内就对着空调直吹

从热气腾腾的室外进入到室内,对着空调

吹一吹,身体会瞬间感觉舒爽。不过,这样做对心血管却很不好,温度变化太快容易突发疾病。建议使用空调时不要直吹,以免诱发心血管收缩异常。

李斌

延伸阅读

夏季养心,多吃红色食物

中医学认为,“五色”入通于人体五脏,即青入于肝,赤入于心,黄入于脾,白入于肺,黑入于肾。想要“护心”,多吃这6种红色食物:

红豆:富含钾元素,可以抑制心肌的兴奋性,控制心率,稳定血压,减轻心脏负担。

西瓜:有降心火的作用,适合暑天出现身热心烦、口舌生疮等心火旺症状时食用。

猪心:具有养心安神、镇惊的功效,非常适合夏天因火热“伤心”过度的人群食用。

葡萄柚:葡萄柚含有钾,却不含钠,称得上是维护心血管的最佳水果。

西红柿:番茄红素对心血管具有保护作用,有独特的氧化能力、降低胆固醇、防止便秘等作用。

大枣:其含有的环磷酸腺,可以扩张血管,增强心肌收缩力,加速新陈代谢,同时改善心肌营养,对于保养心脏十分有益。



健康课堂

这些信号,提示你被“栓”住了

血栓性疾病包括动脉血栓和静脉血栓,前者多发生在心脏和大脑,后者易出现在下肢和肺部,它们两个都可谓“潜伏高手”,往往不易被发现。专家提醒,当出现以下表现时就要当心了。

● 脑动脉血栓(脑梗)

发生前,患者常会有5类前驱症状:

血压过高或波动幅度大,比如突然升高到200/120毫米汞柱以上,或降低60毫米汞柱以上。

高血压患者近期大量鼻出血,伴随眼底出血,脑梗的可能性非常大。

80%的脑梗患者发病前5至10天会哈欠连连,这

是大脑缺血缺氧的表现。

平时走路轻快有力,近期变得步履蹒跚、腿无力等,是脑梗的先兆症状。

近期突然头晕,伴有天旋地转、恶心、呕吐、耳鸣,是脑梗的常见表现,常于清晨起床、疲劳时、洗澡后发生。以前没有头痛问题,近期突然头痛或头痛部位跟以前不一样,也是脑梗前兆。

● 冠状动脉血栓(心梗)

发生前几个小时到数天内,可能会出现下列症状:

有心绞痛的病人,胸痛发生次数增加、疼痛时间延长、轻微活动或安静时出现胸痛,都是冠状动

脉狭窄加重或血栓形成的表现。

心梗发作前几天,患者可能出现嗓子或颈部不适,有堵塞感,如果伴有大量出汗,要及时就医。

突然出现胸部以外的疼痛,包括持续性的左肩痛、后背痛、上腹痛、牙痛、下巴痛等,都是心绞痛的不典型症状。

● 静脉血栓

静脉血栓最常发生于下肢,随着栓子的脱落,还会继续游走漂流到右心,形成极为凶险的肺栓塞。留意下肢症状,出现单侧腿肿、疼痛、皮肤颜色变为青紫、暗红色等,要立即就医。 蒋利

夜里腿抽筋怎么办

很多老年人把夜间睡眠时突然发作的腿抽筋,当作骨质疏松的症状,那么,这种看法有道理吗?

腿抽筋为何发生

老年人易发生腿抽筋的主要原因是下肢动脉硬化,下肢血液供应减少,加上夜间睡眠时下肢受凉引起血管收缩,导致腿部缺血、缺氧,从而诱发小腿肌肉不自主地突然收缩。

老年人夜间易发生腿抽筋还与其夜间血钙水平较低有关。在肌肉收缩过程中,钙离子发挥着重要作用。老年人钙吸收能力下降,夜间血钙水平较低,肌肉容易兴奋,进而出现痉挛。

腿抽筋了怎么办

老年人如果出现腿抽筋,可立即坐起,把腿伸直,然后用双手用力把脚尖往后扳,坚持数秒,常可

见效。另外,老年人也可立即离床下地走动,或用拇指和食指分别按压脚后跟,并用力上下揉搓痉挛的肌肉,这些方法均有助于缓解腿抽筋。

一般来说,夜间偶尔发生腿抽筋,对健康危害不大。但是,如果经过上述处理,腿抽筋仍然反复发作,就应及时到医院接受检查,以排除低钙血症、脑卒中、癫痫等疾病。 边平达

健康观点

养生首当养精神

我国古代养生实践丰富,《黄帝内经·素问》中“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”便是养生秘诀。按此理念,思想上安闲清静、不贪不求,体内真气和顺、精神内守,便能预防疾病。心态安闲少欲、心境安定不惧、形体劳动不倦,生命活动才会自然健康,养生保健也能事半功倍。

提倡精神养生,需怀感恩之心。人生如单程旅行,有坎坷也有美景。感恩能让我们以健康心态面对痛苦不幸,做生活强者。快乐并非无痛苦,而是不被痛苦左右。以感恩知足之心面对生活,放下包袱,才能走出困顿,寻得平安喜乐。正如诗中所写“人生常怀感恩意,道法自然时时春”。

知足之心亦是精神养生关键。知足者常乐,快乐有益健康。要控制欲念、学会放弃、顺其自然。淡然生活之美,开心快乐是生活主题。西晋张翰见秋风起便

辞官归乡,躲过劫难,留下“莼鲈之思”的养生佳话。现代社会物欲横流,唯有知足才能享受生活、放松思绪、活在当下。心宽则路宽,计较则怨言多,放宽心时时都是春天。

此外,还应有上进之心。坚持学习新知识,提升境界、开阔眼界。老年养生易陷入内心空虚,若每天进步一点、多发现一点,内心便会充实。许多老年人退休后参加老年大学,学书法、钢琴、电脑等,结识新朋友,开辟新生活,精神饱满、身体健康。

辩证唯物主义认为,精神与物质相互转化,人的精神健康与躯体健康密切相关。良好精神状态可促进躯体健康,不良精神情绪则会损害健康。如今社会物质丰富,提倡精神养生意义重大。若能将精神养生落到实处,必将收获巨大益处。让我们从精神养生入手,享受愉悦生活,欣赏夕阳灿烂光辉。 李庆年

揉耳朵 可养生

①揉搓耳根:我们的耳朵前后都有淋巴系统,用剪刀手上下揉搓耳根,至耳根发热为止,有助于提高身体免疫力。

②按揉三角窝与提拉耳朵尖:用食指、拇指按揉三角窝十次以上,然后向下前方拉耳垂,帮助补肾固精、调理气血。 齐鲁

耳朵上面的三角窝十次以上即可,然后用力向上提拉耳朵尖,可以帮助泻热清火。

③按揉耳垂:用食指、拇指按揉耳垂十次以上,然后向下前方拉耳垂,帮助补肾固精、调理气血。 齐鲁