

生活课堂

总是口渴,试试“生脉饮”

夏天天气炎热,如果你总觉得口干、心慌、乏力,可能是气阴两伤了,不妨试试这碗“生脉饮”。取红参3克、麦冬10克、五味子6克、冰糖10克,加清水500毫升,浸泡30分钟,再煎煮20分钟即可饮用,能帮你滋阴益气、敛汗安神。

不建议饮用的人群:①夏季感染性疾病患者,发热或实热证患者;②阴虚内热、易上火者,建议用西洋参替代红参,西洋参用量为5~10克;③糖尿病患者,可将冰糖替换为少量蜂蜜。

吃皮蛋会让人“变傻”吗

皮蛋虽好,但有人不敢吃,因为觉得皮蛋含铅,吃了后会伤害大脑,会让人“变傻”,其实这种说法是不科学的。

目前,我们国家已强制性不准使用氧化铅制作皮蛋,所以购买来的皮蛋,只要符合国家标准,标有SC标志,它的铅含量是不会超标的。如果标着无铅皮蛋,那么它的铅含量应低于0.5毫克/千克,对人体是安全的。

不过,婴幼儿、孕妇、儿童等人群最好不要食用皮蛋,特别是散装皮蛋,可能会存在一些潜在风险。皮蛋钠含量比较高,一般来说一个鸭蛋大小的皮蛋,钠含量为325毫克左右,比鲜蛋的钠含量高5倍多。每周摄入量最好不要超过两个。

大米炒焦后泡水喝

如果你总是食欲不振、腹胀、大便黏,可能是你的脾胃比较虚弱,这类人群,吃下去的食物无法被正常运化,水谷精微物质无法被充分吸收,就容易产生腹胀、腹泻等不适,人也容易生病,所以有“百病归于脾”的说法。

可以试试将大米炒焦后泡水喝。将大米放进锅里,不加一滴油,开小火慢慢翻炒大米,炒至颜色微微发黄,有点焦的时候泡水喝,有助于健脾除湿、调理脾胃。

这样吃核桃更获益

核桃是常见的一种坚果,每天吃2~3个,对身体好处多多,比如降低心血管疾病和死亡风险,补脑健脑。不过,发霉发苦的核桃、过度加工的核桃千万不能吃。

核桃外壳被打开后,里面的核桃仁与氧气接触后容易氧化变质,所以核桃最好现开现吃。核桃仁最外层的褐色皮,富含多种酚类和黄酮类植物化学物质,因此带有苦涩味,这些成分没有毒,可以放心食用。如果你想获得核桃中更多抗氧化成分,那就带皮吃。

多吃桑葚好处多

桑葚中含有的多糖,有助于提高免疫力,可帮助降低血糖和血脂,相对来说有助于延缓身体衰老。

因为桑葚归心经,性味偏寒,比较适用于因心火旺盛和肝肾阴虚而导致的失眠。这些人通常感觉心烦、手脚心发热,晚上入睡困难并容易出汗。如果属于入睡不困难,但容易醒来、睡眠不深的情况,那就不适合用桑葚进行改善了。古代文献记载,长期服用桑葚可让身体变轻盈,头发变黑,眼睛变亮等。这都是桑葚帮人延缓衰老的表现。 据CCTV生活圈

# 热射病:最凶险的高温杀手

致人死亡率高达50%,急救要争分夺秒

记者 郭蕊 济南报道

“上周六一天,我们接诊了17名重症中暑患者,其中6到7人属于热射病,核心体温达到了40℃左右。”7月9日,在济南市第三人民医院急诊医学科,主任张强告诉记者。“自六月中旬以来,来院就诊的重症中暑患者数量大幅上升,目前医院的EICU重症监护室还收治着未脱离生命危险的热射病患者。”

入夏以来,济南持续被高温热浪笼罩,气象部门接连发布高温预警,在这样的天气里,“热射病”这个听起来有些陌生的词,正成为威胁生命的“隐形杀手”,引发全网关注。

## 热射病绝非普通中暑

“很多人觉得中暑是小事,扛一扛就过去了,但热射病完全不同。”张强解释,中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,而热射病是重症中暑中最严重的一种,堪称“高温杀手”。张强提醒:“热射病不是普通中暑,它能在短时间内摧毁人体器官,死亡率高达50%,必须高度警惕!”

它的核心特征是“超高热+意识障碍”——患者核心体温会飙升至40℃以上,同时出现抽搐、昏迷等中枢神经系统障碍,还可能伴随休克、多器官功能衰竭。“简单说,就是人体体温调节中枢‘罢工’了,在高温高湿环境下,身体散不出热,热量在体内疯狂蓄积,就像一场‘内部火灾’。”

更可怕的是,热射病对身



体伤害是不可逆的。“人体细胞里的蛋白质,在持续高温下会像煎鸡蛋一样变性坏死。”张强打了个形象比方,“心、脑、肝、肾等重要器官一旦被‘烧毁’,损伤就再也无法修复,即便侥幸存活,也可能终身残疾。”

## 两类人群最易中招

在张强接诊的热射病患者中,有两类人群最为典型。一类是“劳力型热射病”,多发生在高温高湿环境下从事剧烈活动的人群。“建筑工人、外卖小哥、运动员、消防员……他们大多身体健康、年龄不大,但在烈日下持续作业,半小时就可能出事。”另一类是“经典型热射病”,盯上的是年老体弱、有基础疾病的人群。

“有位独居老人,家里没开空调,通风也差,子女发现时已经昏迷。”张强叹息,这类患者

往往没有高强度活动,但因身体耐受性差,在闷热环境中极易中招。“他们可能舍不得开空调,加上独居无人照料,等发现时已错过最佳救治时机。”

## 急救“黄金30分钟”

“热射病的发展速度远超想象,从出现不适到昏迷,最短可能只有半小时。”张强表示,面对热射病,“时间就是生命”绝非虚言,急救必须争分夺秒。

第一步:立即脱离高温环境。把患者移到阴凉通风处或空调房,让身体“逃离”热源。

第二步:疯狂降温,这是救命关键。“用冷水浇身,把身体泡在冷水中(头部露出),或者用冰袋敷脖子、腋窝、大腿根——这些地方血管密集,降温效率最高。”张强特别提醒,千万别用退烧药或酒精擦身,“热射病是体温调节中枢出了

问题,退烧药没用,酒精还可能通过皮肤吸收加重损伤。”

第三步:保持呼吸通畅。昏迷患者要侧卧,防止呕吐物窒息;若呼吸心跳停止,立即做心肺复苏。

第四步:补水有讲究。只有患者清醒时,才能喂少量淡盐水或运动饮料;昏迷状态时绝对不能喂水,以免呛咳窒息。

“最重要的是,一边急救一边打120,一定要告诉医生‘疑似热射病’。”张强强调,要在30分钟内把体温降到39℃以下,“降温持续到救护车来,每拖延一分钟,器官损伤就多一分。”

## 防范比救治更重要

“热射病可防可控,关键在重视。”张强给不同人群划出了“防护红线”。

户外工作者:避开上午10点至下午4点的高温时段,每半小时到阴凉处休息,随身携带含盐饮料,别等口渴了才补水。穿宽松浅色衣物,备好冰袋,感觉头晕、心慌立即停下。

老年人及体弱者:家里一定要开空调,“医药费可比电费贵多了”。子女要每天问候独居老人,检查空调是否正常,提醒多喝水。

普通市民:高温天尽量减少外出,饮食清淡多吃果蔬,保证睡眠。若出现体温升高、面色潮红、乏力,别硬扛,立即降温休息。

“高温无情,但只要做好防护,就能避开热射病这个‘隐形杀手’。”张强说,眼下热浪仍在持续,这场与高温的“攻防战”,需要每个人提高警惕。

我国儿童青少年总体近视率达52.7%

# 暑假到来,如何打响视力保卫战

## 壹问医答

记者 刘通 通讯员 谢静 济南报道

近年来,我国儿童青少年近视问题愈发严峻,据国家卫生健康委数据,我国儿童青少年总体近视率达52.7%,且呈现出发病越来越早、度数越来越深、近视率居高不下的特点。近日,山东大学齐鲁医院眼科副主任医师、眼科近视眼治疗中心副主任蒋华走进《壹问医答》直播栏目,就暑期近视矫正及相关内容进行了专业指导。

## 近视防控“三板斧”

近视的发生,是遗传、环境以及不良用眼习惯等多种因素共同作用的结果。据统计,我国6岁儿童近视发病率已达

14.3%,小学二年级更是近视的爆发性增长阶段。

“暑假里,父母可以通过制定规则、提供替代方案、主动陪伴等方式,引导孩子合理使用电子产品。”蒋华还介绍了近视防控的“三板斧”——每天累计2小时以上的阳光下户外活动,可刺激视网膜释放多巴胺,抑制眼轴过度增长;光学干预,包括角膜塑形镜、降对比度镜片等;低浓度阿托品滴眼液,在医生指导下使用可抑制近视进展。

## 正确选择眼镜

暑假也为近视矫正提供了有利时机。“近视儿童初次配镜需散瞳验光,角膜塑形镜(OK镜)的验配也需要一定时间和适应过程,在假期做这些事,能够有效避免对孩子学习的影响。”蒋华说。

框架眼镜作为常见的近视矫正手段之一,其选择并非简

单之事。蒋华表示:“配镜需考虑孩子的年龄、眼位、优势眼等多方面因素,如矫正视力达不到正常时,先配单光眼镜;眼位正常等情况可选择离焦框架镜;存在斜视等情况,则需根据具体情况选择降对比度镜片。”

蒋华介绍,角膜塑形镜是一种特殊设计的硬性透气性隐形眼镜,通过夜间佩戴改变角膜形态,白天摘镜后可实现清晰视力。该镜适用于8岁以上、近视增长快、近视度数≤600度、散光≤150度的人群,但对于角膜异常、干眼症、严重过敏、卫生习惯差等情况的孩子则不适合。“佩戴角膜塑形镜必须在正规医疗机构进行,注意镜片清洁与定期复查,防止角膜损伤。”蒋华提醒。

## 进行近视矫正手术

近视矫正手术,是近年来备受追捧的一种近视矫正方

式。其原理是通过激光去除一部分角膜组织改变角膜形态,使光线精准聚焦到视网膜上,改善视力。“目前近视手术主要有角膜激光手术和晶体手术两类,其中角膜激光手术又包括全飞秒、半飞秒和表层手术。”

蒋华介绍,“全飞秒手术微创、安全性高、恢复快;半飞秒手术适应范围广;表层手术适合角膜薄、近视度数较低人群。晶体手术则适用于超高度近视等不适合角膜激光手术的患者。”

目前,近视手术已发展30多年,技术成熟,安全性也得到了大规模临床验证。患者在手术过程中几乎无痛感,术后虽有轻微不适,但可通过药物缓解。但是,近视手术并非人人适合,需18岁以上、近视度数稳定、角膜厚度足够且无其他眼部疾病及全身器质性病变等方可接受手术。对于孕期和哺乳期女性,医生也不建议进行近视手术。