



随着气温升高、暑热侵袭,人们往往会出现烦闷、食欲不振、失眠、焦躁、头身困重等情况。此时,我们一定要及时调整生活方式,以适应高温气候,顺利度过酷暑。

# “10个”夏季禁忌千万别犯

## 忌不开窗通风

夏季不少人怕热,喜欢闭窗在室内吹空调。其实,潮湿闷热、通风差的室内更易引发中暑,而且长时间使用空调,不注意开窗换气,会使室内空气质量变差,反而致病。

## 忌常吃隔夜菜

夏天剩菜剩饭长时间放置,更容易产生亚硝酸盐等有害物质,轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况,重则导致食物中毒等问题。

## 忌渴了急喝水

夏天出汗多,易口渴,很多人端起杯子猛灌水,这种方式不对。成都市第一人民医院内科医生付莉曾提醒:越急的时候越要慢慢喝水。特别是高血压病人和心功能不全的人要警惕。短时间内大量喝水,会造成血液里的水容量急剧升高,影响血压

波动;心脏功能不全的病人,本身就承受不了那么大的负荷,如果一下子补充大量液体进去,可能会诱发急性心功能不全,这种情况比较危险,需要及时去医院处理。

## 忌冷饮不离手

夏季喝冷饮,反而比喝热茶更易中暑。因为冷饮容易导致人体阴阳失调,出现阳气受阻的情况,而且吃生冷的东西会损伤脾胃,中医认为“诸湿肿满皆属于脾”,如果脾胃不好,内湿无法运化,抵抗力被削弱,自然也就更易被暑热侵袭。而喝一杯热茶,恰好可以促使汗腺舒张,促进汗液排出,散发热量,达到降温的目的。

## 忌冲洗冷水澡

炎热夏季,冲个凉水澡固然可以降低体表的温度,但不是所有人都适合。因为夏季出汗后,毛孔全张开着,这时候再用凉水一冲很容易感冒。在凉水刺激下,血管迅速收缩,还会引

起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是患有高血压的老人。此外,冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

## 忌整天不出汗

现代人的生活方式大部分是多动少动,容易形成脾虚湿阻的体质,其实这样的体质最需要锻炼出汗。

## 忌中午不休息

夏季昼长夜短,不少人会渐渐觉得晚间睡眠不足,如果经过一个上午繁忙的学习和工作,体力和精力的消耗可想而知。所以,夏季午睡对防病养生起着关键作用。

## 忌饮食摄入不足

夏季身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少人选择吃点果蔬了事。但是天再热,也要适当摄入瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋

等。食欲不好时可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、西瓜、扁豆等夏令果蔬。

## 忌整夜开空调

长时间吹空调、吹风扇,会使寒湿凝滞在身体里,身体气血运行受阻,容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。很多人睡觉喜欢整夜开着空调,如果空调温度开得过低极易使寒邪之气进入体内,损伤阳气,所以不要一味追求凉快。



## 忌情绪太激动

气温超35℃、日照超12小时、湿度高于80%等,人体就会处于易激惹状态,“情绪中暑”发

生的比例就会明显上升。比如因一句刺耳的话、一件不顺心的事便无法自控。因此,夏季不仅要防身体中暑,还要防“情绪中暑”。

(陈商)



## “小眼镜”增多 专家教你科学用眼

近年来,全球青少年近视率居高不下。新冠肺炎疫情发生以来,由于户外活动减少和利用电子设备在线上课时间增多,青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长,多国眼科专家提出科学用眼建议。

**科学用眼第一招:保证正确姿势。**日本眼科医师协会推荐,预防近视需要注意读书写字时的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说,远程授课方式下,学生应了解如何正确使用电子设备,如距离屏幕至少50厘米等。

**科学用眼第二招:避免眼睛疲劳。**日本眼科医师协会建议,为防止眼睛疲劳,用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟,玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eycraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议:“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品;8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟到20分钟;12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20—20—20”口诀,即在使用

电子设备时,每20分钟停止看屏幕20秒,并远望20英尺(约6米)外的地方休息眼睛。

**科学用眼第三招:增加户外活动。**德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说,预防近视最好的措施是花足够的时间在室外,如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间,但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束,至少在此之前,充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明亮世界眼科医生朴俞景也建议,保证每天的户外活动,多晒太阳,促进合成维生素D,从而预防近视。

**科学用眼第四招:定期视力检查。**朴俞景建议,每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期视力检查,间隔控制在6个月至1年之间。古巴眼科研究所医生劳尔·佩雷斯也说,孩子睡前1到2小时内应避免使用电子屏幕,有条件的情况下每半年进行眼科检查。

厄瓜多尔首都基多一所学校的校长介绍,该校和一家眼科诊所建立了联盟,每年对全体学生和教职员工展开一次眼科检查。(星华)



## 夏季或正变成“最致命季节”

美国《国会山日报》网站近日报道,在人类历史的大部分时间里,冬季对于生存而言一直是最残酷的季节。但是现在,情况似乎开始发生了变化。尽管寒流和反常天气仍会不时出现,但欧洲和亚洲明显高出平均水平的气温预示着,夏季正在迅速成为苦难的季节。

在疫情的推波助澜下,全球在2020年和2021年的夏季遭遇了“来自气候的报复”。迄今为止最严重的山火季在整个北半球到处留下烧焦的森林和糟糕的空气质量,成为6个月之前南半球的翻版。

生态系统能否在遭受干旱和气温不断上升的情况下从这些火灾中恢复过来仍有待观察。这些猛烈燃烧的山火将在整个地表留下不断扩大的遗迹,仅2021年一年在美国发生的火灾就造成了超过700亿美元的损失。2022年夏季的情况将会变得更加糟糕。

美国西部夏季的旱灾得

到了充分报道,已经影响到了除南美洲以外的所有大陆,导致巴西咖啡产量、加利福尼亚州粮食和葡萄酒产量下降、从以色列到意大利到印度的各国用水告急。

热浪已经变得难以承受。2021年,美国太平洋西北地区的“热穹”效应使气温上升,造成数量超过10亿的海洋动物死亡。今年印度的气温已经达到近49摄氏度的峰值,而欧洲的热浪在过去一周连破纪录。干旱、热浪和山火的共同影响,可能使北美西部地区迎来有记录以来最糟糕的夏季。

天气异常继续通过大气层变暖所推动的洪水、干旱动态加以表现。美国西部内陆地区的大气层河流导致了黄石国家公园发生历史罕见的洪水。人类推动的气候变化正在造成火山喷发和冰川期从未做到的事情,就是把夏季变成最致命的季节。

(据《参考消息网》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



## 老年肿瘤患者的自我管理

■ 王天宝

### ◎营养方面

温——温暖饮食,不刺激;  
软——食物柔软、易消化;  
慢——细嚼慢咽,促吸收;  
多——合理搭配,样数多;  
少——少糖少油,负担小。

值得一提的是,肉汤实际就是水、盐和动物油的混合物,建议年龄大的朋友不要靠喝汤来补身体,以少喝或者不喝为宜。

正规的医疗机构都有专门的营养科,建议去听一下营养专家的意见,选择适合自己的营养处方。

### ◎情绪与认知方面

首先,要心态平和,学会自我调整。可以通过不断学习新知识、

新技术,培养一两个长期坚持的兴趣爱好(摄影、书法、绘画、音乐、手工……)来转移注意力。

其次,要科学就医,规范合理用药,不信偏方,医生最怕听到的就是“我听说,吃XX就能抗癌。”

此外,如果自己积极的心得体会,要学会与人分享,多与病友、朋友交流沟通,多融入集体,如参加老年大学等。

最后,家庭关怀、亲友的陪伴、社会支持都很重要。如果身体条件允许,也可以从事自己擅长和喜欢的社会工作。回归社会,不把自己当成病人,这是很多“带瘤生存”且生活质量高的患者分享的心得。

### ◎运动方面

运动的好处,这里不再一一赘述。但是,老年群体易患骨质疏松、关节疾

患、心肺功能不全等疾病,会导致他们进行很多运动受限,所以,“运动处方”是需要专业人士来开具的。通常由康复科、骨科医生根据每个患者的具体情况,进行个性化的指导,总的原则就是选择适合自己的、循序渐进、能够坚持的运动方式。

### ◎合理用药

老年人群的特点就是基础疾病复杂、多病共存。病人如果再有认知功能减退,就更容易混淆,也给医生分析病情变化和指导用药造成阻碍。因此,明智的做法,就是做好记录,请家人或者联系社区的家庭医生填写健康表格,就医时带着表格就诊,肯定事半功倍。

(作者系四川省肿瘤医院中医科副主任医师)



前面我们介绍了单纯性肾囊肿和多囊肾,其实还有一种囊肿是出现在肾窦内的,叫肾盂旁囊肿或肾窦内囊肿。

## 科学应对肾脏囊性疾病

(三)

■ 刘芸峰

肾盂旁囊肿,包括起源于肾实质并突向肾窦的单纯性肾囊肿,以及起源于肾窦淋巴组织的肾盂旁淋巴囊肿或淋巴管扩张。囊肿增大到一定程度并压迫到肾盂或肾血管,便会出现临床症状。

肾盂旁囊肿患者多于中年以后出现症状,表现为腰部胀痛不适,这是由于囊肿压迫到肾盂输尿管和囊肿长期压迫所导致的继发性肾积水所致,还可能引起肉眼可见或不可见的血尿。若肾血管受压,会引起肾缺血从而导致肾小球旁细胞分泌肾素增加,引起高血压。合并泌尿系感染时还会表现为寒战、高热、肾区叩痛等。有些患者并无任何症状,仅是在体检时发现。

B超简单易行、创伤小,是肾盂

旁囊肿的首选检查项目,可看到肾门附近液性暗区,但囊肿位于肾窦深处时,易误诊为肾积水。CT检查是最可靠的诊断方法,可显示肾盂旁边界清楚均匀低密度的椭圆形水样密度包块。核磁共振可以帮助判断囊肿内囊液性质,当囊肿合并出血或怀疑恶变的可行核磁共振进行鉴别。

肾盂旁囊肿较小无症状者,可定期复查,严密随访。对于囊肿较大者,可引起较严重的肾积水、肾血管性高血压及肾衰竭,应积极手术治疗。可在B超或CT定位下行囊肿穿刺并注射无水乙醇,方法简单但复发率高,且易伤及

相邻的肾蒂血管。开放囊肿去顶减压术是传统的治疗方法,复发率低,且可同时处理肾脏周围其他病变,但对机体损伤大,恢复较慢。推荐在腹腔镜下行去顶减压术,损伤相对较小、恢复快,推荐首选。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



## 青羊区开展反邪教科普教育讲座

本报讯 为进一步强化中老年群体对邪教的防范力和抵御力,近日,成都市青羊区反邪教协会联合少城街道,在枫桥学院开展了反邪教科普教育讲座。

讲座中,反邪教志愿者们纷纷戴上青羊区反邪教协会制作的宣传帽,工作人员结合课件和视频向中老年反邪教志愿者们介绍了“什么是邪教”“如何辨别邪教和宗教”“遇到邪教组织的几种情况”“应当如何应对”等知识,倡导他们在今后的志愿活动中积极将反邪教知识传递给参与的群众,让防邪反邪意识深入人心。

营造无邪的社会环境需要全民行动,让越来越多的人也加入到反邪教宣传志愿者的行列,自觉抵制邪教,为建设幸福和谐的家园,贡献出自己的力量。(省反邪教协会供稿)