

## 强降雨天气 这些健康提示要知道

北京市气象台7月29日17时30分升级发布暴雨红色预警信号:预计7月29日夜间至8月1日夜间,北京市将出现大暴雨,西部、南部特大暴雨。北京市卫生健康委、北京市疾控中心提示,由于暴雨期间皮肤极有可能接触到雨水,雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净,以免引发各种皮肤炎症。此外,还要关注生活饮用水水质变化,避免因强降雨引起生活饮用水污染而出现相关疾病的风险。

北京市疾控中心介绍,大雨、暴雨或持续降雨使低洼地区淹没、渍水,容易将一系列污染物冲入饮用水水源井、地下蓄水池等供水设施,进而造成饮用水水源污染。生活饮用水被污染不仅影响饮用水的感官性状,不慎饮用还会导致介水传染病以及化学性污染中毒的发生,其中最常见的为介水传染病,分为细菌性、病毒性和原虫型,如痢疾、伤寒与副伤寒、霍

乱、甲肝、脊髓灰质炎及血吸虫等。

北京市卫生健康委表示,要关注饮用水水质是否有变化,如水质的颜色、嗅味,有无泥沙等异物。不喝生水;不用来源不明或被污染的水洗菜、漱口等;不喝来源不明或被污染的水,如不慎饮用发生不适症状应及时就医。

另外,夏季外环境因素有利于肠道传染病病原微生物的繁殖和传播,个人和居家卫生非常必要。外出归来须洗手,要用肥皂或洗手液,并使用流动水洗手;目前气候湿度大、温度高,细菌、霉菌易繁殖,食品很容易受到这些微生物的污染,因此,饭、菜尽量当日清,剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底;不食用受污染的食品、霉变的食品、未洗净的瓜果、死因不明的动物、野生的蘑菇以及生冷食物。

来源:新华网

## 夏吃冬瓜利解暑 亦食亦药益健康

中医认为冬瓜是药食两用的,性味甘淡、寒凉,有清热利水、解毒消肿等功效,适合夏天食用。河南洛阳新里程医院(原中信中心医院)中医科医生马云飞为您推荐两款冬瓜药膳。

### 冬瓜赤小豆鲤鱼汤

食材:冬瓜500克,鲤鱼250克,赤小豆30克,姜片适量

做法:1、冬瓜去皮切块;赤小豆洗净泡水备用;鲤鱼去鳞、去内脏,洗净备用。2、锅中加适量清水和姜片,煮沸后放入鲤鱼焯水,捞出备用。3、锅洗净,加适量水、冬瓜块、赤小豆,煮沸后转小火,将冬瓜和赤小豆煮烂。4、放入鲤鱼,加适量盐调味,煮沸一分

钟即可。

功效:清热,利尿消肿,健脾开胃

### 冬瓜薏米瘦肉煲

食材:冬瓜1500克,薏米60克,瘦猪肉250克,姜片适量

做法:1、冬瓜去皮切块;薏米洗净泡水备用;瘦肉洗净后切成小块。2、锅中加水和姜片,煮沸后放瘦肉焯水,捞出备用。3、锅洗净后加适量水、薏米、冬瓜块,煮沸后转小火,将冬瓜和薏米煮烂。4、放入瘦肉,开中火煮沸后加适量盐调味,一分钟后关火即可。

功效:清热化痰,健脾利湿解毒

来源:学习强国

小暑以后,又到了一年中最炎热的季节——伏夏,夏季除了赤日似火,同时也是脑血管病的高发期,作为一种高致残率的疾病让广大群众谈之色变。那么,怎样才能够预防脑血管疾病的发生呢?主要从以下六个方面做好预防。

### 一、注意合理起居、劳逸结合,适度锻炼

炎炎夏日其实应该是老年人“静养”的季节,不宜大量运动。很多老人都喜欢早起晨练,但根据调查,70%-80%心脑血管疾病好发于6-10点,因此应尽量避开这段时间进行锻炼。避免不必要的外出,尤其要避免去温度高、湿度大、人员密集的地方。必须外出时,要穿着浅色、透气和宽松的棉织衣服,戴上遮阳帽或使用遮阳伞。夏季仍需适当锻炼,提倡有氧运动,但是要控制强度,不可强度过大。要早睡早起,确保心情愉快。当环境气温达到30℃以上时,最好减少体力活动,要择阴而处,避免阳光直射。可采取多种方法调节居室内温度,如地面洒水、空调、电扇等,通风换气,使室内温度保持在26℃左右,室内外温差控制在6℃-8℃。使用空调的家庭,居室内温度不宜过低。如果室内外温差过大,从家里走出户外时大幅的温度变化会使老年人很难适应,因为温差的急剧变化会引起人体血管不断收缩和舒张,引起血液循环障碍,甚至导致血压骤升,诱发脑血管疾病。有脑血管病史的老人更应注意适当减

少户外活动,多在室内休息,且午睡半小时左右,以补充晚间睡眠的不足。对于户外体力劳动者,要注意适当降低劳动强度,出汗过多要及时补充水分以避免脑血管疾病的形成与发生。

### 二、保持良好的心态,避免情绪大起大落

夏天由于天气炎热,酷暑难耐,人们情绪往往容易变得焦躁易怒、性情不稳,这时我们应注意避免外界不良情绪的干扰,避免情绪过于激动、紧张而诱发脑血管病。保持良好情绪和心态是夏季养生的重中之重,这对于预防脑血管疾病具有药物无法替代的作用。

### 三、多喝白开水

尤其在暑伏天气由于出汗较多,体内水分丢失严重,血液黏稠度增大,更容易发生脑血管疾病。一定要多喝水。每天注意及时补水,以防止血粘度过高。脑血管病患者一定不能等到渴了才喝水,要养成多喝白开水的习惯。要注意观察尿量,当每日有1.5升左右的尿量时表示人体内水分是足够的。

### 四、注意膳食平衡

饮食要做到有规律、有限度,膳食中应注意盐的摄入量,因为出汗多,在限盐的同时要适当增加盐分的摄入,饮食不要过饱,减少食用肥肉、辣椒、生姜、大蒜、烈性酒等肥甘高脂厚味和辛辣刺激之物。同时避免不洁饮食

炎炎夏日,出汗增多,洗澡也成了我们出汗后的常规操作。但你知道吗,错误的洗澡方式可能会加重体内湿气,甚至使湿气缠身。

出汗是身体调节体温的一种机制,当我们运动或处于热环境中时,身体会通过出汗来散热。洗澡时,水会冲洗掉身体表面的汗水和污垢,同时也会将身体表面的湿气带走,这也是为什么人在洗完澡后皮肤会变干燥的原因。所以,正确的洗澡并不会增加人体的湿气,但洗澡时,许多人常常忽视正确的步骤和注意事项,从而造成湿气侵入人体,原因主要有以下两点。

1、出汗后马上去洗澡。我们知道,汗液是由汗腺分泌出来,然后通过皮肤上的毛孔排出体外的。当人体出汗时,皮肤腠理正处于打开状态,此时洗澡,浴室内产生的大量热蒸汽会通过空气中的水分形成湿气,从而“趁虚”进入人体。

2、洗澡后的湿气滞留。洗澡后,我们的皮肤表面会变得湿润。如果没有及时擦干身体,湿气就会滞留在皮肤上。特别是在潮湿的环境中,湿气更容易积聚在皮肤上,进而渗透到身体内部。

为避免湿气困扰,我们应当注意洗澡的相关要点:1、控制洗澡时间。每次洗澡时间不宜过长,最好控制在15~20分钟。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集。2、正确调节水温。水温以舒适为主,不宜过热。3、通风良好。洗澡时最好开启浴室门窗,保持良好通风。如果浴室没有窗户,可以考虑安装排风扇、抽湿器等设备。4、及时擦干身体。洗澡后应使用干毛巾彻底擦干身体,以免使机体表面残留湿气。5、浴室保持干燥。洗完澡后,应尽快清除浴室内的积水,使浴室保持干燥和清洁。

来源《生命时报》



及过度吃冷食,以避免腹泻引起脱水,造成血容量不足而诱发脑血管病。

### 五、一定不要随意停用降压药及降糖药物

夏季有些高血压病、糖尿病患者血压、血糖会有所下降,有些人就随意将降压药、降糖药停掉,短期内可能影响不大,但在应急情况下骤然升高会非常危险,很容易诱发脑血管病。在这里提醒大家,夏天降压药、降糖药不可自己随便停药。一定要在医生的指导下进行减药或调药,并且在减药及调药过程中一定经常测量血压、血糖,对自己的血压波动情况做到心中有数,以便及时进行调整。

### 六、一定不要忽视脑血管疾病的先兆

日常生活中,当有头痛头晕、肢体麻木或一过性晕厥,睡眠增多等症状出现时,千万不要误认为是睡眠不好或天热中暑等原因造成的。尤其是有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,一定要警惕是不是发生了脑血管病,应尽快就医以便及早采取有效的治疗措施。

医圣张仲景说过:凡病者,重在预防。脑血管病并不可怕,关键是怎么预防它,让我们共同坚持良好的生活习惯,开心过夏,同时教给大家一个如何自测急性脑血管病的方法——中风120:1、看一张脸(不对称,口角歪斜)。2、查两只胳膊(平行举起,单侧无力)。3、聆听语言(言语不清,表达困难),一旦发现身边有疑似症状的患者,立即拨打120,及时送医,争取时间挽救大脑功能,减少后遗症发生。

(县中医院康复科 张传鹏)

洗澡不当  
湿气缠身

## 健康教育宣传栏