

当心！情绪也会“中暑”

饮食这样调节

大家都知道盛夏时人容易中暑，殊不知，情绪也会出现“中暑”，尤其是节节攀升的气温，加之还不能随意摘掉的口罩，会使得不少人的心情跟着烦躁起来，变得心头仿佛有一股无名之火，浑身难受，脾气也开始变得急躁、易怒，甚至进一步出现失眠、焦虑。

这是怎么一回事呢？

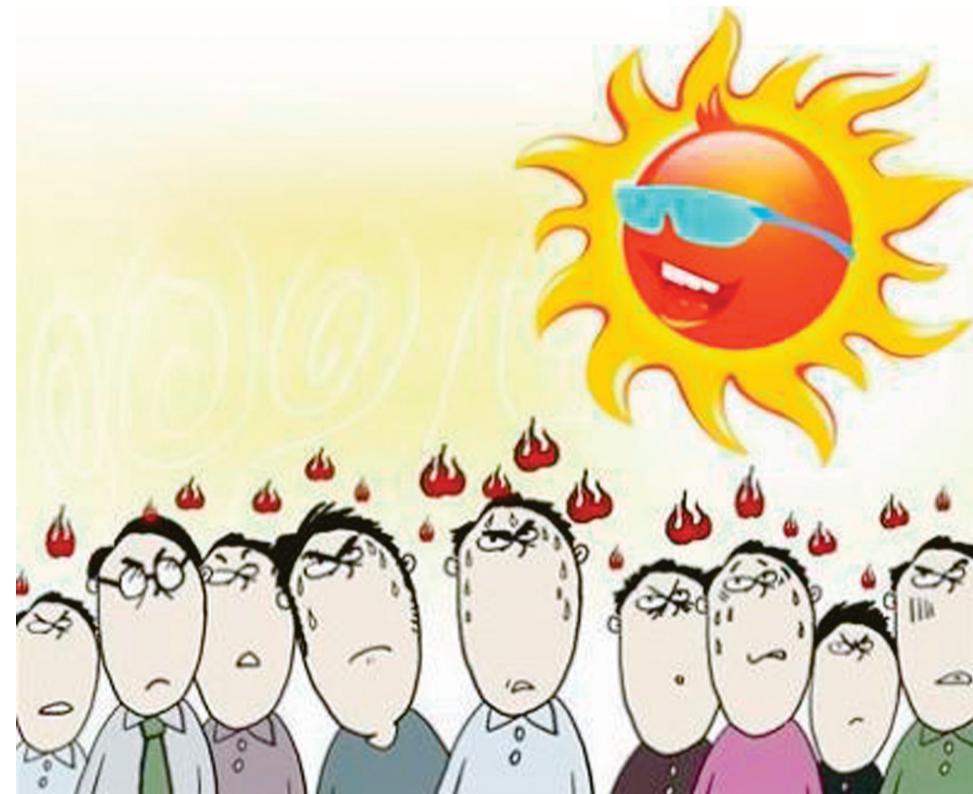
中医理论认为“心主神明”，是指人的精神活动受心的调节控制，所以心情烦躁便是心的生理功能出现了障碍所引起的。

而心与夏天的关系极大，根据“天人相应”的概念，即人体会受自然界昼夜、季节、气候变化的影响，与之相对应，人体脏腑的功能也会受天气的影响。在五行中，心本就对应夏季，《黄帝内经》云：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”这讲的是夏天万物的发育和代谢是极其旺盛的，但这也导致人体的脏腑功能容易亢进。夏季多见暑热之邪，具有炎热、升散的特性，容易使人汗出不止，汗出得过多就容易伤阴，阴液损伤，加之夏天阳气旺盛，故而出现了以病理性亢进为主的阴虚火旺之证，主要表现为心烦易怒、口干咽干、潮热盗汗、失眠、焦虑等。

当出现这些症状时，可以用什么手段干预呢？介绍几个妙招供读者参考：

◆作息调节 夏天中午闷热，人也容易昏昏欲睡，如果午睡时间过长，反而影响晚上的正常睡眠，产生日夜颠倒，更容易引起心情的烦躁，故而要调整生活作息，可以进行短时间午睡，即午睡时间应控制在15~30分钟之间，一定记住不可午睡时间过长。

◆饮食调节 夏天环境气温升高，本就容易影响食欲，故而饮食忌辛辣刺激之物，应清淡饮食。可适量食用一些凉性的食材，如冬瓜、苦瓜、绿豆、大白菜、莲子、芥菜、梨、甲鱼、鸭肉等。在此期间，老年人也应注意，冰西瓜、棒冰等虽也属凉性之物，但老年人脾胃虚弱，对于这类太过寒凉的食物应谨慎食用，切莫贪嘴。



说了这么多，最主要的还是希望各位读者在这些方法的基础上，学会对自己进行心理

的疏导和调节，尽量放松心情，不要随意动怒，少一分焦躁，则多一分开心，遇到无法缓解的

心情“中暑”，可以寻求专科医生帮助。

(综合)

斜视弱视傻傻分不清楚？别“下错了药”！

斜视与弱视是困扰眼科患者的两大难题，会对人的视功能产生严重的危害。二者不仅在成因上存在关联，而且在预防与治疗上有一定的相似性。

首先看成病机理，斜视是因为双眼视轴不平行，即注视目标时，双眼的焦点并不在同一位置，也就是我们日常所说的“斜眼”。而弱视，则是由于在视觉发育的关键期内，由于高度屈光不正，两眼屈光度相差较大，以至于无法矫正造成的。

斜视与弱视会在一定条件下相互转化：如果一只眼睛发生斜视，经过一段时间就会变成单眼恒定性斜视，导致斜视性

弱视；如果一只眼睛发生弱视，缺乏及时的治疗，就会引发斜视。

斜视不仅在外观上影响美观，患者也无法正常地发育和使用双眼。比如在工作中，无法像外科医生和工程师一样使用立体视觉；生活中，缺乏立体视觉会提高交通事故的发生概率。

有一种特殊的斜视，即间歇性出现的斜视。这种斜视的患者，可以通过自身的控制力，短暂矫正视线偏斜。但是危害也随之而来，患者更容易引发视疲劳。对孩子而言，视疲劳会间接导致近视提前发生。

孩子出现斜视时，应该如何矫正呢？最常用的方法就是佩戴眼镜。尤其是视觉发育期内的孩子，因为用眼不合理造成的调节性斜视，症状会在戴眼镜之后自然而然地消失。假如斜视仅仅是在初期，症状轻微，经过一段时间的训练就可以恢复正常。斜视度数过高时，则无法使用眼镜矫正，需要借助手术来纠正病症，手术后也要进行视功能训练，稳定改善后的双眼视力。

相对于斜视而言，弱视的成因更多是由于先天因素，比如先天的远视、散光、白内障，都会造成弱视，而后天的弱视多发

生在孩子6岁之前。如果早发现、早干预、早治疗，弱视完全可以根治。家长可以通过孩子平时的视力表现来判断是否弱视，例如眯着眼睛看东西，就是弱视的早期症状。一旦发现孩子出现症状，应及时就医，戴眼镜矫正、红光或穿针训练，提高视知觉、脑直觉、眼球活动能力，都可以治愈。

值得注意的是，随着患者的年龄增长，弱视治愈的可能性逐步降低，成人的弱视大多是因为小时候错过了最佳治疗期。

(来源：科普中国)

还在整晚对着空调吹风？小心一觉起来得面瘫

近日，一位深圳男子因吹一夜空调，导致侧脸和脖子发僵发麻，刷牙嘴角漏水，被医生诊断为“面瘫”的新闻吸引了大家的注意。无独有偶，深圳一位陈女士因长时间吹风扇和空调，发现舌头发麻，想笑却笑不出来，被医生确诊为左面部面神经麻痹。面瘫的常见症状有哪些？是如何诱发的？我们如何快乐安心地度过炎炎夏日呢？

面瘫通常急性发作，常在睡眠醒来时发现一侧面部肌肉板滞、麻木、瘫痪。通常表现为额纹消失、眼裂变大、露睛流泪、鼻唇沟变浅、口角下垂歪向健侧，病侧不能皱眉、蹙额、闭目、露齿、鼓颊等症状；部分患者初起时有耳后疼痛感，还可出现患侧舌前2/3味

觉减退或消失、听觉过敏等现象。

夏天应该如何安全舒畅地度过？第一，合理利用空调。一般成年人在空调房内最适宜温度为25~26℃，体弱者可选择27~28℃，室内外温差最好不超过8℃。空调风最好向上吹，避免冷风直吹身体；从炎热的室外进入室内，应至少过10分钟以后再开空调，避免诱发感冒等疾病；有关节炎、风湿病的老人，发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人，最好少用空调。可以选择清晨和黄昏室外气温较低时，到户外做些运动，呼吸新鲜空气，增强身体的适应能力。

第二，牢记风扇“三不吹”。人体在处于睡眠状态时，避免长时间直吹风扇；不

要在洗完热水澡和运动出汗后立刻吹风扇或空调；不可对着头部直吹，避免感受风寒，诱发头疼。

第三，五种人不可洗冷水澡。婴幼儿及老年人免疫力较差，不宜洗冷水澡；女性在经期、孕期不要洗冷水澡；心血管疾病的人不宜洗冷水澡；劳累过度或生病的

人，细菌和病毒容易趁虚而入，引起感冒、咽喉炎等疾病，也不宜洗冷水澡；关节疼痛，一到阴雨天气就加重的人也不宜洗冷水澡，避免受寒后，加重病情；对冷过敏的人，如寒冷性荨麻疹患者，在疾病发作期间也不要洗冷水澡。

(来源：科普中国)



主办单位：
滁州市科学技术协会 滁州日报社