

# 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,即人体受自然界的昼夜、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** 夏天环境温度升高,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、荠菜、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,例如眯着眼看东西,就是弱视的早期症状。一旦发现孩子出现症状,应及早就医,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,避免受寒凉后,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