

# 伏天“上蒸下煮” 当心“精神中暑”

“小暑大暑，上蒸下煮。”三伏天高温酷热，人们易动火，会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为，这有可能是“精神中暑”所引起的。那么该如何预防“精神中暑”呢？且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。 □ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 15%的人会出现“精神中暑”

中医有“天人相应”的养生学说，即人体的心理、心态情绪会随着自然和季节气候的变化而发生微妙的变化，气候变化会引起生理和精神情绪的变化。现代医学认为：人的神经细胞对夏日的气温、气压、湿度和气流等气象要素的变化高度敏感，高温的气候会影响人体下丘脑的情绪调节中枢，继而影响大脑的神经活动和内分泌的激素分泌，于是产生一系列类似“中暑”的多种症状。

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，约有15%的人会出现情绪、心境和行为的异常，容易情绪失控，频繁发生摩擦或争执等现象，这就是“精神中暑”，医学上称为“夏季情感障碍综合征”。

## 平心静气重养心

夏主火，内应于心，大暑时风火相煽，人们容易心烦意乱、无精打采，出现“精神中暑”的症状。而心理、情绪的变化与体内的神经、内分泌和免疫系统关系密切，当人受到负面情绪影响时，身体的免疫力会下降，容易患上各种疾病。因此，要做好精神调养，谨守“平心静气”的原则。《内经》要求的“使志无怒”，就要求人们能很好地调控好自己的情绪，把握正确的心态，以便保养好自己的身心。因此，越是天气热的情况下，越是要“心静”，可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等方法调整情绪，想象自己处于大自然之中，绿树摇曳、飞泉漱玉，使你心旷神怡、心平气和。

## 甲状腺疾病患病率呈增高趋势

专家提醒：提高预防意识

星报讯(孙林 记者 马冰璐) 昨日，记者从安医大一附院获悉，甲状腺疾病是内分泌领域最常见的一大类疾病，近年来，发病率呈增高趋势。该院耳鼻咽喉头颈外科主任刘业海提醒，甲状腺相关疾病起病隐匿，不易早期发现，但又影响多个系统和器官，危害患者健康，因此需要提高预防意识。

据了解，甲状腺制造、储存并释放甲状腺激素入血，调节身体的生长发育、新陈代谢。这些激素对维持身体的所有组织、器官正常运转非常重要，它们能使身体更有效地利用储存的能量，保持体温，保证肌肉正常工作。同样，当甲状腺患病时，人体相应的机能就会受到影响。

随着现代人生活节奏的加快和各方面压力的

## 脸上的斑斑点点不必都去除

很多人脸上都会有些斑斑点点，那么，如何区分这些斑点？这些斑点是否需要去除呢？

先来看看脸部常见的一些斑点。雀斑是人体黑色素基因变异或受损导致黑色素沉积在皮肤基层。痣可发生于身体任何部位的皮肤和黏膜，其形状为扁平或略隆起的斑疹或斑丘疹。扁平疣由人乳头状瘤病毒(HPV)感染引起，表现为皮色或粉红色的扁平丘疹，多见于面部和手背。老年斑表现为散在的色素斑片，大小不等，扁平或稍高于皮面，表面光滑，呈棕褐色，多见于面部、颈部、手背等。

河南中医药大学一附院针灸科副主任医师王



### 名医简介：

孙善斌，主任医师，硕士生导师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

## 调整起居保睡眠

情绪与睡眠亦密切相关。睡眠不足，心情会变得急躁。经常作息颠倒或长期熬夜的人，通常情绪也不稳定。因为夜间11点至凌晨1点是脏腑气血回流的时间，此时，血回流到肝脏准备储存精气，如果不睡，能量无法被贮藏，就会肝盛阴虚，阴阳失和。

睡眠不足或质量欠佳，容易引发疲劳和情绪波动，心情也会变得更加急躁。所以要调整起居，保持充足的睡眠，适当增加午休时间，保持充沛精力对于预防精神中暑很重要。

## 早晚锻炼宜适度

在炎热的三伏时节，最好选择清晨或傍晚进行锻炼，避免在烈日照射下进行运动。但是活动量不要太大，身体轻微出汗为宜，可以选择运动量相对较小的运动，如散步、太极拳、慢跑等有氧运动，避免过于疲劳、出汗过多而耗气伤津，同时在运动过后一定要注意及时补充水分，如酸梅汤、绿豆汤等，体质虚寒者可饮黄芪茶、姜茶等，忌冰冻食物及冷饮以免损伤阳气，亦不宜运动后立即洗澡。

剧增，人体内分泌容易发生失调，相应激素的水平也会因之发生变化，从而对腺体带来不利刺激，导致甲状腺疾病的高发风险。此外，甲状腺疾病的发展与人所处的环境密切相关，电离辐射、吸烟饮酒、生活不规律、缺乏运动、饮食不健康等因素均可能是造成甲状腺癌发病率升高的原因。

刘业海建议，当存在明确的家族史时，最好定期做甲状腺体检；减少不必要的放射学检查，尤其对于儿童和青少年，当必须完善相关影像学检查时，可以采用其他检查，如超声、核磁共振等替代X线、CT检查；保持健康的生活方式，通过合适的饮食、运动控制体重，杜绝不良的生活习惯，保持舒畅平和的心情。

桂娟说，脸上不明显的斑是不需要去除的，可通过调整饮食，改善生活方式，做好日常防晒等，来改善皮肤状态。每天来杯番茄汁或胡萝卜汁，是淡斑的最有效方法。西红柿中含有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽可使沉着的色素减退或消失。胡萝卜含丰富的β胡萝卜素，能在体内转化成维生素A，维生素A是很好的淡化斑点的物质，尤其是对黄褐斑很有效。此外，扁平疣可针灸结合电离子通过高温直接破坏疣体，促进皮肤再生。黄褐斑的产生与角质屏障受损有紧密关系，建议减少护肤品的使用，降低对面部长斑部位的摩擦。 □ 据《大河报》

## 健康养生

### 残牙未拔干净致长期持续低烧

张女士最近得了个“怪病”，总是低烧反复发作。医生认为长期持续低烧可能跟她的几颗残牙根有关。拔除残牙根后，张女士的身体不适得到缓解。

暨南大学附属第一医院德华口腔医院赖仁发教授指出，龋齿是一种由口腔中多种因素复合作用所导致的牙齿硬组织进行性病损，可以引起继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症，从而引起长期低烧。龋齿的继发感染可以形成病灶，烂牙成了细菌储藏室，容易引起疾病的反复发作，另外还会导致全身其他疾病。成人龋齿绝不仅仅是牙齿的问题，严重的话还会危害身体健康，所以应及时治疗。 □ 据《南方日报》

## 生活百科

### 鸡尖翅有两个部位不能吃

有传言称，鸡翅尖和鸡尖翅(鸡屁股)会有药物(比如抗生素)聚集，不能吃。

其实，不管是人还是动物都有可能生病，注射抗生素本身并不违法，且药物会在身体里进行代谢而发挥作用，所以不存在药物聚集的情况。另外，养殖人员给鸡打针的地方并不是在鸡翅尖上，而是在鸡翅根。

不过，处理鸡肉时，鸡尖翅上有两个应该被摘除的结构部位，即尾脂腺和腔上囊，因为这里往往包含一些没有来得及分解的病原体及细胞残骸、代谢废物等异物。如果是正规屠宰禽类的地方，工作人员都会将尾脂腺和腔上囊摘除，大家不必过度担心。 □ 据《快乐老年报》

## 甜食吃太多容易长皱纹

如果女性吃太多甜食，如蛋糕、糕点等，皮肤会慢慢失去弹性。因为这些食物会在体内迅速转化为糖，引发糖化反应，使原先有弹性的胶原蛋白变硬，直观地说，皮肤会失去弹性、变薄，出现皱纹。

过多的糖分进入肠道后，会影响肠道菌群平衡，使脸部、肩膀和胸部出现痤疮。有些依赖糖分的人虽然不会长痤疮，但同样会皮肤苍白、气色差。这是因为糖会引发胰岛素水平上升，刺激应激激素——皮质醇的分泌，从而使血管收缩，使皮肤变得发白。长此以往还会导致皮肤干燥。

□ 据《中国妇女报》



昨日，合肥市金荷社区党委、计生协、民生办开展“高温送清凉”活动，工作人员为奋战在高温一线的交警、城管队员、环卫工人和建筑工人送去绿豆汤、花露水、西瓜、风油精、毛巾等防暑降温物品，并邀请了社区医院医生开展健康义诊，传授中暑急救方法。

□ 杜凌雁 王田田 记者 马冰璐 文/图