

健康候诊室

# 气温每升1℃ 这类病人就多一拨

## 心脑血管疾病患者飙升 三伏天室内空调温度不宜过低 室内外温差最好不超5℃

### 为什么三伏天患心脑血管疾病的人飙升?

首先,三伏酷暑,人体的新陈代谢会显著加快,身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,心脏等脏器的供血就会相对减少;

第二,高温天气,容易引起人体内循环紊乱,交感神经兴奋,心率加快,冠状动脉收缩,从而增加了心脏的负担;

第三,夏天出汗多,人体的水分通过汗液大量蒸发,造成血液黏稠度增高,容易出现血小板聚集和血栓形成,引发心肌梗死;

第四,天气炎热,人的心情也容易烦躁、紧张,加上天气燥热,睡眠质量下降,容易导致交感神经兴奋,使心脏的耗氧量增加,万一再有过度劳累等因素,发病危险就更大。

今年三伏天一共40天,属于加长版,更加需要注意。据医院急诊室医生介绍,每年三伏酷暑的时候都会接诊大量心脑血管疾病的患者。“每年夏天从6月开始,心脑血管疾病就进入了高发期,并且会一直持续到8月中旬。”中国中医科学院广安门医院医师刘馨雁说,既往的统计数字显示,气温每升高1℃,急诊的心脑血管疾病患者就会增加17.3%。

血管疾病就进入了高发期,并且会一直持续到8月中旬。”中国中医科学院广安门医院医师刘馨雁说,既往的统计数字显示,气温每升高1℃,急诊的心脑血管疾病患者就会增加17.3%。

### 渴极了猛灌水 严重可致心肌梗死

三伏天气温高,身体缺水速度也会加快。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,对心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心肌梗死。夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次喝100~150毫升即可。

### 运动后猛喝冷饮易诱发心梗

如果在剧烈运动之后大量饮用冰饮,虽然会带来短暂的舒适感,但会造成血管迅速收缩,心脏、大脑等脏器的耗氧量加剧,引起血压波动,所以容易诱发心脑血管意外,尤其是心梗。夏季降温要适度,最好采用逐渐降温的方法,尤其是有心脑血管病史的中老年人。

### 出汗后洗冷水澡 易形成血栓

三伏天,气温高,人体温度也高,洗个冷水澡,这种突然的冷刺激不仅仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛,斑块破裂,形成血栓,造成急性心肌梗死,危及生命。满身大汗的时候,先用毛巾擦干汗,再去洗澡或者吹冷风。如果要冲冷水澡,最好先用冷水冲四肢,等身体适应后,再冲全身。

### 空调房睡一夜 易致热中风

陕西省中医医院主任医师路波表示,室内外温差过大,会使全身毛孔闭合,体内热量难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。建议室内空调温度不要过低,使用空调时间不要过长,室内温度与室外温差最好不要超过5℃。



来源: 微信公众号“健康时报”(ID:jksb2013)

制图/艾玖玖



健康情报站

## 研究:维生素C能针对癌症“命门”

如果癌症有一个命门的话,就是癌细胞对葡萄糖的依赖。最近一期的《科学》杂志,报道了一个新的武器:维生素C,可以针对癌症的这个命门。关于维生素的“抗癌效果”,

瑞典早前有一项对3405例乳腺癌病人的调查统计发现,从1987—2010年间,总共与乳腺癌相关的死亡人数是416人。被诊断出乳腺癌之前就大补维生素C的病人,死亡风险比补充维生素C最少的病人要降低25%。

而维生素C跟葡萄糖有什么关系?《科学》上的文章指出,癌细胞里常出现的两种癌基因突变(KRAS和BRAF),会导致癌细胞里一个葡萄糖的转运蛋白(GLUT1)的表达量增加。这个转运蛋白的作用是把葡萄糖运输到癌细胞内,成为癌细胞生长的能源。而维生素C,则能够抢占这个转运蛋白,让葡萄糖无路可进癌细胞。

《科学》上的文章只是在老鼠身上对肿瘤进行了治疗,结果只是让肿瘤长得慢了一点。有人算过,要是给人用相当的剂量,需要300个橙子才能产生那么多维生素C。《科学》上的文章,重要之处是发现了真正抢葡萄糖的,其实是维生素C氧化后产生的脱氢抗坏血酸(DHA)。所以,将来对DHA改造后也许可以设计出一种真正有效的对付癌症细胞命门的利剑。

来源:一芥生姜  
《如果舌尖能思考》  
清华大学出版社



## 漫画中医

### 睡不好是吃得太好?

很多妈妈都问我,为什么孩子晚上睡不好,翻身翻得像在床上烙饼?那你们想一想,是不是为了给孩子增强营养,晚上给孩子吃得太多太好了?

### 为什么胃不好,就睡不好呢?

《素问·逆调论》:“胃不和则卧不安。”睡不好一般有两种解释,一是由于胃部有热,导致心神不宁、烦躁不安,睡眠质量不好或者失眠。

为什么胃不好,就睡不好呢?人晚上之所以可以安眠,一是气机下降,二就是心阳潜藏。只有阳气收藏了,心神才能安宁,人才能入眠,或者深睡眠。可是如果脾胃功能不强健,胃有积滞停留,脾不升胃不降,阳气不收,向上飘浮,心神被扰,这样要么睡不着,要么睡着了也是浅睡眠。

所以脾胃虚弱的人,睡眠都不会太好。饮食不节,肠胃受损,宿食停滞,扰及心神,是致使现代大多数人不得安眠的主要原因。

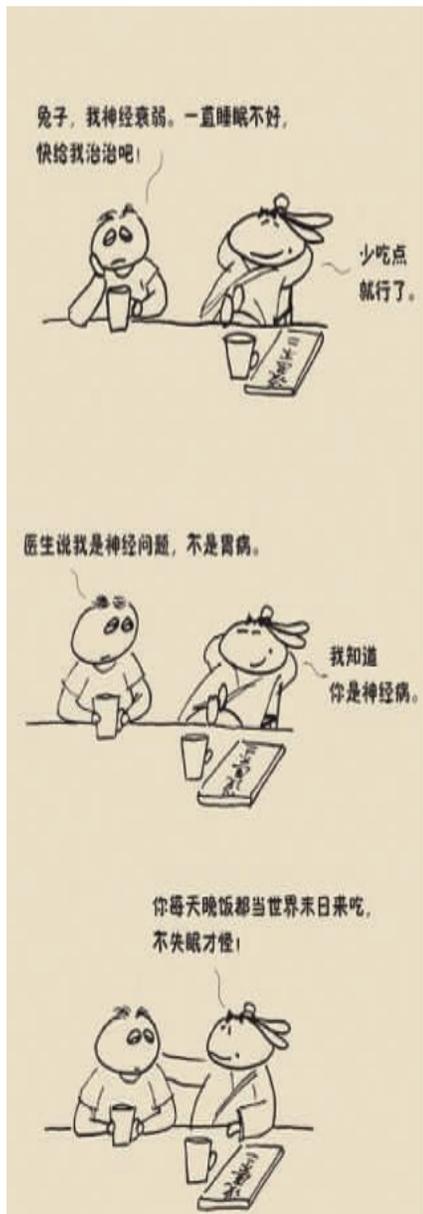
### 最好的营养是“能吸收、能消化”的

老人本来应该是饮食清淡的,但是因为有很多老人是和孩子们一起住的,一家人只有晚饭可以在一起好好吃,所以他们早上和中午都随便糊弄一下,然后晚上做一桌子菜,吃得很油腻。往往还因为怕剩菜,吃得过饱。而年轻人白天上班匆忙,也只有晚上这一顿可以吃得比较轻松安稳,所以一天就指着晚上这一顿了。

晚上最好的食物,就是粥。对脾胃最好的营养,不是贵的,而是“能吸收、能消化”的。

不管大人小孩儿,吃得太好太多,已经成了一个特别严峻的社会问题。晚上少吃点儿,吃得健康点儿,减少脾胃的负担,其实就是保养脾胃最好的办法,比吃什么补药效果都好。自古有“过午不食”的说法,也不是没有道理的。

来源:懒兔子《医本正经》  
科学技术文献出版社



**首汽招聘**

1. **财务结算员**:北京市户口,专科以上学历,工作踏实仔细,有会计证和一定工作经验者优先。

2. **驾驶员**:北京市户口,A1本。持有旅客运输类从业资格。待遇:工资3000-4000元/月,六险二金,定期体检,年终奖金等。有意者请将个人简历发送至本公司邮箱(注明岗位)jsq-ly\_hr@163.com 电话:64354700 单位地址:北京市朝阳区亮马桥路9号 广告刊登电话1391 1391 822 广告