

盛夏防中暑 熟记“五个五”

在盛夏烈日的烘烤下,我们的身体也经受着“考验”。当暴露在一个高温环境下,人的中枢体温会持续上升,有时高达40℃,除自感很热、周身皮肤发红(一般不出汗),甚至可以失去意识,这就是我们通常所说的中暑。中国公众卫生健康指南专家委员会总结“五五”二十五条防暑知识指南,以期大家度过一个平安的盛夏。

五种人 易中暑

老者 老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,使散热不畅。

幼者 婴幼儿各系统发育不够完善,体温调节功能差,皮下脂肪较多,对散热不利。

孕者 孕产妇由于怀孕或产后

体力消耗大,容易中暑。

刈者 高强度运动训练的人群,运动量越大,产热越多,越容易中暑。

劳者 特殊环境劳动工作者在高温环境长期工作,热量无法排出,容易发生中暑。

五种病 需防暑

心血管疾病 炎热会使人交感神经兴奋,加重心血管的负荷。尤其是心脏功能不全的病人,体内的热量不能及时散发而在体内积蓄,便容易中暑。

感染性疾病 细菌或病毒性感染可使人产生内源性致热原,作用于下丘脑产热中枢,令机体产热加速;也可使机体释放大量的茶酚胺类物质,促使血管痉挛收缩,散热不利。

代谢性疾病 营养素的缺乏可

使肾脏浓缩能力减退,血压下降,反射性地引起血管的收缩;先天性汗腺缺失者,无法及时通过排汗散热,导致体内热量聚积,容易中暑。

系统性硬皮病 由于汗腺阻塞或破坏,蒸发散热的途径被阻断,使热量积蓄体内而引起中暑。

内分泌疾病 甲亢、糖尿病等患者,由于自身代谢功能障碍,使机体对内外环境温度变化和变化反应迟钝,虽热量已积蓄体内,但病人自觉症状却出现较晚或不自知,引起中暑。

五种药 诱中暑

降压药 由于夏季气温较高,血管扩张,服用降压药后血压会比较低。尤其是利尿药使排尿和排汗增多,机体容易出现脱水 and 电解质失衡,可能出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等中暑症状。

胃病药 阿托品、颠茄等药物,能治疗胃痉挛引起的胃痛。服用这类药物后,人的汗液分泌受到抑制,体内热量无法正常散发,在高温之下非常容易中暑,甚至出现虚脱。

抗抑郁药 氯丙嗪、奋乃静、三氟拉嗪等精神类药物,有干扰体温调节中枢的作用。服用这些药后,

人体的体温不能保持恒定,而是随外界环境的变化而改变。因此,夏季服这类药易导致体温升高,甚至中暑。

解热镇痛药 发烧时可能会服用布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药,这些药物在解热镇痛的同时,还会发汗,造成人体中钾的流失,出现四肢无力,严重的还可能让人因为脱水而中暑。

部分感冒药 有些复方感冒药含伪麻黄碱,有收缩血管的作用,会使人体的排汗减少、无法有效散热而中暑。

五种房 常中暑

下厨房 厨房往往狭小,操作时会产生大量的热,环境温度升高,使得机体热负荷过大,容易发生中暑。

守机房 机房往往密闭,大量机器运行会产生大量的热散不出去,长期在这种环境下机体热负荷升高,容易发生中暑。

桑拿房 桑拿房高温环境下容易机体热负荷升高,体温调节机制

失衡,中暑风险增大。

睡车房 车内空间密闭狭小,温度上升较快,有的人因一些情况需睡在车里,这种密闭环境很容易发生中暑。

无风房 无风房就是指空气不流通的空间,如地下室等,空气不流通且高湿环境,一则容易缺氧,二则热量不能散开,中暑事件容易发生。

五种凉 抗中暑

寻凉地 凉地就是指阴凉没有阳光直射的地方,可以避免因环境温度过高而使机体热负荷增大。

扇凉风 凉风可以加速热量的散失,能够帮助机体散热,降低热负荷。

饮凉水 通过低温液体可以来帮助机体加强散热,通过热“对流”

(摘自健康报)

清淡饮食≠白粥青菜

“吃清淡些”是如今不少人的养生信条。可实际操作中,有的宝宝的辅食长期是白粥、水煮青菜;有的老人担心患“三高”,每天固定一碗白饭两条青菜,肉类基本不敢碰。这是活生生地把“清淡饮食”变成了不均衡饮食。

建议每天吃12种以上食物

广州市红十字会医院营养科主任谭荣韶说,“健康饮食的总原则,就是一定要均衡膳食。其中第一条就是食物要多样化。”谭荣韶说。根据我国居民膳食指南,成年人(包括老人在内)每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。而根据中国婴幼儿人群膳食指南,宝宝从6月起可以摄入不同种类的食物,包括牛奶、鸡蛋、花生、鱼、贝壳类食物。

老人不吃肉会营养不足

“老人吃肉,量要控制。不要过多,也要防止过少。蛋白质是人体的三大营养素之一,是生命的基础,人体的不少生理功能都需要蛋白质的参与。而吃肉是人体摄入蛋白质的主要途径,吃肉过少、蛋白质摄入不够,就是没吃够、营养不足,长期下去人就会没精神、虚弱,老得更

快。”谭荣韶表示。

人体的肌肉会随着衰老而逐渐流失,延缓肌肉流失对维持老年人活动能力和健康状况极为重要。想要延缓肌肉流失,一方面要增加摄入优质蛋白质,比如瘦肉、海鱼、豆类等食物,另一方面,要进行有氧运动和适当的抗阻运动。老年人的体重应维持在正常稳定水平,体重过高或过低都会影响健康,体重过高增加代谢性疾病的风险,过低则可能意味着营养不良。专家建议,老年人每天应至少摄入12种以上食物。早餐最好有1至2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、蔬菜或水果。中餐、晚餐最好有2种以上主食,1至2个荤菜、1至2种蔬菜、1个豆制品。

吃素者更应补充优质蛋白

有的老人因为各种原因,确实只吃素食,也是有办法达到均衡饮食的。素菜中蛋白质含量较低,可以从坚果、豆制品、鸡蛋、牛奶中补充优质蛋白质。维生素B12主要来自动物性食物,长期吃素容易缺乏,可以适当吃一些菌类补充,豆腐乳、豆瓣酱等发酵食品也富含维生素B12。另外,吃素还要注意多从绿色蔬菜、木耳中补充铁剂。

如果老人吃荤较少是因为牙口不好、咀嚼能力下降,可以通过肉饼、水蛋等菜式,增加蛋白质的摄入量。(摘自广州日报)

82岁王铁成对付失眠有高招

扮演周恩来的众多特型演员中,王铁成最神似。因出演周总理一角,王铁成曾倍感压力,落下失眠的老毛病。如今,82岁的他在和失眠抗争几十年后,总结出一套睡眠经。

上世纪70年代末,成功饰演周恩来的王铁成一举成名。然而拍摄期间,严重的失眠让他痛苦不堪。

后来一位朋友告诉他一个安神助眠的食疗方:芝麻核桃丸。取黑芝麻、桑叶、核桃仁各50克,放入捣蒜器内捣碎,加入适量蜂蜜,调成糊

状,再用手搓成葡萄般大小的球状。每天起床后、临睡前各吃一粒,经过一段时间,王铁成的失眠还真的有了改善。

另外,精神调节也必不可少,王铁成选择打台球来调养精神,帮助大脑平静。他还每天练习站桩。两脚与肩宽,脚尖向前,屈膝,肩膀稍微放松,两手像托着两个气球一样放于丹田位置。就这样,王铁成从失眠阴影中走了出来。

(摘自江南保健报)

老人钓鱼 得失心不要太重

钓鱼是一项健康的活动,是一种乐趣,是一种没有负担的放松,也丰富了老年生活。此外,钓鱼还可以锻炼老人的大脑,对集中注意力去做一件事,并且很有耐心地去,是很有作用的。

老人在钓鱼的过程中要保持愉快的心情,得失心不能太重。钓鱼追求的是过程,不是结果。钓鱼过程中要控制好情绪,钓到了大鱼,不要太兴奋;钓不到鱼,也不要过于

沮丧。老人在钓鱼时要量力而行,中途累了,及时回家休息,不要强撑。

夏季钓鱼切忌暴晒,出门要戴上帽子和袖套,并携带雨伞等以防晒伤。患有慢性病的中老年人出去钓鱼时最好不要一个人,一定要带好药物,并按时服药。

钓鱼前要保证充足睡眠,身体不适时最好不要勉强出行。

(摘自健康网)



▲1944年6月,毛泽东、周恩来、朱德等会见到延安访问的中外记者西北参观团 资料图

2018年是改革开放40周年。在中国共产党的领导下,中国经济社会发展取得巨大成就,人民生活水平发生了翻天覆地的变化。

回望中共历史,在革命战争年代的关键和转折时期,也曾有过对外开放——主动与外国人接触。在1936年红军长征到达延安后,中共首次实行对外开放,发生了许多精彩的故事。

1 实行对外开放反击“抹黑”

1934年10月,中央红军被迫战略转移,开始长征,转战陕北。受到国民党的围追堵截和长期封锁,中共与国际社会的直接接触完全被切断了,中共新的政治主张无法为国际社会所知晓。在西方世界,中共被歪曲为苏联对外扩张、传播共产主义的工具,成为“被整个世界遗忘”的、已经丧失实力的“共匪残部”。

为了打破国民党的舆论封锁,宣传中共的政治主张,1935年7月,中共发表《为抗日救国告全体同胞书》,即《八一宣言》。12月,中共召开瓦窑堡会议,提出应当“执行灵活的外交政策”,要求苏维埃人民共和国“同一切和日本帝国主义及其走狗卖国贼相反对的国家、党派,甚至个人,进行必要的谅解、妥协,建立国交,订立同盟条约”。

中共中央开创性地实行对外开放的方针,决定从西方进步人士入手,主动邀请他们到陕北苏区参观考察,通过他们宣传中共的对外战略,使国际社会了解中共的新主张。

2 斯诺应邀访问陕北苏区

美国记者埃德加·斯诺是回应中共对外开放方针,应邀访问陕北苏区的第一人。

1936年6月,斯诺在宋庆龄及中共北方局的帮助下,秘密踏上了通往红色革命中心陕甘宁根据地的征程。7月13日,斯诺到达保安(今志丹县),周恩来为斯诺开列了92天的旅程活动表。

15日,毛泽东正式邀请斯诺到他的窑洞里谈话。斯诺多次采访毛泽东。此前,毛泽东从未被记者采访过。此后,斯诺又先后采访了林伯渠、徐特立、洛甫(张闻天)、博古(秦邦宪)、彭德怀、叶剑英、徐海东等数十位中共领导人和许多普通士兵与工人农民。他还全面考察了红军的长征、苏维埃社会、苏联和共产国际的影响。

10月12日,斯诺离开陕甘宁根据地。11月,斯诺在英文报纸《密勒氏评论报》上,分期发表了《毛泽东访问记》。第二年,斯诺撰写的文章先后在国内外6家报纸刊登。此外,斯诺多次参加报告会,客观准确地向世界各国介绍中共苏区的情况,使人们第一次真正了解中共,了解毛泽东,了解中共关于建立抗日民族统一战线的主张及为此所做的种种努力,在国际社会产生了巨大影响。1937年10月,斯诺写的《西行漫记——红星照耀中国》出版,成为当时畅销书籍。

斯诺的苏区之行得到国际舆论的极高赞誉,被称为是“西方对中国了解的一个新纪元”,是与哥伦布发现美洲一样“震撼世界的成就”。

3 八路军第一个随军外国记者

美国著名记者史沫特莱是第一位访问延安的外国女记者。1936年,在中共地下党员刘鼎的安排下,史沫特莱到达西安,等待被邀请前往延安。此间,西安事变发生5天后,周恩来率中共代表团到达西安,两人简短的交谈之后,史沫特莱每晚开始在张学良的司令部做英语广播,评述西安事变的发展态势。她的报道引起不小的骚动,从此她被贴上了“中国共产党的辩护人”标签。

1937年1月,史沫特莱正式接到共产党的邀请访问延安。她的公开身份是到前线做战地救护工作。在延安,史沫特莱与毛泽东、朱德、周恩来和彭德怀等人进行了多次交谈。抗战期间,史沫特莱成为八路军中第一个随军外国记者,写了大量介绍中国抗战的报道。同时,她在国际上积极为中国抗战筹集医药和其他物资。

史沫特莱撰写了大量介绍中国革命斗争的通讯、报告、杂文和短篇小说,影响深远。

4 中外记者西北参观团访问延安

1937年抗日战争全面爆发后,由于国民党政府长期的封锁政策,很多人都无法到达延安。5月17日,由21名中外记者组成的西北参观团抵陕西宝鸡。几经辗转后,参观团于6月9日抵达延安,受到中共中央、八路军总部和陕甘宁边区政府的热烈欢迎。

6月12日,毛泽东接见记者团全体成员。在延安期间,记者参观了边区的机关、学校和各生产部门,参加各种集会,访问陕甘宁边区的英雄模范人物、作家、艺术家以及各阶层知名人士。还分别采访了周恩来、刘少奇、贺龙、陈毅、聂荣臻等。

中外记者西北参观团访问延安,是抗日战争时期外国记者对陕甘宁边区仅有的一次集中采访,也是对国民党近五年封锁解放区新闻的第一次大突破。在一个多月的访问期间,记者拍发了大量电讯,及时客观地报道了中国共产党及其领导的抗日武装和根据地的真实情况,驳斥了国民党的种种诬蔑,揭露了日军的种种暴行。

(摘自文史精华)