



夏季当心头痛缠身

■本报记者 雷春香

夏季高温炎热、空气闷湿,这种特殊的气候常会诱发或加重人们的头痛症状,而夏季的一些饮食、生活习惯也常常导致头痛发作。因此,夏季是头痛症的多发季节。诱发夏季头痛的原因不同,我们也应该采取相应的措施应对,切莫乱服药物。

冰淇淋头痛

今年23岁张女士夏天喜欢吃冰淇淋,稍微吃得急一点,头就会触电般的疼痛。天津254医院神经内科主任李春坡介绍,一到夏季,类似张女士这种情况的患者不在少数。这种头痛一般是人们快速摄取冰冷食物(例如冰淇淋)造成的,医学界称之为“冰淇淋头痛症”。李主任提到,冰冷食物进入热的口腔后,会给舌、口腔黏膜造成很强的刺激,使得头部和面部的肌肉、血管收缩,导致神经产生放射性的疼痛。因此,吃冷饮时注意让胃部尽量避免接触冷食,不要快速摄取冷冻食物或冰镇饮料。“冰淇淋头痛”一旦发作,用手反复对头部进行局部按摩,可以起到缓解疼痛的效果。

李主任还提醒大家,临床发现患有偏头

痛等头痛史的人更容易出现这种情况,因此,有头痛史和发作过“冰淇淋头痛”的人更要少吃冷饮。因为这种头痛若经常发生,容易导致颅外甚至颅内血管障碍。

症夏性头痛

这是一种典型的季节性头痛。在早晚温差较大的初夏和气温超过人体正常体温的酷暑时段是高发阶段。这种头痛是因植物神经功能紊乱所致,常伴有食欲减退、低热、全身乏力等症状。

症夏性头痛大多发生在身体虚弱的老年人或气血不足者身上。这与患者自身营养不良,血糖偏低,致使大脑缺乏必需的能量有关。一旦患上症夏性头痛,患者应待在空气凉爽、温度适宜的环境空间,保证充足睡眠,改善饮食,多吃蔬菜、水果。



缺水性头痛

夏季气温高,人体为了散热降温,通过汗液的蒸发而丢失大量的水分,如不及时补充水分,人体就容易脱水,脑脊液也就减少,颅骨和脑组织的间隙就会加大。当体位变化,尤其是站立时,脑组织因轻度“下沉”或“震动”,使得脑部的神经根和血管受到牵拉而出现头痛症状。

人体出汗时体表血管扩张,会使血压偏低的人血压更加降低,也会产生头痛,此类头痛人们称之为低颅压或低血压性头痛。预防这种头痛的关键是要及时补充水分。夏季易发生腹泻,腹泻时要防脱水。否则也易发生缺水性头痛。

另外,人们在夏季出汗多、进食少、体能消耗大、睡眠不足,常常导致血糖浓度降低,脑细胞缺少氧气和能量,从而发生低血糖性头痛。有些人一到炎热的夏季就会产生一种厌烦心理,情绪低落,心烦意乱,结果出现情绪性头痛。防治的办法是保证充足的睡眠,多补充糖水或蜂蜜、水果等,还要保持良好的心境,减少烦躁情绪。

夏季祛湿有妙招

■本报记者 雷春香

夏季祛湿一直是人们关心的话题,下面小编就和您分享几个祛湿的妙招——

1、**注意饮食,营养均衡**:夏季是一个高温多雨的季节,环境湿度非常大,若女性不爱运动,长期待在空调房里,喝水较多又排不出来,就容易导致体湿,人体湿气一重,就容易引起其他疾病。夏季祛湿应坚持清淡饮食,选择健脾化湿利水的食物进行调养。以五谷杂粮为主食,不仅具有很好的养生功效,还能排毒养颜、防湿邪。例如薏苡仁、燕麦、小米、绿豆、红豆等。可适当多食用山药、胡萝卜、苦瓜、苋菜、西瓜等,清热解暑的同时降体内湿气。

2、**藿香泡脚,祛湿防暑**:用中药藿香煎汁然后进行足浴泡脚,在浸洗过程同时进行足部按摩,是祛除湿气、消解暑热的好方法。

3、**艾叶泡澡,除湿治湿疹**:把艾叶熬汁,然后兑水稀释沐浴,可除身上长的小红疙瘩,对毛囊炎、湿疹有一定的疗效。

4、**午后一杯茶,排水又减压**:每天下午

开始工作前喝上一杯茶,提神醒脑兼以利尿。建议以绿茶为主,也可以用中药藿香、佩兰、苍术泡茶。

5、**背部刮痧,散热祛湿**:背部刮痧可以使毛细血管的活性增加,更利于身体散热祛湿。

6、**适量运动,排除湿气**:运动可以缓解压力,促进身体器官代谢,加速湿气排出体外。不过要注意,夏季应避免剧烈运动,时间最好安排在凉爽的早晨或傍晚,其间注意少量多次补水,运动项目可以选择游泳、钓鱼、太极拳等。

7、**晚睡早起,适当午睡,劳逸结合**:应顺应夏季昼夜变化的特点按时作息,睡眠时间不要超过11点。过度劳累容易耗伤气血,气血不足会进一步加重水湿内停,而午睡有利于气血平衡,能补充体力。

8、**室内保持干爽,防外湿**:在阴雨绵绵的天气,应该关窗关门,把湿气拒于室外。不要穿没有干透的衣服、盖潮湿的被子,且当天天气好转、湿气减少时开窗通风。

五谷杂粮虽好 并非人人适合

■本报记者 雷春香

天津中医一附院著名中医专家王金贵教授表示,五谷杂粮虽是养生佳品,但也不宜多吃,吃多了反而会影响健康,比如吃的太多会出现胀气、便秘、失眠、营养不良等一系列问题,因此要根据自己的体质进行选择。

一、**谷类篇**。稷米(高粱),功效可用于治疗积食、消化不良、腹泻、小便不利、失眠。要注意的是糖尿病患者禁食,大便燥结及便秘者不宜食用。粳米(大米),功效可用于呕吐、腹泻、胃痛,热病损伤胃阴而导致的纳差、口干渴。适用于病后体弱、脾胃虚弱、高热之人,糖尿病患者忌食。粟米(小米),功效可用于脾胃虚热所致的消化不良、呕吐、反胃,糖尿病。陈粟米用于湿热泻痢、烦渴、小便不利。适用于气血亏虚、体质虚弱之人,其性凉,体质虚寒、小便清长者少食燕麦,功效用于糖尿病、积滞、腹泻、痢疾、带下、丹毒、痈疽、癩疔、烧烫伤。适用糖尿病初期,不宜多服久

服,体质虚弱、脾胃虚寒者不宜食用。

二、**豆类篇**。绿豆,功效用于暑热烦渴、水肿、小便不利、泻痢、丹毒、痈肿。其性凉,不宜多服久服,体质虚弱、脾胃虚寒者不宜食用。红豆,功效用于暑热烦渴、水肿、小便不利、解酒、丹毒、痈肿、乳汁不通。不宜多食,以防止耗伤津液,小便多者忌食,蛇咬伤者,百日内忌食。黄豆,功效用于脾虚气弱、消瘦食少、腹胀、泻痢、疮痍、关节酸痛、拘挛、水肿、小便不利等。宜煮食,不宜炒食,多食易脘腹胀满。

三、**薯类篇**。薯蓣(山药),功效用于脾虚食少、泄泻、补虚、糖尿病、尿频、带下、肺虚喘咳、肾虚遗精肿胀,气滞、积滞之人不宜食,其有收敛作用,感冒、大便燥结及肠胃积滞者忌用。甘薯,功效可用于大便秘结、口渴咽干、乳汁不通、小便不利。不宜多食,以免发生烧心、吐酸水、腹胀排气等不适,时疫、疟疾、肿胀、便秘等症忌用。

眼有异物感 警惕长“结石”

■本报记者 雷春香

提起结石,人们更多地会想到肾结石、胆囊结石,却不知眼里也可以长“结石”,让人们总感觉像沙子迷了眼,格外不舒服。

据天津市第四中心医院眼科副主任医师赵岩介绍,眼里的这种“结石”称为结膜结石,它不同于肾结石、胆囊结石那么坚硬,形成的主要原因是由于沙眼、结膜炎等慢性眼病,导致沉积于结膜上皮凹陷和深部陷窝内的细胞变性,日积月累其产物就形成了“结石”,中老年人多发。上、下睑结膜都可出现,为质硬的黄白色小点状物,多呈散在点状,小粒样,也有的密集成簇。

“结石”初起时位置较深,埋在结膜下边,不隆起,所以人们通常没有自觉症状。随着变性产物越堆越多,“结石”会逐渐露出结膜表面,形成凸起,这时会对眼表形成刺激,感觉有沙子之类的异物。一般情况下,人们会反复揉眼、翻眼皮,导致角膜划伤等情况的发生。



如何治疗结膜结石呢?赵主任说,没有症状的结膜结石可以暂时不管它,等它凸出来后,可以到医院把它取掉。取结膜结石的操作很简单,先滴眼药水进行表面麻醉,再用取异物针头把结石挑出来,在门诊就可进行,无需住院,也不疼痛,一般一次取一只眼的结石,单眼包扎。赵主任同时提醒中老年人,一旦眼内有异物感,切勿反复揉搓眼皮,要及时到医院就医,以免角膜划伤。

正确区分“三七”与“土三七”

■本报记者 雷春香

三七是传统的中药材,在我国应用已有上千年历史,是五加科植物,无毒,有散瘀止血、消肿止痛之功效;而土三七是景天科植物。两者虽然在功效上有相似之处,均有活血化瘀、清热解毒功效,但来源于不同科植物,更重要的是毒性不同。

近年来,服用土三七导致肝损伤的报道屡见不鲜,其中服用土三七导致的肝小静脉闭塞病是目前临床报道最为严重的不良反应,其临床表现有肝肿大、黄疸、腹水等,大约20%患者在急性期死于肝功能衰竭,少数发展为肝硬化。现代研究发现土三七中存在5种吡咯烷生物碱,而吡咯烷生物碱被证实有较强的肝脏毒性。《中华本草》中记载土三七用法用量为内服,煎汤,根3克至15克、或研末,1.5克至3克,且临床多与其他药物配伍使用。综合土三七中毒的案例中发现,服药时间越长,总剂量越大,越容易出现肝损伤,而每日3克内服



者,也有4个月后发现肝小静脉闭塞病的。

因此无论是自己或他人种植的,抑或是旅游中经人推荐,一定要留意是三七还是土三七,建议大家切勿单味药长期、大量使用,尤其是年长且体质较差人群,不要拿此药作为保健品服用,要正确认识土三七的毒性反应以及导致肝损伤的危害性和严重性,且要在医师或药师的正规指导下规范用药。