

高温来袭，四招防中暑

□ 陈明

7月16日是今年入伏第一天。随着高温高湿天气的正式来临，连日来，多地出现了“史上最热一天”，一些地区还连续刷新高温极值。各地高温橙色预警频发，数值屡屡爆表。

在持续高温闷热的天气里，因“热射病”发生昏迷甚至死亡的案例，今年已报道多起。

通常我们所说的中暑，是指高温环境下由于热平衡和(或)水电解质紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和心血管系统障碍为主的急性病。而热射病属于中暑的重症表现，是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经系统受损的疾病，通常发生在夏季高温同时伴有高温的天气。

中暑可分为三种类型

中暑按严重程度可以分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。先兆中暑主要表现为大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高和全身无力，但只要改

善环境，并且得到适当休息，症状就会有所改善；轻度中暑除上述病症外，体温可达38℃以上，会出现面色潮红或苍白、胸闷、恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状；重度中暑除上述症状外，还会出现昏倒、痉挛、皮肤干燥无汗，体温达40℃以上等症状。

如果本人或者旁人感到有头晕、恶心、心慌等症时，那么很可能已经发生中暑，应立即找一个阴凉的地方坐下休息；同时，要及时补充水分，但不要大口猛喝，应小口慢饮，以防加重心脏负担；解开领口扣子、领带和皮带等一些配饰，保持身体周围通风；涂抹或饮用解暑药物，如伴昏迷，可按压虎口等穴位帮助恢复意识；在经过一段时间休息后，如果症状不减反增，应及时求助并拨打电话就医。

需要特别提醒的是，高温天气下，一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时，要注意降温。如患者发生昏迷，应立即将其转移至通风阴凉处，用冷水反复擦拭皮肤，持续监测体温变化，若高温持续应立即送医，千万不要

为普通中暑而小视，耽误治疗时间。

从衣食住行四大方面预防中暑

高温引起的不适、疾病或死亡是可以从衣食住行等方面预防的。穿着上，应尽量选择轻薄、宽松的服装，衣服面料应利于排汗散热，如棉麻、真丝类等；外出时应做好防晒，如戴遮阳帽、使用遮阳伞、戴上太阳镜等。

饮食上，由于高温天气出汗多，需注意及时补充水分及电解质；但在饭后以及大运动量前后应避免大量饮水；口味宜清淡，过食肥甘厚腻之物会加重胃肠负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重，容易引起消化不良；食用水果蔬菜及适量的动物蛋白，以补充体能消耗，切忌节食；夏季食物易变质，最好即买即烧即吃。

居住方面，在高温天气下，应尽量待在阴凉的房间，使用电风扇或空调，空调房间和室外温差不要太大，最好让室内温度保持在26℃左右；注意休息，保证充足的睡眠；

家中常备解暑药物，请在专业医生指导下服用。

出行方面，高温天气外出应避免骑行及步行，可选择乘坐公共交通工具或驾车，减少户外时间；年老体弱者出行务必由家属接送，避免发生意外。

解暑清凉妙方

面对高温天气，可制作以下几款饮品来消暑。

西瓜翠衣汤。西瓜洗净后切下薄绿皮，加水煎煮30分钟，去渣加适量白糖，凉后可饮。西瓜皮又称西瓜翠衣，性凉味甘，有清暑热、除烦渴的功效，还可用于中暑和秋冬因气候干燥引起的咽喉干痛、干咳不止等疾病。

食盐甘草饮。甘草15克，加少量食盐，沸水冲后浸泡1小时即可。甘草性平、味甘，有解毒、祛痰、止痛、解痉的功效。

绿豆酸梅汤。将绿豆150克、乌梅100克加水煮烂，加适量白糖，凉后即成。绿豆性凉、味甘，有清热解毒、消暑、利水的功效；乌梅味酸涩而性平，具有敛肺、涩肠、生津之功，常用于肺虚久咳、久泻久痢、虚热消渴。

荷叶凉茶。将鲜荷叶半张撕成小片，与白木10克，藿香、甘草各6克，共煮20分钟，加入适量白糖，凉后可饮。荷叶性味苦、平且偏寒凉，功效主要是祛湿、化痰、祛暑、清热，还有治疗上焦、肺热的作用。

不由自主“挤眉弄眼”，到底是啥病

□ 科普时报记者 李丽云 通讯员 衣晓峰

年届50岁的王先生，两年前突然患上了一种“怪病”，原本饱满端正的五官变得“搞怪”起来，不仅无端挤眉弄眼、龇牙咧嘴，而且嘴角周边肌肉还不停地向整个面部拉扯和跳动，表情看上去特别夸张。每次上街，他都会迎来路人诧异的目光，这让他感觉无地自容，自尊心备受打击。

到底是什么原因导致王先生好端端的一张脸，竟然产生了扭曲变形？答案就是梅杰综合征。现实生活中，梅杰综合征并不是一个大众耳熟能详的疾病，但近年来其患病人数却呈明显上升的趋势。

在接受科普时报记者采访时，中国医师协会神经调控专业委员会青年委员、哈尔滨医科大学附属第一医院功能神经外科教授朱敏伟说，由于人们对此病知之甚少，一旦发病往往不知所措。

老年人最易中招

梅杰综合征是1910年由法国神经病学家亨利·梅杰率先报告并以他的名字命名的一组锥体外系疾病，临床上也被称为“特发性眼睑痉挛-口下颌肌张力障碍综合征”，近年有学者建议将其命名为“节段性颅颈肌张力障碍”。从临床角度看，梅杰综合征首发症状多数是双侧眼睑痉挛、睑下垂和睑无力，随后会逐渐牵连到口、面、下颌等部位。患者呈现为双眼不自觉地频繁眨眼动作、睁眼困难、口面下颌等部位的肌肉不自主运动，似乎一刻也停不下来。少数人可以单侧起病，逐渐累及对侧。病情经常在紧张、疲劳、强光下或凝视、阅读、看电视的环境中诱发和加重，而在睡眠、讲话、唱歌、张口吃饭和吹口哨时改善或消失。

梅杰综合征的病因至今仍未得到破解，专家推测与心理因素、药物、创伤及脑内神经递质失衡有关。朱敏伟解释，患上梅杰综合征虽然不会对生命安全构成威胁，但因病人眼睑、口角的长期持续痉挛抽搐所致的牵扯颤动，



(视觉中国供图)

会极大地干扰患者日常说话、吃饭、视物等功能；走路往往因为频繁眨眼、闭眼看不清路面而跌倒；同时面部容貌变化大，表情怪异，让患者陷入惶恐、自卑、无助的情绪中，进而产生顽固性失眠、焦虑、抑郁等。

由于“银发浪潮”的加速、工作竞争的激烈、生活压力的增大以及亚健康人群比例大幅度攀升，梅杰综合征对中老年群体的冲击尤为严重。根据国际研究数据，该病患病率为5-10/10万，年龄多数集中在40-70岁之间，平均发病年龄在60岁，男女性别比例约为1:2。

微创外科手术可干预

朱敏伟介绍，当前对梅杰综合征病程的控制，首先是

采用可减轻或解除肌张力障碍的药物，如地西泮、苯海索、巴氯芬、大剂量抗乙酰胆碱药，对部分病例有效果；伴有精神改变的，可服用氟哌啶醇、氯丙嗪等，并需在医生和药师的指导下，根据症状逐渐调整药物品种。二是可局部定期注射肉毒素，使局部肌肉麻痹，有助于抑制眼睑抽搐。但因药效的稳定性、个体差异性较大，且需要每3-6个月周期性、重复性注射，时间久了易产生耐药性。

在上述方法都不能奏效的情况下，可及时采用微创外科手术进行干预。现阶段，脑起搏器手术疗法已成为遏制梅杰综合征的有效手段之一。脑起搏器手术是经过立体定向技术将刺激电极精准植入大脑内相关神经核团，让脉冲发射器发出电脉冲经电极刺激神经核团，从而改善患者的病情。

从身体和精神两方面进行预防

在日常生活中，如何做才能趋利避害、防此病于未然呢？朱敏伟建议，眼下正值郁郁葱葱的夏季，要多走出家门，进行散步和锻炼；但在户外活动时，需要注意避免面部淋雨、受潮，不被大风吹袭；居家时应保持环境整洁、空气清新，且不可长时间待在空调房里；要做到早睡早起，保证睡眠质量；同时，日常刷牙、洗脸、洗澡时动作要轻柔，注意水温适中，不宜过冷或过热；一日三餐，禁忌浓茶、烟酒，少吃油炸、辛辣、酸涩等刺激性食物，可选择易嚼、质软、素食类的食物，如鸡蛋、牛奶、米粥和汤等，并避开易过敏的食品。

另外，对于患有梅杰综合征的中老年人，需防范不良精神刺激，不可被焦虑、抑郁的情绪所“绑架”。建议每天多读书、多看新闻节目、多听柔和舒缓的音乐以纾解精神压力；也可培养绘画、书法、下棋、唱歌、跳舞等兴趣爱好，使自己保持开心愉悦的心境；可以打开“话匣子”，经常与亲朋好友敞开心扉，真诚地交流沟通，释放不良情绪，通过心理疏导走出疾病的阴影。

康养新识

高估体重易得肌少症

在肥胖成为一种流行病的时代，许多人不仅害怕长胖，而且忌讳谈胖，总以为自己天天在长胖。近期，日本国立健康与营养研究所的研究小组在《生理人类学杂志》发表的一项研究表明，误判自己的体重，认为自身体重比实际测量体重还要重的人，会导致肌肉减少症的患病风险上升。

研究小组招募了525名40—91岁的成人，首先让参与者自行申报体重，然后再测量其实际体重，求出二者之间的误差，并根据误差分为低估、中估和高估三组，采用肌肉减少症诊断标准之一的骨骼肌指数进行诊断，分析和研究体重误判与肌肉减少症的关系。

结果表明，越是认为自己的体重比实际还要重的人，肌肉减少症的比例越高；与中估组相比，高估体重组肌肉减少症风险明显增加2.37倍，而低估体重组的肌肉减少症风险则降低3%，与中间组没有显著差异。

研究人员认为，正确认识和评价自己的体重，从公共卫生战略的角度讲，非常重要，否则出现误判，除出现肌肉减少症之外，还会导致各种疾病的发生，应引起注意。

三种行为提高老年人自理能力

近期，日本东京都健康长寿医疗中心研究小组在国际《流行病学杂志》发表的一项研究表明，运动、食物多样、社交三种行为，可大幅度提高老年人生活自理能力，减少老年人护理需求，延长健康预期寿命。

研究小组以日本东京都内7822名65—84岁的老年人为对象，采取问卷调查的方式，了解和获得他们平时运动、食物摄取、社会交流的情况，并进行了3.6年的追踪，分析和研究这三者与护理需求之间的关系。

结果表明，这三种健康行为次数越多，老年人生活自理能力越强，护理需求会越少，两者之间具有明显的剂量反应关系。具体而言，与三种健康行为均无者相比，践行一种者，3.6年内护理需求减少18%；践行两种者，护理需求减少35%；践行三种者，护理需求减少46%。

研究人员认为，上述结果证明了这三种健康行为可大幅度减少老年人的护理需求，提高其生活自理能力，可添加到老年人个人生活方式和团体活动中去。

定期看牙或能预防动脉硬化

近期，日本东北大学研究生院牙科研究小组在《国际牙周病学研究杂志》发表的一项研究表明，口腔健康与动脉硬化风险相关。

研究小组以602名平均年龄为66岁、牙科相关指标和颈动脉回声检查结果一致的中老年人为对象，将颈动脉回声检查所示内膜—中膜复合体增厚1.1毫米以上或有斑块者，定义为“有动脉粥样硬化所见”，分析和研究牙科就医现状对动脉硬化等心血管疾病的影响。

结果显示，16.6%的人无论有无症状都定期到牙科就医，而其他的仅在在有症状时才去就医。在牙科定期就医者中，有动脉硬化所见的为10.3%，无动脉硬化所见的为18.1%，二者之间有显著差异。

此外，重度牙周病也与动脉硬化之间独立相关。与无牙周病或轻度牙周病的人相比，重度牙周病患者动脉硬化风险增加了4.26倍。

研究人员认为，定期在牙科就医、接受牙科检查，或可作为抑制动脉硬化进展的干预策略之一。

(作者夏普系成都市第二人民医院副主任医师)

伤筋动骨为何一百天才能康复

□ 钱驿

在日常生活中，我们经常听到一句话，“伤筋动骨一百天”。意思是说人伤到筋了或者骨折了，大约需要100天左右的愈合时间。很多人都想知道：这个说法有什么科学依据吗？

医学上，人骨折之后，骨愈合一般需要经过三个阶段。第一阶段为炎症期。炎性期从伤后即开始，表现为组织充血、细胞坏死，同时蛋白网开始形成，将骨折断端连接在一起。这个过程大约需要1—2周的时间。第二阶段为修复期。这个阶段人体组织开始逐步修复，软骨、纤维组织，以及新的骨细胞开始不断产生，形成骨痂，通过X光片可以观察到钙盐沉积在骨痂中。这个过程大约需要2—3周时间。第三个阶段为重塑期，骨

痂被组织结构更加牢固的骨组织替代。这个时间可能长达数月。

由上可以看出，骨折愈合的前两个阶段需要3—5周的时间，加上最后一个阶段，就可能需要一百天左右的时间。但实际上，人体不同部位的骨折，愈合时间也不尽相同。例如，手及腕关节骨折，愈合时间较快，大约需要4—6周时间，而胫骨骨折愈合时间则大约需要20周，甚至更长时间。值得一提的是，人体大多数部位的骨折愈合时间在6—8周内。

老百姓常说的“伤筋了”“筋断了”中的“筋”，在医学上指的是韧带。那么，骨头没事儿，只是“筋”被拉伤了，又需要多长时间愈合呢？

我们以常见的踝关节扭伤为例。踝关节扭伤后，我们拍X光片，发现骨头没事儿，但这并不代表损伤不严重，因为我们可能把韧带扭伤了。我们的踝关节内侧和外侧，都有韧带起到稳定的作用。常见的脚掌朝向内的内翻扭伤，很可能就会出现踝关节外侧韧带的损伤。踝关节韧带损伤后，根据韧带损伤的情况，可以分为“轻、中、重”三度，其中，轻度和中度分别代表很小部分及小部分韧带纤维的撕裂，这种情况踝关节可能肿胀达48小时。重度损伤指的是韧带完全断裂，这种情况下踝关节可能持续肿胀，直到韧带一定程度上愈合。

踝关节韧带愈合的时间与损伤的严重程度

度相关。轻度损伤可能在2周左右时间就能恢复，重度损伤则需要6—12周的时间愈合。如果韧带没能自我愈合，需要手术修复时，需要的时间则可能更长。如踝关节外侧韧带固定术后恢复时间需要3—6个月；膝关节前交叉韧带重建手术后，移植物的韧带化过程可能长达1年以上。

需要注意的是，损伤的组织长好了，并不代表相应关节的功能就恢复了。除了组织愈合外，还需要局部的炎症消退、疼痛肿胀减轻，控制相应关节的肌肉恢复一定的力量，关节功能才能逐步恢复正常。因此，患者一定要规范治疗，才能尽早恢复功能。

(作者系国家体育总局运动医学研究所体育医院创伤外科医师、博士)

今年7月20日是第一个国际月球日，月亮的规律性变化与人体的生理病理现象密切相关——

看月亮盈亏，可知调理之道

□ 杨师

月亮对人体健康的影响不容忽视。古人早就注意到月亮与人的关系，把女性的生理周期叫月事，近代也把女性的生理周期叫月经、把妇女生产后一个月恢复健康的时间叫坐月子等。

月亮盈亏不仅影响海洋潮汐，还会影响人们的身体健康。月亮的规律性变化与人体的生理病理现象密切相关。看月亮盈亏，可知调理之道。

月亮周期规律影响人体气血盛衰

月球圆缺盈亏的各种形状叫做月相，从新月到满月再到新月，是月相变化的一个周期。每个农历月的初一被称为朔，十五或十六被称为望；农历初八左右的月相被称为上弦月，农历二十三左右的月相被称为下弦月。

月亮周期规律运动对人体气血盛衰的变化会产生影响。农历初一前后，人们精神、体力均较差，同时机体抵抗力下降。从上述即农历初八前后到圆月，人体正气逐渐旺盛充盈，精神良好、体力充沛，机体抗病能力较强。

到农历十五月圆时，人体气血旺盛，正气最强。这时，人体即使遇到贼风邪气的侵袭，也较表浅而患病较轻。但由于此时气上浮，头痛头晕、失眠多梦等高发，高血压、上消化道出血、脑出血等病症易于发作或病情加重。

从圆月到下弦，人体气血渐衰，人们精神、体力均较差，抵抗力较弱。

疾病发病节律与月亮相位对应

内科疾病的发病节律大多与月亮盈亏变化中的朔、上弦、望和下弦相位相对应，发病会随月亮盈亏而改变。这些影响可能与月球对地球的引潮力有关。

呼吸系统的疾病在上、下弦相位时发病率高，心脑血管疾病在朔、望相位时发病率高，消化系统和泌尿系统的疾病几乎没有集中趋势，而循环系统疾病在朔、上弦相位时的发病率要比望、下弦相位时高。

朔、望相位时发病率高的高血压、溃疡病、上消化道出血、脑出血、蛛网膜下腔出血、急性肾炎和慢性肾炎；上、下弦相位时发病率高高的疾病有呼吸系统疾病、

传染性肝炎、慢性胆囊炎和泌尿系结石；在朔相位时发病率高，而望相位时发病率低的疾病有风湿性心脏病、肺源性心脏病。而新月期是人体充满活力的时期，在此期间服用药物的效果会更好。

根据月亮盈亏调整日常生活

月亮的盈亏是自然的变化，也是时间的变化。既然月亮的盈亏对身体生理病理以及疾病的治疗有一定的影响，我们就可以根据它的变化，调整日常生活的各个方面，做到未病先防，已病防变。

比如，月亮生长的时候不要用泻的方法，月满的时候不要用补的方法，月亮仍未形成的时候不要施行针灸。月亮在生长的的时候是精气不足的状态，人体受此外环境的影响吸收的精气也不足，若是此时用泻的方法，则会使人体脏腑更虚，更加损伤到正气；月满时聚集了大量精气，人体接受外环境而同样精气充盈，此时若再施行补法，则会使精气外溢；月亮还未成形时是精气空虚无物的状态，人体随月亮而虚，此时若施行针灸，正不胜邪，则会出现邪留不去，正气



人与自然