

夏季饮食要诀：莫贪凉、善补水

随着盛夏来临，高温高湿天气增多，饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒，夏季不宜过度贪凉饮冷，可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物，同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日，不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为，夏季人们往往出汗较多，容易导致人体脏腑内在偏虚，此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮，容易损伤脾胃，导致脾胃功能失常，出现积食、腹痛、腹泻等；儿童、孕妇、老人过度贪凉，容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康？刘清泉说，除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑，还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气，食用山楂、陈皮等理气化湿，帮助调整脏腑功能，“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害，降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说，大

量出汗会使体内的水分丢失增加，还会带走一些盐分。因此，在运动前、中、后都应适当补充水分，不能等口渴了再喝水；可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品，大量出汗之后可选择含有电解质的饮料。此外，日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒，高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取，因为前者会引起胃部不适，增加排尿，可能进一步引起运动后脱水的风险，而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应，进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里，细菌、霉菌容易滋生，食品若储藏、加工、食用不当，就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全？刘兆平说，预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则：保持清洁，生熟分开，烧熟煮透，保证食品的安全温度，使用安全的水和原材料。③6

据新华社电

颈椎病的预防与治疗

颈椎病主要是由于颈椎长期劳损后骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚而导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。

主要症状：颈肩酸痛，可放射至头枕部和上肢；一侧肩背部有沉重感，上肢无力，手指发麻；严重者可出现下肢无力的症状，表现为步态不稳，两脚麻木，行走时如踏棉花；个别人会出现大小便失禁，四肢瘫痪。颈椎病常伴有恶心呕吐、脖子僵硬、活动受限、头晕、视物旋转，甚至猝倒等。

预防：平时不要将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视；注意颈肩部保暖，避免头颈负重物，避免过度疲劳；加强颈肩部肌肉的锻炼，工作时间超过1小时，应该休息几分钟；休息时，做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，既可缓解疲劳，又能使肌肉发达，韧度增强，从而增加颈段脊柱的稳定性。

市中医院康复医生建议，颈椎病患者可做颈椎对抗锻炼：双手交叉，置于颈后部，头向后用力，双手向前用力，形成对抗，锻炼颈部肌肉；也可做颈椎“米”字操。已有颈椎病症状的患者，应当减少工作量，适当休息。症状较重、发作频繁者，应当停止工作，卧床休息。③6 (庞玉洁)



儿童弱视不容忽视

弱视是一种儿童常见疾病，发病率较高。日前，市二院眼科主任陈文生谈及弱视的预防和治疗时表示，儿童弱视不容忽视。

陈文生说，引起儿童弱视的原因很多，斜视、屈光参差、高度屈光不正、先天性上睑下垂和先天性白内障等都可引发弱视。弱视早期不易发现，如果孩子有斜视、看东西眯眼或歪头、喜欢近距离视物或者畏光等现象，家长应立即带孩子到医院眼科检查。儿童弱视是一种与发育相关的疾病，越早治疗疗效越好。儿童在入学前弱视如未发现或没有及时治疗，可能会造成不可逆转的视力丧失，给孩子以后升学和就业带来不利影响，所以3岁左右的儿童应进行弱视筛查，发现弱视及时治疗。

儿童弱视治疗主要方法有矫正屈光不正、遮盖健眼和视觉训练等。其治疗过程漫长，需数月甚至数年之久。低龄儿童弱视治疗效果较好。因此，在明确诊断并确定正确的治疗方法后，家长应主动监督孩子治疗，以达到良好的治疗效果。

儿童弱视诊断、治疗专业性强，要求高，建议弱视儿童家长选择经验丰富的小儿眼科医师，正确诊断弱视并制订科学的治疗方案。③6 (李贺)



送健康

6月21日晚，南阳医专一附院东院区开展“非遗体验 健康生活”示范区中医药文化夜市活动，让群众在闲暇时光中享受中医药服务，学习健康知识。③6 全媒体记者 李贺 通讯员 付媛媛 摄

胸痛与心脏骤停的诊断及护理

胸痛是一种常见的身体不适症状，在某些极端情况下，可能产生心脏骤停，需要立即进行急救处理。胸痛可能由多种原因引起，包括心脏病、肺部疾病、消化道疾病以及胸部外伤等。出现胸痛时，根据疼痛的性质、部位和伴随症状来初步判断可能的病因。如心绞痛常表现为压榨性或紧缩性胸痛，位于胸骨后或心前区；肺炎或气胸在胸痛的同时，伴随呼吸困难和咳嗽等症状。

当胸痛急性发作并伴有濒死感、胸闷、呼吸困难、大汗淋漓、乏力、恶心或呕吐等症状时，应高度警惕是否为急性心肌梗死等心脏疾病的征兆。此时，应让患者保持安静，停止活动，平静心情，同时拨打120，并服用急救药物如硝酸甘油（如血压低则不能服用）、麝香保心丸、阿司匹林、速效救心丸等，一般几分钟以后胸痛可以缓解。如意识不清，呼吸停止，需实施心肺复苏。

当发生心脏骤停时，患者颈动脉搏动消

失，无呼吸或呈叹息样呼吸，此时应立即拨打急救电话，在等待救护人员到来的过程中，可进行心肺复苏操作。在进行心肺复苏操作时，应保持患者的呼吸道通畅，避免舌头堵住气道，并注意为患者保暖。

南阳医专一附院急诊内科主任介绍，为了预防胸痛和心脏骤停的发生，应保持良好情绪状态及作息习惯，避免熬夜和过度劳累，合理饮食、适量运动、戒烟限酒、定期体检。当出现胸痛等不适症状时，应及时就医检查并遵循医嘱进行治疗。③6 (闫伟华)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办