

# 出伏 ≠ 出暑, 不要贪凉乱吃“冰”



几口冰沙下肚, 诱发“冰淇淋头痛”; 运动后喝一瓶冰水, 结果进了急诊室……8月19日已经出伏, 但出伏 ≠ 出暑, 长沙仍然酷暑难耐, 冷饮、冰淇淋等依然是人们解暑降温的首选。对此, 湖南省人民医院马王堆院区急诊二部主任、主任医师曹彦提醒, 在享受冰水、冰沙、冰淇淋等带来的短暂清凉的同时, 也需注意适量、适度、适时、适合, 不要因为贪凉为健康带来负担。

## 几口冰沙下肚 诱发“冰淇淋头痛”

上周日, 34岁的小何点了一大碗牛奶冰沙解暑, 哪知道刚吃了几口, 就觉得脑袋一紧, 前额突然一阵剧烈疼痛, 持续几分钟, 还有些想吐。她赶紧到医院检查, 医生告诉她, 这是冷刺激头痛, 俗称“冰淇淋头痛”, 专业表述是“蝶腭神经节神经痛”。

曹彦解释, 所谓“冰淇淋头痛”, 就是冰冷食物(冰淇淋、冰沙、雪糕、冰镇饮料等)进入口腔后, 口腔黏膜和咽部的温度感受器受到刺激, 向大脑传递“寒冷警报”。为了应对这种突如其来的低温, 颅内血管会迅速收缩, 减少热量散失。然而, 这种收缩属于身体的应激反应, 当大脑意识到低温刺激减弱后, 血管又会快速扩张。这种急剧的血管收缩—扩张过程, 刺激了血管壁上的痛觉神经纤维, 最终引发头痛。

这种疼痛主要发作于前额中部和太阳穴附近, 可持续几十秒或更长, 一般不超过2分钟至5分钟, 部分人除了头痛外, 还伴有恶心、呕吐症状, 甚至造成短时的血压升高。

人人都可能因大量进食冷食冷饮而引发“冰淇淋头痛”, 而以下几类人群更容易受到影响:

快速食用冷食、冷饮者。无论年龄大小, 只要吃东西(特别是冷的)速度很快的人, 风险都较高, 而且大口吞咽比小口慢咽更容易诱发“冰淇淋头痛”。

在炎热环境下进食冷食、冷饮者。当身体处于高温环境, 头面部血管处于扩张状态, 此时突然摄入大量冷食、冷饮, 温度骤变的刺激会更大, 更容易诱发“冰淇淋头痛”。

有心脑血管基础病的人。如高血压、冠心病、动脉粥样硬化等人群, 他们的血管自我调节能力较弱, 对冷刺激更为敏感。另外, 有偏头痛病史的人也更容易出现“冰淇淋头痛”。

对冷刺激敏感的人群。有些人天生的神经对温度变化特别敏感, 即使相对温和的冷刺激也可能引发“冰淇淋头痛”。

颞动脉炎患者。颞动脉炎患者本身就有血管炎症, 对冷刺激的反应可能更为剧烈。

## 剧烈运动后喝冰水 引发急性心梗

喝冰饮不仅会诱发“冰淇淋头痛”, 还可能引发心肌梗死等紧急情况。几天前, 24岁的小林约了几个伙伴, 在社区篮球场打了一场酣畅的篮球, 大汗淋漓的他一口气喝下一瓶冰镇饮料。不到5分钟, 他突然感到胸闷、胸痛。一起打球的朋友见状, 赶紧拨打120急救电话, 将小林送到医院。经检查, 小林被诊断为急性心肌梗死。

曹彦表示, 高温环境中, 人体新陈代谢加快, 为了身体散热, 更多的血液循环到体表。而且高温时人体的毛孔处于开放状态, 便于汗水的排出, 有效降低人体的体表温度。当开放的毛孔突然遇到冷刺激就会突然关闭, 不仅会造成外周血管收缩, 导致血压升高, 甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂, 形成血栓, 堵塞血管。

此外, 天气闷热时, 空气中含氧量下降, 使心脏供血、供氧有所不足。如果摄入大量冷饮等, 人体不能立刻适应, 可能导致短时间内血管遇冷骤然收缩, 使心脏、大脑等脏器的耗氧加剧, 引发血压波动, 从而诱发心绞痛、心梗、脑卒中等意外, 严重时可能会危及生命。

## 酷暑难耐时如何吃“冰”? 注意这些方面

高温酷暑, 完全不吃“冰”难免有点遗憾。对此, 曹彦提醒, 炎热天气进食冷饮要注意这些方面:

避免猛灌冰饮, 以免刺激血管和胃肠。避免不顾身体情况, 任性吃“冰”。胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等消化疾病患者, 冰饮极易刺激病灶, 诱发或加重腹痛、腹胀、腹泻等症状; 有偏头痛病史者, 寒冷刺激易诱发头痛; 哮喘患者, 冷刺激可能诱发气道痉挛; 女性经期进食冷饮, 可能会加重痛经; 老人消化功能弱, 儿童肠胃娇嫩, 对冷刺激耐受差, 需严格控制冰饮的食用量; 心血管病患者, 剧烈冷刺激可能导致血管收缩异常, 增加负担。建议特殊人群根据自身情况慎食或禁食冰饮, 儿童吃“冰”需家长监督, 量少、慢食。

避免不合时宜, 随意吃“冰”。高温天运动后大汗淋漓, 身体核心温度高, 毛孔张开散热, 此时猛灌冰饮, 寒气直入, 极易导致胃肠功能紊乱、痉挛疼痛, 甚至引发心慌不适; 空腹状态时, 胃酸浓度高, 冰饮刺激可引发更强烈的胃部痉挛和不适感; 感冒发烧、腹泻期间, 身体虚弱, 吃冰饮会进一步损伤脾胃阳气, 降低抵抗力, 加重病情。建议运动后先休息, 补充少量常温水或淡盐水、电解质饮料, 待心率平稳、不再大汗后再考虑喝少量冰饮, 或者餐后半小时再吃“冰”, 生病期间避免喝冰饮。

据《长沙晚报》

## 秋天养生怎么吃? 记住这4字口诀

秋天养生怎么吃? 记住“少辛增酸”4个字, 抓住“调和五味、滋养肺阴”的关键, 既能顺应节气变化, 又能为冬季健康打基础。

“少辛”: 减少辛辣刺激, 避免耗伤肺阴

需少吃: 辣椒、花椒、生姜、大蒜、洋葱、胡椒等辛温发散食物。尤其秋季干燥时, 过量食用易引发咽喉肿痛、口舌生疮、便秘等“上火”症。

“增酸”: 多吃酸味食

物, 收敛肺气、生津止渴

推荐食材: 梨子、酸梅、山楂、葡萄、石榴等。

秋季燥邪易伤肺, 肺主皮毛、开窍于鼻, 故秋季常见口干、鼻干、皮肤干燥、干咳少痰等症状。中医有“白色入肺”之说, 多食白色滋阴食物可滋养肺阴、缓解秋燥; 同时需兼顾脾胃(秋季脾胃功能易受影响), 避免滋腻碍胃。

推荐食物: 银耳、百合、莲藕等。 据中新网

## 情绪中暑了, 怎么办

立秋过后, 浙江、湖北、重庆等多地又迎来一拨高温天气, “情绪中暑”“热怒症”等话题也引发网友热议。

山西医科大第一医院精神卫生科主任刘志芬认为, “情绪中暑”是由高温天气引发的心理及行为的异常现象。常见的表现有容易因琐事发火、精神萎靡不振或对周遭的事物感到不满意、坐立难安及睡眠质量下降等。

“一般说来, 引发‘情绪中暑’的原因, 是长时间暴露在高温、高湿或炎热的环境中, 人体体温调节中枢下丘脑功能出现紊乱。”刘志芬建议, 大家在保证规律作

息、健康饮食、适度运动的基础上, 尝试理解和接纳自己的情绪。

在高温环境下, 感到烦躁与疲惫时, 多给自己一些积极的心理暗示。同时, 也可以尝试做一些能放松身心的事情。比如, 选择一个安静的环境, 以一个舒服的姿势坐下或者平躺, 使用“4-7-8呼吸”法: 即吸气4秒(想象吸入清凉空气)—屏气7秒(想象凉意在体内扩散)—呼气8秒(想象呼出燥热与烦躁)。这样循环5次, 可以激活身体的副交感神经, 缓解因炎热带来的烦躁感。

据《科普时报》

## 这些动物都是捕蚊高手

增加捕食者的种类或数量, 同样是生物防治蚊虫的一项有效策略。在自然界中, 许多生物以蚊子及其幼虫为食, 如鱼类、蜻蜓、蝙蝠等, 它们共同构成了蚊虫的自然防控体系。

食蚊鱼是一种常见的灭蚊鱼类, 具备很强的捕食蚊子幼虫的能力。一条食蚊鱼每天可捕食数十只蚊子幼虫, 在池塘、沟渠等小型水体中投放食蚊鱼, 能有效控制蚊虫孳生。我国南方部分地区, 居民会在自家院子的水缸、水池中放养食蚊鱼, 既美化了环境, 又起到了防蚊作用。

蜻蜓的幼虫水虿生活在水中, 也是捕食蚊子幼虫的高手。水虿以蚊子幼虫等小型水生动物为食, 食量较大, 对控制蚊虫种群数量具有重要作用。此外, 蝙蝠也

是蚊虫的天敌, 一只蝙蝠每晚可捕食500—1000只蚊子。通过在城市公园、居民区等场所设置蝙蝠屋, 吸引蝙蝠栖息, 就可利用蝙蝠捕食蚊子, 降低蚊虫密度。

但增加捕食者数量的方法在实际应用中也存在一些问题。例如, 食蚊鱼可能会对本地鱼类种群造成竞争压力, 影响生态平衡; 蝙蝠的活动范围较大, 难以准确控制其捕食区域。因此, 在应用这一方法时, 需要充分考虑生态平衡和生物多样性保护, 进行科学规划和监测。“食蚊鱼每年繁殖4—6次, 每胎产卵30—50粒, 在上海部分水域已导致本地青鳉种群数量下降, 开放式水体投放需严格评估。”上海海洋大学水产与生命学院教授唐文乔强调。

据中国新闻网