

# 脾气暴躁？可能是缺觉了！ 睡饱觉，最灭火

天气热，容易让人缺乏耐心，这是夏季人容易发火的原因之一，而睡眠不足也会让你发火。专家支招，睡饱觉、好心情都能有效控制夏季你的“火气”。

## 高温缺觉，人易暴躁

温度会影响人的情绪，比如，严冬人会变得懒言少语，夏季人会烦躁易怒。研究发现，当气温较高时，精神病人无法入睡、叫喊骂人、摔打东西的情况显著增加，正常人也会有程度不同的情绪变化。

此外，睡眠不足，睡眠质量下降，也会严重影响人的情绪。夏季日照时间变长，相对而言晚上睡觉的时间会变短。睡眠不足会干扰人体生物节律，造成内分泌紊乱，影响情绪。

## 睡饱觉，最灭火

知道了问题的症结所在，要“灭火”就容易多了。想想看你的问题出在哪里，如果是缺觉让你变得焦躁，你的“灭火”秘诀就是饱饱睡一觉。

饮食得当也能帮助控制脾气，大家可以多吃沙参、玉竹、枸杞子、麦冬、银耳、马蹄、莲藕、山药等食

物。此外，夏季非常适合吃些应季的酸味食物，如李子、杨梅、桑葚、荔枝等。

## 喝凉茶，不能解火气

那么，“脾气大”是否适合喝凉茶灭火呢？凉茶更适合身体强壮“上实火”的年轻人，这类人有口舌生疮、长痘多油等特征。此外，选凉茶也得对症，如果自己无法把握体征，最好请中医师指导。

## 好心情，灭“心火”

据介绍，中医“五行”学说认为“心属火”，夏季与心相应，暑热易使人汗流不止，汗为心之液，出汗太多容易伤心，使心情烦躁，情绪失常。所以，夏季当养心。

夏季要及时补充水分，避免出汗过多；在饮食方面，要少吃热性的食物，平时多吃番茄、苹果、桑葚、胡萝卜、牛肉等食物。在大喜临门时，要注意控制自己的情绪，不要过分激动。

## 链接 “上火”也可以引发癌症

很多人都有过口角生疮、口腔溃疡的“上火”经历，千万不能忽视这些小毛病，用一句“上火”以概之。其实，“上火”往往是体内有炎症的表现。

美国国家卫生研究院(NIH)最新研究证实，身体长期处于“发炎”状态是许多重大疾病发生的重要诱因之一，包括癌症、脑中风、冠心病、糖尿病和老年

痴呆症等。我们应该怎么做呢？

首先，控制、不让容易诱发炎症的细菌、病毒和毒素等致病因子进入体内。也就是要讲究卫生，把好病从口入关。

其次，养成良好的生活习惯，保持健康的生活环境，以改善体质，减少慢性炎症的发生。

## 热身—运动—整理 夏季健身三大原则

夏季来了，让你的身体动起来，让全身的骨骼和肌肉都舒展开来，振作精神。对于不同的群体，运动方式也不一样。但是，无论哪个群体，夏日运动都要遵循三大原则：热身—运动—整理。

### 健康人运动要轻松

**上班族：**不是要“动”得汗流满面，而是轻松地告别亚健康状态。晚上下班步行回家，时间控制在1小时以内，或者无间歇地跳绳10分钟以上。

**想减肥的人：**女性可以在家摇摇呼啦圈，时间在20分钟以上，每晚坚持20个仰卧起坐；男性可以每天坚持做5-10个俯卧撑。

**儿童：**有计划地锻炼身体，增强体质。每天早起做两套广播体操。游泳锻炼心肺功能，每次游10-30分钟，每周大约2-3次即可。但为了安全，最好选择室内游泳馆。傍晚可以和家长一起打羽毛球。

**老年人：**适量运动、观察心率。早上起来活动半小时，打打太极拳，走走路，跑跑步，一般2-3公里即可。在

家里可以轻度、有规律地做伸展运动。

### 慢性病人 运动不能停

对于患慢性病的人，夏天适量地运动不但不会引起疾病发作，还可达到健身的目的。所以，运动对于慢性病患者来说，绝对不能停。特别是高血压、糖尿病患者，更要坚持运动。

**高血压：**以轻松的、运动量小的运动为主，如健身跑5-20分钟，也可以跑与走相结合，跑1分钟走2分钟，跑2分钟走4分钟。

**糖尿病：**健身步行，慢速走15-30分钟，以每分钟70-80步为宜，中速每分钟90-100步，快速每分钟110-120步，走的速度按个人体力而定。



## 一周病情播报

### 夏季游泳 要注意安全卫生

炎炎夏季，游泳成为最受欢迎的运动之一，合肥市各大游泳馆几乎人满为患。经常游泳锻炼有助于增强人的体质，改善体温调节力，促进人体的新陈代谢，扩大胸腔活动幅度，增加呼吸系统的机能，消耗热量，是科学减肥的一种好方法。然而在尽情享受水中快乐的同时，一旦不注意个人卫生就会把一些疾病惹上身。据合肥市第一人民医院门诊统计，因游泳导致外耳道感染、阴道炎、皮肤病等疾病前来就诊的患者明显增加。

针对以上常见的游泳病，专家提醒广大市民，游泳时要注意将进入耳道的水及时清除，否则很容易引发外耳道感染和中耳炎，严重的会导致耳道流脓，听力下降。在公共泳池游泳会间接传染阴道炎，很多女性在游泳后出现阴道瘙痒的症状，游泳后一定要用清水将身上洗净，不要用公共的浴巾、泳衣，也不要随便乱坐，避免交叉感染。对漂白水、消毒水过敏的人，可能对游泳池中的氯感到过敏，会产生接触性皮炎；敏感性肤质的人在接触冷水时，尤其在下水前未热身的环境下，可能会出现寒冷性荨麻疹的症状；在白天阳光强烈的露天游泳池游泳，有患上日光性皮炎的可能，因此以上人群要注意避开过敏源。

最后，专家提醒，夏天温度高，细菌繁殖快，在游泳过程中要注意安全卫生，才能减少感染机会，从而达到强身健体的功效。

苏洁 记者 王松青

### 两岁男孩 被狗咬伤险遭截肢

星报讯(王炜、童有兵 记者 王松青)来自阜阳颖上两岁的天天(化名)日前从省立儿童医院骨科康复出院。两个月前，他被狗咬伤，其父母只是用盐水替他清洗了伤口，直到两天后伤口溃烂化脓、发起高烧才被带到当地卫生院就诊，因为延误治疗，导致右侧小腿大面积软组织完全坏死以至骨外露同时合并严重感染而被当地医院告知需要立即截肢。几近绝望的父母带着天天连夜赶到了省立儿童医院。

据省立儿童医院骨科主任孙军介绍，孩子来院时高烧不退，几乎昏迷，被狗咬伤的部位因为严重感染，铜绿色的绿脓杆菌菌苔一样覆盖了几乎整条小腿，溃烂处的骨头用肉眼清晰可见。医院在对患儿进行及时、有效的消炎抗菌处理后，迅速利用VSD(负压封闭引流)系统，彻底清除该患儿患处表面的炎性分泌物，刺激组织再生，待伤口愈合后再通过植皮手术使得小腿尽量美观。

孙军主任提醒，暑期到来，这也是孩子被动物咬伤的高发时期，请广大家长认真监管自家孩子，避免意外的发生，万一发生意外，应带孩子及时、规范就诊。

### 两岁极重度聋儿成功手术

星报讯(夏鹏程 记者 王松青)日前，安徽省立友谊医院耳鼻咽喉头颈外科为1名2岁的极重度耳聋患儿成功施行人工耳蜗植入手术。

人工耳蜗是一种替代人耳功能的高技术含量的电子装置，能把外界的声音信号转换为电信号，通过植入耳内的电极，直接刺激听神经，从而产生听觉，它是目前治疗极重度耳聋和全聋的唯一有效方法。

调查显示，我省人口6675.7万，仅合肥市目前听力残疾人数就有约6.38万人。目前，我省新农合病人的报销比例的提高，会有更多适宜手术的患者接受人工耳蜗手术。经验证明，所有接受人工耳蜗植入的患者术后通过语言训练均获得了非常好的治疗效果，使语前聋的患儿能够像正常儿童一样上学读书，将彻底改变他们一生的命运；语后聋的成人术后也改善或恢复了接近正常的听说能力，重新融入到主流社会中。

## 小暑时节 吃“苦”尝“酸”保健康

今天是农历小暑节气。小暑至，盛夏始。炎炎夏日，人很容易“上火”和食欲不振。营养专家提醒说，盛夏时节，公众要多吃苦味和酸味食物。

小暑时节常常高温、多雨，人体在这样的环境下，易出现阳热过盛、暑湿困脾、津液损伤等变化。中医专家介绍，我国民间有“十苦九补”的说法，在气候炎热的夏季，多吃苦味食物有利于调节身体的阴阳平衡。

现代医学研究表明，苦味食物中含有氨基酸、生物碱、维生素、苦味素、苷类、微量元素等成分，具有清热除

湿、抗菌消炎、帮助消化、增进食欲、促进血液循环、舒张血管、清心除烦、提神醒脑及调整人体阴阳平衡的作用。专家提示说，含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、苔菜、丝瓜等。在干鲜果品中，有杏仁、桃仁、黑枣、茶叶、薄荷叶等。另外，啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味饮料也属于苦味食物范畴。

专家提醒，盛夏时节，人们出汗多而最易丢失津液，所以应当吃些能敛汗、止泻、祛湿的酸味食物，如番茄、柠檬、杨梅、乌梅、葡萄、山楂、猕猴桃等，可预防流汗过多引起的耗气伤阴，又能生津解渴、健胃消食。若在菜肴中加点醋，醋酸还可杀菌消毒，防止胃肠道疾病的发生。

