

# 热天睡不好 秋冬也失眠

**生活实例:**天气闷热,小张长得又胖,更是热得睡不着。冲了几回冷水澡,还是觉得从心里往外烦热至极,怎么睡都不对。无奈之下,他干脆把床搬到了空调底下,对着冷风吹。可是凉快是凉快了,但睡得并不好,第二天醒来头昏眼花,浑身的肌肉都痛。

## 失眠 危害比想象的大

睡眠是健康之源。失眠会引起疲劳感、情绪不稳、反应迟缓、头痛、注意力不集中,整个身体处于亚健康状态。

热天,虽不提倡让人贪睡,但也要“养好”睡眠,以免为秋冬季的睡眠障碍埋下隐患。临床上很多病人到了秋天和冬天就会出现失眠问题,其实与热天睡眠不当有关。

其实热天失眠对身体的危害更大。因为人们在白天出汗多,若晚上再失眠,就会引起心肌缺血、血压增高的症状,大大增加猝死的几率。

## 偶尔睡不着 不一定是失眠

如果晚上偶尔失眠,不要心急。失眠不过是一种症状,并不是一种独立的疾病。从睡眠时间上来看,如果每晚的睡眠不足6小时,就可能是失眠症。但失眠更重要的判断是看睡眠时是否属深度熟睡。

## 睡前摇扇 睡得香甜又养生

睡前摇扇既可纳凉又能健身养生。摇扇子能使手臂、手腕不断运动,可促进血液循环,舒筋活络,可防止血压突然升高;摇扇子时头部经常活动,对防止颈部骨质增生有一定的作用。

睡眠不好的人,可使用檀香扇助眠。檀香扇不仅可用其摇动生风,而且还可以闻其芳香,助眠安神。檀香属于天然香料,对嗅觉神经可产生较强的良性刺激,特别是神经衰弱者,对此刺激特别敏感,能起到镇静安神的作用。

## 助眠粥 送你入夏梦

**百合红枣粥** 百合20克,红枣20枚,绿豆50克,大米50克。先煮绿豆至半熟,放入百合、红枣和小米,再煮成粥服食。早晚各一次。适于热天失眠及女性更年期失眠伴有心悸、心烦、潮热、自汗者服食。

## 老来俏 少得高血压

医学研究证明,老年人恰到好处的修饰和打扮可以带来积极的心理暗示,青春活力奇迹再现。

老年人心情愉快时,机体内可分泌较多有益的激素,这些活性物质能促进机体的血液循环,使内脏器官得到充分的氧气和营养供给。另一方面满意的仪表能使人神经系统细胞兴奋,延缓大脑的衰老进程,使老人容光焕发。医学调查发现,喜欢“老来俏”的人比那些不善于穿着打扮的老年人患高血压、溃疡病、癌症的几率要少四成以上。

老人穿衣怎样显得更年轻?请这样做:找穿起来合身的衣服;穿款式新颖,有个人特色的衣服;注意色彩搭配和谐,年轻化;不一定贵的衣服就好,要穿对自己的体态和个性气质有加分作用的衣服。 《家庭保健报》

## 温度不同,吃起来味道也不一样—— 食物最美味的“体温”

### 鲜鱼(-3℃不易变质)

在此温度下鱼不易变质,可保证其鲜味,但要尽快食用,不应在冰箱中存放太久。

### 肉类(-18℃最适宜)

猪肉、牛肉,应冷冻在-18℃的环境中保存,能保持细胞壁的完整性,有利于水分的保持。如果在-2℃-5℃条件下冷藏,肉类最多可保存一个星期。

### 蔬菜(不要低于0℃)

白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为0℃左右;存放马铃薯的最佳温度是2℃-4℃,温度过高马铃薯就会发芽;黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为7℃-10℃之间;南瓜适宜在10℃以上存放。

### 水果(种类不同,所需温度各异)

香蕉保存温度在13℃左右最适宜;橙子为4℃-5℃;苹果为-1℃-4℃;芒果为

10℃-13℃;木瓜为7℃;荔枝为7℃-10℃,所以荔枝不适宜放入冰箱保存。

10℃-13℃;木瓜为7℃;荔枝为7℃-10℃,所以荔枝不适宜放入冰箱保存。

### 冰激凌(-13℃~-15℃口感好)

-13℃~-15℃时的冰激凌吃起来让人感觉最痛快。在这个温度下,将冰激凌放入口中,口感最好,而且不会强烈刺激胃部。

### 西瓜(8℃左右味最正)

在8℃左右风味最纯正。很多人习惯把西瓜切开后冷藏食用。其实,西瓜经较长时间冷藏后,瓜瓤表面会形成一层膜,从而丧失口感,其中的水分也容易结成冰晶,食用后可刺激咽喉或引起牙痛等不良反应。

### 蜂蜜(用温开水冲)

用50℃-60℃的温水冲蜂蜜,能最多地保留住蜂蜜中的营养。过热的开水不仅改变了蜂蜜的甜美味道,使之变酸,而且可使蜂蜜中的酶类物质变性,产生过量羟甲基糖醛,营养成分被破坏。



## 过度补锌,小乐乐被“锌中毒”

**星报讯**(王炜 童有兵 记者胡敬东)“孩子不吃饭,补锌是关键。”随着这句广告词的流传,几乎人人都知道了锌这种元素对于孩子的重要性,于是很多父母便把补锌纳入了孩子的保健日程。

3岁的乐乐正就读于合肥市某幼儿园小班,8月9日晚饭后,他像平常一样喝完一瓶妈妈已经插好吸管的补锌口服液,然后就在客厅看动画片,约1小时后乐乐突然哭闹起来,嚷嚷说恶心难受,并且症状持续了一夜。次日一早,妈妈带乐乐到省立儿童医院儿童保健科。

乐乐妈妈压根没想到,自己省吃俭用给孩子买的补锌营养品竟然让孩子中毒了。化验结果显示,乐乐体内的锌含量超标近6倍(锌含量儿童正常值:男:110.0(μg/g);女:112.3(μg/g)),被诊断为“锌中毒”。“感觉孩子吃饭不是很香,正好遇到药店有活动,我在没有

咨询专业医生的情况下就买了一个季度的,眼看孩子快喝完了,还打算过两天再去买呢,好好的营养品怎么会中毒呢。”乐乐妈妈很困惑,她回忆,在确诊前,乐乐已经连续服用了约3个月的补锌口服液。

“这样好心办坏事的家长在门诊中常遇到。”针对乐乐妈妈的疑问,省立儿童医院儿童保健科副主任医师、主任刘亦芳强调,小儿补锌一定要遵医嘱。她指出,一般儿童补锌量每天每公斤体重不得超过0.5毫克,补锌时间不能超过2个月。锌摄入量超过正常值5-10倍时会刺激消化道,出现腹痛、呕吐、腹泻、厌食等症状,严重时还会引起顽固性贫血、高胆固醇血症,甚至昏睡、头痛、乏力等中枢神经系统症状。

据刘亦芳介绍,锌的确是儿童成长发育中非常重要的一种微量元素,儿童缺锌会引起食欲不振、生长发育减

慢、免疫机能低下、味觉减退和色盲等问题;青春期缺锌还可致性成熟障碍。但是刘亦芳强调,人体对锌的需要量是很少的,小儿每天需锌量仅为:6个月以下1.5毫克,6-12月8毫克,1-4岁12毫克,4-7岁13.5毫克,13岁以上才为15毫克。“不能盲目给孩子补锌,更不要把补锌药当做补品。”她建议,如怀疑小儿缺锌,应及时到医院接受检查,并在医生的指导下选

择合适的方法补充,切不可盲目听信广告。



## 小儿误服药物后 该怎么办

**星报讯**(夏鹏程 记者 胡敬东)近期,安徽省立友谊医院儿科门诊中经常接诊到一些误服药物的患儿。这些孩子造成药物急性中毒的原因大多是由于年幼无知,对一些物质不能辨别,而致误食;或是因为这些药物保管不当被小儿误食等。

该医院儿科主任王继峰提醒广大家长,一旦患儿误服药物后,一定要及时进行急救处理,挽救患儿生命。首先应辨明误服的是什么。若误服一般性药物,剂量较少,如普通中成药或维生素等,可让孩子多饮凉开水,使药物稀释并及时从尿中排出。若误服有毒性,或副作用大的药物,且剂量较大,如误服安眠药等,则应及时送往医院治疗,切忌延误时间。在救护车到来之前做好处理:要立即催吐、解毒。催吐可尽量排出胃内毒物,减少吸收。对两岁以下婴儿,可一手抱着,另一手深入其口内刺激咽部使其呕吐。对两岁以上小孩,令其饮清水一杯,再刺激咽部使其呕吐。催吐必须及早进行,超过3个小时则毒物进入肠道,催吐就失去了意义。对已昏迷者则不能催吐,以防发生窒息。急诊送往医院的同时,如果不清楚误服何物,要将装药品的瓶子及小孩的呕吐物一同带往医院检查,让患儿以最快的速度得到合理治疗,脱离生命危险。

同时,王主任提示:1.家中药品不可和其他物品混放在一起,而且不能放在杯子或其他容易拿取的容器内。2.药品需放在宝宝看不到也摸不到的地方,最好是上了锁的橱柜或储藏室内。如果你正在使用药品时因有急事而必须离开,应马上把它放到安全的地方,以免宝宝误服。