

闷热潮湿天最容易扎“心”

闷热潮湿天容易出现心脑血管意外，再加上不良生活方式对身体的伤害，又给心脏增加了负荷，急性心梗常常找上门。在此，记者根据生活中最常见的5种伤“心”行为，邀请上海交通大学医学院附属瑞金医院心血管内科朱酉琦教大家掌握几个护“心”建议。

火锅烤串走一波

天气闷热潮湿，通常人们的活动量不大，多吃火锅涮肉或烤串会摄入过多热量，可能导致动脉硬化等情况，患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群，应更加注意适量摄入。

护“心”建议：日常饮食宜低盐低脂，以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主，多食瘦肉、鱼类，保证蛋白质摄入，可以选择绿豆百合汤等消暑汤品。尤其注意饮食卫生，少吃大排档、冷饮，以免发生腹泻。

口渴后快速灌水

闷热天里温度高、出汗多，容易口干舌燥，很多人十几秒就喝下一瓶水，虽然一时解渴了，心脏却承受不住。适当补水，能降低血液黏稠度，但如果喝水过快，水分会快速进入血液，造成血容量增加，很容易加重心脏负担。

护“心”建议：喝水不能一次摄入过多，要少量多次，每次喝50–100毫升。以白开水为主，出汗多时，适量补充电解质，如盐分、钾，避免选择碳酸饮料及其他含糖量高的饮料等。晚上睡觉前和早晨起床后，应喝一杯水，以降低血液黏稠度，预防血栓形成，减少心脑血管疾病突发的可能。

为降温冲冷水澡

炎热天气，人体温度高、出汗多，不少人工作或户外活动回家后便用凉水洗脸、冲澡，这个习惯十分危险。人体突然受冷刺激，会造

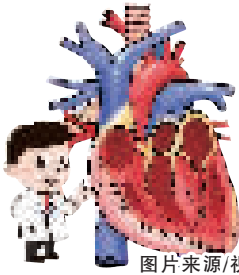
成外周血管收缩、血压升高，加上长时间待在密闭缺氧环境中，可让大脑和心脏处于缺血状态，有时会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂、形成血栓，造成急性心肌梗死。

护“心”建议：应先擦干身体的汗，休息10–15分钟后，再用温水洗澡。洗澡时间控制在20分钟内，调节好水温。饥饿和饱餐状态下，不能洗澡。

空调房里待太久

天气闷热，多数人都会长时间待在空调房中。突然去到高温环境，温度的骤然变化易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，发生心脑血管意外。

护“心”建议：家里空调温度要慢慢调低，设定在26–27度左右，与室外温差不要超过8度。先缓上几分钟，再进出空调房。如果去商场、地铁等冷气很足的室内时，要提前备好一件薄外套，以防受凉。



图片来源/视觉中国

心焦气躁睡不好

天气闷热潮湿，容易使人焦虑烦躁。若伴随不佳情绪入睡，睡眠质量便会大幅度降低，心脑得不到充足休息，心肌细胞过度劳累，耗氧量增加，易诱发心肌梗死。

护“心”建议：晚餐只吃七分饱。睡前听点轻音乐，舒缓的音乐能减缓紧张情绪，使人放松，有助于入睡。选一个合适的枕头也很重要。

（上海大众卫生报）

运动员们为何偏爱香蕉？

如果仔仔细细看看国内外有关运动员的报道，我们会发现，几乎各国运动员都喜欢吃香蕉，也经常在比赛期间吃香蕉。无论是山地自行车运动员，还是网球、乒乓球等球类运动员，乃至跑步运动员……香蕉都常常出现在他们的食谱中。



图片来源/视觉中国

香蕉对于运动员的十大优势

1.香蕉富含碳水化合物，在水果中热量值较高。和脂肪、蛋白质相比，碳水化合物可以较快地为运动员补充能量，而且消化负担小，代谢负担也小。

2.香蕉中的碳水化合物类型丰富，既有葡萄糖、果糖等快吸收的糖分，也有慢消化的淀粉，还有抗性淀粉。香蕉的血糖指数比面包、馒头、米饭都要低得多，能持续而稳定地释放葡萄糖，不像喝糖水那样，血糖快速升高，之后又快速下降。

3.香蕉是固体食物，有较好的饱腹感。它的水分比大部分水果低，而且水分在体内的释放速度慢。它不像液体饮料那样，饱腹感低，水分很快被身体吸收，然后急着去上卫生间。

4.和普通主食相比，香蕉富含多酚类物质。香蕉的抗氧化能力较强，其氧自由基吸收能力可以和猕猴桃、柑橘橘等相媲美。

5.香蕉以富含钾元素而著称，充足的钾有利于降低神经肌肉的紧张度。

6.很多人听说吃香蕉能给人好心情，在很大程度上可能是由于香蕉中含有微量的生物胺类。香蕉中含有5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素等，其中5-羟色胺这种物质会让人觉得心情放松而愉快。

7.香蕉质地柔软，容易咀嚼，可以用最短的时间吃完。

8.香蕉有皮，可以保证里面的果肉新鲜卫生。但它又无需削皮，方便易剥，不用吐核，又不会让手被食物污染，适合室内室外各种场合食用。

9.香蕉供应广泛，无需冷藏，容易携带，又方便储存两三天。

10.香蕉味道宜人，在热带水果中过敏性也比较低。同时，它还适合与牛奶、酸奶等其他食物配合食用，作为营养价值较高的奶昔、甜食或冷食。

普通人吃香蕉要注意什么

不过，我们这些运动量不大的普通人，是否也适合每天吃香蕉呢？

减肥人士吃香蕉的主要顾虑有两个：一是热量比较高，运动很少的人，在三餐之外再加根香蕉，热量就容易过剩。所以，减肥人士肯定是不能任性吃香蕉的，一定要限量；二是蛋白质含量比较低。如果用香蕉替代一部分谷类主食的话，热量虽然不增加，但会降低蛋白质摄入量。

糖尿病人能吃香蕉吗？香蕉的血糖指数不是很高，可以少量吃。如果三餐之外额外吃很多香蕉，就容易碳水化合物总量过多；而用它简单替代主食，又容易降低蛋白质供能比例，反而可能不利于血糖平稳。一个方案是在两餐之间吃，把香蕉切成小丁，配无糖酸奶；另一个方案是把香蕉放在正餐里吃，替代一部分主食，让碳水化合物含量不变，但同时略微增加蛋白质。

胃肠不好的人能吃香蕉吗？在未成熟时，香蕉中的单宁含量更高，而单宁对胃肠黏膜有一定刺激和伤害，并会降低蛋白质、脂肪酶和淀粉酶等消化酶的活性。部分胃肠功能较弱的人或胃肠疾病患者会感觉吃香蕉之后胃部不适，肠道不适，甚至咽喉口腔黏膜也不舒服。这部分人就不适合大量吃香蕉（包括柿子等和其他富含单宁的涩味水果），特别是不适合饭前吃，此时对黏膜刺激更明显。如果把香蕉和含淀粉、蛋白质的其他食物一起食用，单宁等多酚类物质就会首先和食物中的这些成分发生相互作用，从而减少对消化道黏膜的刺激。

便秘适合吃香蕉吗？在水果中，香蕉比较特殊。它既含有抗性淀粉，也含有膳食纤维，对于因为膳食纤维不足而便秘的人来说，它是有帮助的。不过，对并非因为膳食纤维不足而便秘，而是因为肠道运动力量不足而便秘的人来说，吃很多不太熟的香蕉有可能适得其反。由于过多单宁影响营养吸收，或使消化道蛋白质被凝聚，反而可能降低肠道运动能力而加重便秘。

总之，香蕉既不是什么营养高大上的神果，也不是热量高的垃圾水果。天然食物没有十全十美，只要吃对人，吃对数量，吃对场合，让它发挥自己的优势就好啦。

（北京青年报）

这些“中暑急救法”不可信

“三伏天”天气酷热，不少市民感到身体不适，甚至出现中暑症状。中山大学孙逸仙纪念医院神经外科翁胤仑副教授指出，掐人中、自行用药等常见中暑“急救法”存在误区。

掐人中与掐大腿无异

中暑了可以掐人中？翁胤仑提醒，掐人中“真没啥用”。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调，因此我们首先要做的是降温、脱离热源；掐人中，仅仅能起到刺激疼痛作用，与掐大腿无异，不能用来急救。尤其对于昏迷的病人，掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起误吸窒息，反而存在病情加重的潜在风险。

另外，夏季中暑后，对于大量出汗的，合理补水是有效的，但不建议大量喝凉白开，因为大量出汗会伴有电解质的流失，如果此时只是大量喝凉白开，会导致人体出现稀释性低钠血症，严重时可能引起脑水肿昏迷。专家提醒中暑时，切忌大量凉水一口闷，要少量、

多次，分口喝，适当加盐会有更好的效果。

藿香正气水不推荐

中暑了，常常有人认为先喝一瓶藿香正气水准没错，但翁胤仑提醒，不推荐市民朋友们在中暑后使用藿香正气水，主要是因为以下两点原因：第一，藿香正气水功能主治解表化湿，理气和中，用于外感风寒，内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，中暑不在藿香正气水的适应症内；第二，藿香正气水的酒精含量为40%~50%，服用后可能引起更严重的脱水，中暑损伤更严重。

还有人觉得中暑就是热的，吃吃退烧药就好了，真的是这样吗？

翁胤仑表示，此“热”非彼“热”，中暑发热的机理与细菌病毒引起的体温升高的机理不同，中暑导致的发烧，是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚，不能通过出汗来散发热量，而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的，中暑后服用退烧药会适得其反。因此，中暑后首选物理降温。

（广州日报）

