



炎热天气烦躁易发怒 如何缓解坏脾气

炎热天气阳气生发最旺，很容易让人烦躁发怒、血压升高，我们都感觉天气越热，人似乎更爱生气了，殊不知易怒也会引发身体疾病。

- 生气对身体的危害
- 1.心脏：“心主神志”“怒伤肝”，且“肝为心之母”，所以，经常生气会使肝的疏泄功能失调，从而影响心脏的气血运行不畅，出现胸闷心慌等不适表现。

2.甲状腺：甲状腺是人体的内分泌器官。经常生气的人，容易使肌体气机运行不畅，气滞导致痰凝或血瘀形成，淤积在甲状腺部位，可出现颈部甲状腺结节。

3.咽炎：咽炎属中医的梅核气范畴，是气滞痰凝于咽喉部，出现咽喉异物感，“吞之不下，吐之不出”。

4.乳腺：生气对乳腺的影响，轻者则表现为经期乳房胀痛，重者可导致乳腺增生或癌症。

5.月经不调：肝的疏泄功能可以调节月经的周期规律性。经常生气会使这种功能失调，出现月经紊乱。

6.头疼：“怒则气上”。生气使肌体的

气机上涌，导致脑部血管扩张、神经水肿，出现头胀、头疼欲裂等症。

- 生气了多吃这几种食物
- “宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”这是中国的传统道家思想对于心境描述的最佳境界。现代工作生活压力大，竞争激烈，凡事应尽量开阔心胸，生气无济于事，反而伤人伤己。尝试通过各种方式转移注意力，先冷静让脾气过去再处理问题，如果确实忍不住发脾气，一定不能憋在心里生闷气，要发泄出来，同时可以多吃这几种疏肝理气、顺气解郁的食物，缓解生气带来的伤害。

1.白芍

很多人都知道，生气的时候，吃上几粒逍遥散就会好很多，因其内含白芍。将白芍用不同的方法炒一炒食用，可缓解生气带来的各种不适。

2.佛手

佛手有理气化痰、止咳消胀、舒肝健脾胃等多种药用功效。将佛手的花和果泡茶喝，有理气作用。

3.玫瑰花

玫瑰花可通气消食、解毒生津、和中

止咳，对气郁上火生痰者有清热消痰的作用。可用玫瑰花沏水喝，也可将鲜花插在居室，有益于顺气宁神。

- 4.橘皮
- 橘皮具有理气化痰、健胃除湿的作用。可同茶叶一起泡水喝，也可单独泡水喝，味清香，可提神、通气。将干橘皮泡于白酒中，2~3 周后即可饮用，能清肺化痰。做菜时也可以放几片橘皮，解腻开胃。
- 5.白萝卜
- 白萝卜洗净切成小块，与粳米一起加水煮成粥，加少量食盐调味食用，可止咳化痰、消食利膈，适用于胸膈满闷、食积饱胀。
- 6.山楂
- 山楂顺气止痛、化食消积，适宜于食积造成的胸腹胀满疼痛，对生气导致的心跳过速、心律不齐，也有一定疗效。生吃、熟吃或泡水，各种方法食用皆有效。
- 7.莲藕
- 莲藕健脾和胃、通气、养心安神。莲藕炖排骨、凉拌莲藕都不错。
- 8.木瓜
- 木瓜的营养和药用价值都很高，可助

消化、健脾胃、顺气、润肺、止咳、消暑解渴。木瓜牛奶、银耳炖木瓜、木瓜炖排骨都是不错的选择。

- 爱发脾气常按太冲穴
- 太冲穴，位于足背大脚趾和第二个脚趾之间的缝隙向下，第一和第二跖骨间凹陷处。
- 揉按太冲穴既可舒肝健脾又能解郁散结，对于爱生气的人真是不二选择。
- 按摩方法：按压这个穴位前，最好先用温水浸泡双脚 10~15 分钟，再用左手拇指指腹揉按右太冲穴，3 分钟后换右手拇指指腹揉按左太冲穴 3 分钟。反复 2~3 次，共计 10~15 分钟。
- 揉按时要有一点力度，以产生酸胀感为宜。这种方法最适合女性或易生气动怒的人，可以在饭后 1 小时进行按摩。
- 魏亚林

市中医院协办

电话：0393—4416620

网址：www.pyszyy.com

藿香正气并非“万灵药”

专家提醒 使用应对症

藿香正气水及胶囊是很多家庭的天热天气时的常备药。中医专家提示，藿香正气并非“万灵药”，只适合外感风寒且内伤湿滞的情形，并不适合外感风热、中暑等情况。

中国中医科学院广安门医院急诊科副主任医师赵昕认为，夏至以后往往气温高、湿度大，中医认为内湿可以引起人体内部的湿邪。如果同时贪凉吹空调、吃冷饮等，也就是在内伤湿滞的基础上外感风寒，具体可表现为胸闷、恶心、食欲不振、吐泻等症状，适用藿香正气。此外，水土不服出现消化道症状也可以用藿香正气。

北京大学第三医院中医科主治医师辛喜艳说，藿香正气的作用主要有解表化湿、理气和中，用于夏季感冒、胃肠型感冒等，患者既有外感风寒的表现，又要具备内伤湿滞的症状。如果是外感风热，包括发热重、咽喉红肿疼痛、痰黏或黄、口渴等，则不可服用藿香正气水。

赵昕提示，藿香正气水在夏季应用较多，但值得注意的是，藿香正气水并不治疗中暑。中暑患者应到阴凉的环境中降温，及时进行补液治疗。藿香正气水属于温热药，主要功效是散寒除湿，不能用于治疗中暑。

此外专家还提示，藿香正气水含有酒精，应避免与头孢类药物同时服用。如果患者想避免酒精的摄入，可选择藿香正气胶囊。据新华社

我是“进口保健品”

部分“网红保健品”

欺骗消费者

“网红保健品”套路多

专家提醒消费者谨防上当

面粉勾兑违禁药物、精致包装配伪造批号、社交网络“病毒式”传播……这样的“网红保健品”套路你是否也遇到过？中国营养保健食品协会秘书长刘学聪表示，部分“网红保健品”偷换概念欺骗消费者，在严重侵害消费者利益的同时，也扰乱了市场秩序，使整个保健食品行业受到社会误解。

刘学聪在日前举行的《食品行业组织反欺诈和虚假宣传公约》发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门

的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号(即业内俗称的“蓝帽子”)，才可称为保健食品。

刘学聪说，经过 20 多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业近 2300 家，从业人员超过 600 万，产值约 4000 亿元。据了解，国家批准的保健食品功能一共有 27 个，所有保健食品上市前，都要经过大量科学、毒理等方面的研究，

进行动物和人体试食试验，以确保产品的安全性和有效性。

消费者如何选购保健食品？刘学聪指出，消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知，切勿盲目选购食用。购买时应仔细查看外包装标签标识等相关信息，不要购买标签上没有保健食品批准文号但声称是保健食品的产品，以及保健食品广告中未声明“本品不能代替药物”的产品。

消费者尤其是老年人要特别警惕利用奖品吸引、健康讲座、亲情营销、夸大忽悠等方式销售的产品，避免上当受骗。

据新华社



炎热天气时高血压的特点及防控对策

- 一、炎热天气时高血压特点
- 1.炎热天气时，高血压患者会出现血压下降。由于温度高，人的周身血管舒张，血容量相对减少，又容易出汗，因此高血压患者的血压会有所降低。

2.炎热天气时，高血压患者夜间血压升高。因为天气炎热，多数人睡眠质量下降，易造成植物神经紊乱，入睡后迷走神经兴奋，血管收缩，致夜间血压升高，有可能导致出血性中风。

3.炎热天气时，高血压患者要警惕缺血性中风发生。天热多汗、脱水，血液黏稠、血流缓慢、血压骤降，易致缺血性中风。
- 二、炎热天气时高血压防控对策
- 1.坚持监测血压。牢记高血压降中多

变，不要放松对血压的监测观察，最好经常自己测量血压。如果发现血压波动明显，量血压的间隔时间就要更短些。

2.多饮水，防血黏。由于出汗较多，宜相应增加饮水量。想要达到体内的水平衡，也要根据排泄量调整饮水量。不要等到口渴才喝水，应养成少量多次饮水的习惯，而不是一次大量饮水。睡眠时也会丢失水分，睡前和醒后各饮一杯水。

3.合理降温避暑。高血压患者血压波动主要是因为天气炎热造成，所以要注意避暑降温。但高血压患者要注意使用空调时温度不要调得过低，保持 28 摄氏度左右就好。最值得提倡的运动方式是游泳，游泳不仅可带走体内过多的热量，还可以

消耗过剩营养，降低血脂、血糖，减少脂肪储存，有强身健美之功效。

4.根据血压调药量。一些人夏天血压明显偏低，这时仍服用冬天的降压药物剂量容易使血压降得太低，出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力，甚至导致脑梗死或心绞痛发作。因此，在炎热时节，高血压患者要记录血压后问诊医生，由医生根据患者的情况来调整用药剂量，千万不可自己随意改变用药剂量。

5.老年人群不宜降压至正常水平。60 岁以上的老年人，均有不同程度的动脉硬化，为此，偏高些的血压有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果老年患者一味要求降压到正常水平，势必影响上述脏器的

功能，反而得不偿失。

6.长效药适宜，但须灵活掌握。一般来说，炎热天气宜选用长效降压药。长效降压药一天只需服一次，具有 24 小时平稳降压的作用。

7.生活疗法不可放松。保持良好的生活习惯，如早晨缓慢起床，洗漱后饮白开水一杯，适当晨练，耐心排便，饮食清淡低盐，控制体重，保持乐观情绪等。不少高血压患者因出汗多、饮水多，总喜欢吃点咸的，这很危险。应学会以酸代盐，如醋拌凉菜，或食用天然酸味的柠檬、番茄等增加食欲。

8.保持心情舒畅。此时节可以多到大自然中去，调节身心，创造良好心境。

岳磊



妇幼保健

妊娠期高血压 孕妇饮食调理

当发现自己患有妊娠期高血压时，准妈妈不用过分紧张，可通过“1 减少、2 控制、3 补充”的合理饮食方式来进行调理。

1.减少动物脂肪的摄入

患有妊娠期高血压的准妈妈应减少动物脂肪的摄入，炒菜最好以植物油为主。

2.控制钠盐的摄入

钠盐在防治高血压中发挥着重要作用。若每天摄入过多的钠，会使血管收缩，导致血压上升，因此患有妊娠期高血压的准妈妈每天食盐摄入量应限制在 3~5 克。同时，还要远离含盐较多的食品。

3.补充蛋白质、钙质、锌、维生素 C 和维生素 E

患重度妊娠期高血压的孕妇因尿中蛋白丢失过多，常伴有低蛋白血症，因此应及时摄入优质蛋白，如牛奶、鱼虾、鸡蛋等，以保证胎儿的正常发育。每日补充的蛋白质质量最好别超过 100 克。

患妊娠期高血压疾病的孕妇最好多吃含钙丰富的食品，如奶制品、豆制品、鱼虾、芝麻等，也可以适当补充钙剂。若为低钙血症，更应该注意钙的补充。

患妊娠期高血压疾病的孕妇，血清锌的含最较低，因此，膳食中若供给充足的锌能够增强准妈妈身体的免疫力。另外，维生素 C 和维生素 E 能抑制血液中脂质氧化的作用，降低妊娠期高血压疾病的反应，因此也需要适当补充。

妊娠期高血压孕妇宜食用的四种食物：

1.芹菜。芹菜香味浓郁，富含胡萝卜素、维生素 C、烟酸及粗纤维等，有镇静降压、清热凉血等功效。

2.鱼。鱼富含优质蛋白质与优质脂肪，其所含的不饱和脂肪酸比任何食物中的都多。不饱和脂肪酸是抗氧化物质，可以降低血液中的胆固醇，抑制血小板凝集，从而有效防止动脉硬化及血栓的形成。

3.鸭肉。鸭肉性平而不热，脂肪高而不腻。它富含蛋白质、脂肪、铁、钾、糖等多种营养素，有清热凉血、祛病健身的功效。

4.黄鳝。黄鳝是一种高蛋白、低脂肪的食品，能够补中益气，治虚损痹。准妈妈常吃黄鳝可以防治妊娠期高血压。

尚艳红

濮阳市妇幼保健院产三科供稿

濮阳眼科

改“斜”归正要尽早 莫成“偏见”儿童

孩子成长的每一步，家长都格外关心。有些孩子从小看东西时喜欢歪着头，或者家长发现孩子双眼眼球明显不对称，位点异常，这可能是患上了斜视。正常人的两只眼睛能同时注视同一目标，而斜视儿童的两只眼睛不能同时注视一个目标，当一只眼睛注视目标时，另一只眼偏离目标，因此，斜视儿童常常表现为斜着眼或歪着头看东西。

易被忽视的间歇性斜视

在中国，斜视儿童有数百万人。有些斜视症状比较明显，直接从外观上就能看得出来，有些斜视症状比较隐蔽，容易被家长忽视，具体症状表现为眼睛时斜时不斜。当儿童注意力不集中、发呆、疲劳、生病或看书写字时间过长时，眼睛会出现斜视；当精神好或注意力集中时，斜视又忽然消失不见了，这叫间歇性斜视。

斜视的“三重危害”

对于儿童斜视，很多家长认为仅仅是破坏形象，其实危害远远不止这些。首先，斜视因为严重影响外观，给儿童心理健康带来不良影响，相对同龄人，大多数斜视儿童容易形成孤僻、自卑、内向的性格，甚至被取外号遭同龄人耻笑。其次，更重要的是斜视患者没有融像能力和立体视觉功能，在从事许多专业和工作时也会受到限制，例如驾驶或绘图等精细工作。最后，斜视儿童因为经常歪头视物，长此以往将影响全身骨骼发育，引起身体畸形，例如脊柱侧弯等。

3 岁前是治疗斜视的最佳时机

发现斜视应该尽早治疗。眼科专家指出，3 岁之前是矫正斜视的最佳时机，年龄越大恢复越困难。一般认为，双眼视觉立体视功能发育的敏感期是从出生持续到 6 岁左右，其中 3 岁之前是关键时期，超过 8 岁再治疗的话，视力矫正效果会大打折扣。如果发现孩子疑似斜视症状，应尽早到专业眼科医院检查诊断。

8 月 11 日(星期六)市眼科医院(市第二人民医院)特邀天津眼科医院斜视与小儿眼科主任、中华眼科学会斜视与小儿眼科学组组长张伟教授来院会诊、手术、学术带教。

预约登记电话：13839346076(韩医生)

医师介绍

郭朝广，市眼科医院（市第二人民医院）眼科主治医师，新乡医学院临床医学专业毕业，曾在天津市眼科医院学习深造，有着丰富的临床经验，现从事斜视与小儿眼科专业，擅长诊断和治疗小儿眼科疾病、复杂类型的斜视弱视、青少年近视。在省级以上专业杂志发表学术论文 12 篇。

医院地址：市黄河路与昆吾路交叉口向西 100 米

预约咨询电话：0393—8222199

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000