

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：运动受伤后24小时内冷敷、超过24小时热敷的说法科学吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院骨科康复科主任郝有志。

防暑降温有“凉”策 科学度夏迎“烤”验

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广



运动受伤后 冷敷还是热敷？

■ 本报记者 康宁



运动时磕碰受伤在所难免。网上有传言运动受伤后24小时内冷敷，超过24小时采取热敷，这种说法靠谱吗？受伤后究竟是冷敷还是热敷呢？记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“运动受伤后该冷敷还是热敷，要取决于急性损伤还是慢性损伤。”沧州中西医结合医院骨科康复科主任郝有志说，冷敷有助于减轻疼痛，缓解炎症，热敷则促进血液循环。

郝有志说，急性损伤常由于突发的外伤引起，比如运动时摔倒、扭伤以及直接撞击等，通常立即引起疼痛，即刻冷敷能减轻局部充血，降低组织温度，起到止血、消肿、镇痛、缓解肌肉痉挛等作用。建议24小时内冷敷，不要热敷。

“冷敷可将冰块装入塑料袋内或用干毛巾包裹后敷，一般5分钟至10分钟。损伤面积较大的，适当延长时间，每次10分钟至20分钟。”郝有志说，急性损伤初期，即使皮肤没有破口，损伤组织也容易感染，所以尽量不要用冷水或自来水冲洗。

急性损伤超过24小时就要采取热敷吗？“这种说法并不准确。急性损伤最初的3天到5天内，只要出血受到控制，后续也未发生炎症，便可交替进行冷敷和热敷。10分钟冷敷，然后10分钟热敷，有利于修复受损组织。”郝有志表示，不过普通人通常很难判断出血、炎症情况，一旦过早用了热敷可能会加重症状。这一阶段，比较保险的方法是继续冷敷，随时观察。

慢性损伤，通常因肌体长时间反复劳损而缓慢起病，也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当引发。

慢性损伤建议使用热敷，热敷能帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性等。

“运动前热敷慢性损伤处，能帮助热身，增加组织灵活性和柔韧性。”郝有志建议，热敷治疗一般15分钟至20分钟。使用热器具时需要外裹毛巾或者衣服，以防止热灼伤。

热敷方式也有很多，简单的可以用热毛巾、热水袋、中药热敷包。较为复杂的有艾灸、红外线照射、中药熏洗、穴位敷贴等，都能起到很好的作用。

“不管是冷敷还是热敷，进行中都要时刻观察受伤部位，避免冻伤和烫伤。”郝有志提醒，免疫系统疾病、皮肤感觉障碍者、年老体弱者、孕妇等不宜冰敷。

无论是何种治疗方法，安全运动，避免损伤更为重要。因此，运动前充分热身，运动后及时让身体放松下来，是非常重要的。冷敷和热敷都只是辅助治疗措施，当身体出现严重不适或不能判断病症时，一定要及时就医。

强度大、持续时间长、影响范围广……连日来，我市持续高温，甚至还未入伏，气温就已超过40℃。高温的炙烤，中暑、热射病时有发生。为此，有人出门捂得严严实实防晒；有人空调开一宿，清凉入眠；有人冰箱里备满了冷饮，冰凉消暑；有人食欲不振，瓜果代饭；也有人心情不好，烦躁易怒……伏天即将来临，如何应对炎炎夏日各种“烤”验，来看看这份防暑降温指南。



合理饮食 吃“凉”有度

炎炎夏日，有人把水果、蔬菜当饭吃，有人喜欢用冷饮消暑，出去遛串，啤酒也得是冰镇的才过瘾。市区各大商超，雪糕、饮料摆在了显眼位置，市民成箱成袋地购买……

夏天养生，饮食也要合理搭配。沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建介绍，夏天不少人喜欢大量食用凉菜、冷食、冷饮，易造成肠胃功能紊乱，导致腹泻、腹痛。

他介绍，夏日里，人的身体由于气血外张，脾胃机能相对减弱，饮食应以清淡、易消化为主。同时，还应当适当进食具有清热、解暑、养阴功效的食物，以适应自然气候的变化。

夏季身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，有人选择吃点果蔬了事。然而，吃不好，营养不够，免疫力降低，也可能导致疾病。天再热，也要适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。食欲不好时可变换一下口味。同时，要注意多喝水，不要等到口渴才喝，少喝冰水。还可多吃苦味食物，多喝粥。

对于难以抗拒冷饮的人来说，吃冷饮时不可一次性大量摄入，放慢速度，减少对胃肠道的刺激。一次连续吃雪糕、冰棍不要超过2根，瓶装饮料一次不要超过半瓶。

吃了较多凉性食物后，可在饮食中适当搭配点温性食物。比如做菜时，可用点生姜、砂仁、陈皮等，以健脾化湿、和胃祛邪。

同时要注意，不论冰镇食物还是冷饮，剧烈运动过程中及运动后一小时内都不要食用。另外，饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮，一般在饭后30分钟或午睡后为宜；冷饮与热饮至少间隔半小时，不要食用长时间冰镇的食物、以及没有任何品牌标志的汽水及冰淇淋。

需要提醒的是，气道或肠道高敏感的人、经常痛经的女性、吃冷饮容易头痛的人、心脑血管基础疾病的患者，要注意避免食用生冷食物及冷饮。

适度运动 科学纳凉

天气炎热，也不能阻止人们运动脚步。不少运动爱好者为了避免高温，调整了运动时间和方式，把晨练时间提前、取消户外活动、新增游泳等清凉运动……

“温度和湿度都特别高的时候，不建议在室外锻炼。否则身体不能有效降温，容易中暑。”沧州中西医结合医院医生袁令晨说。

他介绍，由于天气炎热，运动时人体体表血管明显扩张，令心脏、大脑血液供应量相对不足；另外，剧烈运动后心脏负荷增加，需血量增多，供需失衡，容易诱发心绞痛，甚至心肌梗死。“可以在清晨或傍晚进行一些动作柔和、缓慢的有氧运动，如散步、打太极拳等，尤其是老

年人更要注意。”袁令晨说。

同时，运动过程中出汗过多时，应当适当饮用淡盐水、红豆绿豆糖水等。运动后应控制冷食冷饮，如各种碳酸饮料、汽水、冷冻过的瓜果等，避免损伤脾胃、影响食欲。

运动、纳凉，都是夏日热门话题。前几天“你家会整夜开空调吗”的话题登上热搜。进入盛夏，不少人生活中离不开空调。有人把温度调得很低、吹得时间过长，空调病也找上门来。

刘建说，夏天属阳，阳气宜畅通，所以该出汗时要出汗，否则“伤心”。空调温度开得过低、一开一整夜，易使寒气入体。一味追求凉快、长时间吹空调和风扇，会使寒气凝滞于身体

做好防护 预防中暑

高温天气里，人的胃肠功能因暑热刺激，功能相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适，甚至引起中暑，损害健康。

夏日里，每天的10时至11时、14时至16时为中暑发生高峰期，应尽量避免外出。如在户外，要做好防晒。沧州中西医结合医院急诊科医生秦嘉治介绍，外出时注意不要选择太厚或透气性差的衣服，人体散

热受阻，更容易中暑。建议在高温高湿环境中停留时，注意科学补充水分和电解质，选择撑伞等物理防晒方法，穿凉爽透气的衣服。

秦嘉治提醒，中暑跟所处环境的温度、湿度、通风条件等相关，并不是只有在太阳下暴晒才会中暑。即使是室内，如果环境密闭无风、高温高湿同样会中暑。有些老年人因心疼电费而不

缓和情绪 不急不躁

进入夏季，不少人心情变得急躁，有人因为堵车路怒、有人因排队烦躁、有人甚至连吃什么饭都要神伤……

“气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%等状态下，人体就会处于易激怒状态，‘情绪中暑’发生的比例会明显上升。”心理咨询师季红说。比如因一句刺耳的话、一件不顺心的小事就无比气愤、行为不能自控。

持续高温天气，会使人出现心烦气躁、情绪低落、食欲不振、思维紊乱等情绪。因此，夏

里，使身体的气血运行受阻，很容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症，颈椎病、关节炎也容易复发。

夏季空调房里，室内温度应控制在26℃到28℃，室内外温差最好不要超过8℃，房间也要经常通风换气。

同时，千万不要在大汗淋漓时冲凉水澡。运动后、大汗淋漓时身体排出大量的热量，全身的汗腺和毛细血管都处于张开状态。突然用凉水冲澡会使毛细血管紧急收缩，体内供血量迅速减少，造成心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等。还易引起感冒、头晕、晕厥等症状，甚至还会引发颅内出血、脑梗等。

使用空调、电扇等电器，在高温天待在家中仍有可能中暑。

秦嘉治提醒，中暑后应迅速让患者脱离高温环境，转移到阴凉通风处；补充淡盐水、运动饮料等液体；用湿毛巾冷敷额头散热；如出现重症中暑即热射病症状，应及时送医。

此外，暑期来临，不少家长打算带孩子旅行，建议选择清凉避暑的目的地，同时做好防护。

季不仅要防身体中暑，还要防“情绪中暑”。这个时候，可以给他人打电话，倾诉、表达一下情绪，或者做一些让自己感兴趣的事，通过购物让心情舒畅，可参加一些体育活动，把注意力从担心失败转移到积极行动上。

替娃把好 网络健康关

■ 瞳言

给娃一部手机，娃能安静半天。尤其是暑期来临，电子产品更成为不少家长带娃神器，不少少年儿童也沉迷在各种短视频中。一些五六岁的孩童语言交流充斥着明显的短视频印记，张口闭口“老铁”“栓Q”等网络用语。

现在，少年儿童接触网络的时间越来越早，短视频平台的年轻用户数量激增。由于平台博主与用户在创作与传播时会衍生出一些网络亚文化，低龄用户身处其中，难免会受到影响。

不过，在数字时代，少年儿童接触与运用网络已经成为不可避免的趋势，保护他们，不应该把他们排斥在网络之外，而更应注重“食材”的选择与时间的把控。

少年儿童处于思想成长的关键时期，心智尚未成熟，面对良莠不齐的海量信息，尚不具备分辨是非的能力。因此，家长要在选择“食材”上把关，不要只图自己轻松，而让孩子自由选择。

前不久，一位家长发现4岁的儿子突然说脏话，原来是孩子无意中看了一些低俗的视频内容学来的。“有时候忙，就给孩子手机让他自己玩，给他搜好了的动画片他不看，自己胡乱点着看。”这位家长说，从那以后，不敢让孩子自己玩手机了。

暑期来临，家长要尽可能地丰富孩子的精神文化生活，让他们从碎片化、泛娱乐化的短视频中抽离出来。可以选择体育锻炼、研学旅行、艺术参观等活动。保证未成年人线上线下的文化生活质量，科学地引导这股数字化潮流，为孩子们撑起多彩的天空。



旧油壶里续新油 有隐患

家家户户烹调都离不开食用油，市面上销售的大桶油经济实惠，但烹饪时不太方便，很多家庭会将油倒进小油壶中分次使用。

这种做法值得提倡，但操作不当也会悄悄埋下隐患。有些家庭的油壶从来不清，壶里沾满了已经氧化的旧油，如果和新油混装，很快就会被“传染”，加速新油的氧化。

氧化的油脂中不但营养物质遭到了破坏，对身体毫无益处，还可能产生自由基和氧化聚合物，促进人体衰老，为一系列疾病埋下隐患。

出现“哈喇味”要警惕

“哈喇味”的出现，就是油脂发生氧化、酸败的结果。

食用油包装上的保质期，并不代表开封后仍可保存这么久，以下因素也会加速油脂氧化。

光照会使氧分子活化，在油脂中生成游离基，从而加快油脂自动氧化、酸败，使油脂酸价和过氧化值增高。

高温。高温不仅容易滋生细菌，还会增加脂解酶的活性，加速油脂分解，促使油脂酸败。

温度过高时，脂肪酸氢过氧化物会发生分解、聚合等反应，生成很多复杂的混合物，影响油脂的品质。

科学用油做到5件事

油壶要勤洗。一定要等旧油用完了，再往油壶里装新油，用光一壶后，可放入适量的食用碱，用温水多次清洗干净。每次灌油之前最好清理一下，如果做不到，至少两三个月要充分清洗一次。

购买小容量的食用油。油壶清洗是个麻烦的过程，很多人自以为洗干净了，但可能还会有小油滴残留在油壶的壁上。因此，如果觉得清洗实在不方便或油壶不够干净的，推荐直接购买小包装的食用油，无需分装到油壶，同时尽量在3个月内吃完。

存放远离灶台、光线。油壶最好存放在橱柜等避光阴凉处，远离炉灶等高温环境。

油壶材质也是关键。在购买小油壶时，最好选择深色玻璃或者瓷质的，可以有效防止紫外线照射。

防止盖子要拧紧。如果不将小油壶的盖子拧紧，油就会接触到更多空气。减少开盖次数，每次用完及时封紧，减少与空气接触的机会。 据《健康时报》

