



一瓶冰啤酒下肚,36岁男子血管撕裂休克! 夏天这5种解暑方式真的要命

一瓶冰啤酒下肚 36岁男子血管撕裂休克

6月8日,河南郑州一名36岁男子刚从炎热的户外回到家,随手从冰箱拿出一瓶冰啤酒一饮而尽。喝完之后他胸口出现撕裂般的疼痛。等到救护车赶到时,血压已经降到了60/40毫米汞柱,人已处于休克状态。医生的检查结果让所有人倒吸一口凉气:主动脉夹层破裂。简单说,就是身体里最粗大、最重要的一根血管,被“撕”开了。

河南省郑州市中心医院高新院区急诊科副主任医师朱亚丽在接受采访时介绍,这名男子有高血压,从炎热环境回来再喝冰啤酒,冷热刺激影响血流,血管就会出现撕裂。那个看似寻常的“爽一下”的动作,成了压垮他血管的最后一根稻草。

夏天这5种解暑方式真的要命

危险方式一:剧烈运动后直接喝冰饮

据《福建卫生报》2023年报道,福州一名19岁男孩在高考结束后每天打球,每次运动完他总会拿起一瓶冰饮料一口气喝光。某天喝完不到5分钟,他突然感到胸闷、胸痛。送医检查被诊断为急性心肌梗死。

炎炎夏日,大汗淋漓运动完,或从室外回到家中,不少人总想立刻来杯冰镇饮料、冲个冷水澡……殊不知,有人一仰头喝几口冰啤酒,一阵撕心裂肺的剧痛,直接休克了……

湖南省人民医院马王堆院区急诊二部主任曹彦2025年在接受《长沙晚报》采访时介绍,高温环境下人体新陈代谢加快,更多血液循环至体表散热,且毛孔开放利于排汗降温。若开放的毛孔突遇冷刺激会突然关闭,造成外周血管收缩、血压升高。

此外,天气闷热时,空气中含氧量下降,心脏供血、供氧有所不足。如果摄入大量冷饮等,人体不能立刻适应,可能导致短时间内血管遇冷骤然收缩,使心脏、大脑等脏器的耗氧加剧,引发血压波动,从而诱发心绞痛、心梗、脑卒中等意外。

建议:夏天运动后先休息,补充少量常温水或淡盐水、电解质饮料,待心率平稳、不再大汗后再考虑喝少量冰饮,最好小口慢饮。

危险方式二:满头大汗直接冲冷水澡

据越牛新闻2023年报道,浙江48岁的李先生(化姓)结束了一天工作后感到疲乏,在出了一身大汗后,

用冷水冲了个澡。6个多小时后,他逐渐感觉到胸闷,开始以为是中暑,没有重视。结果胸痛一直未缓解,就诊发现,是急性心梗发作。同样的,高温下人体毛孔处于开放状态,遇到冷刺激就会突然关闭,不仅造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

建议:洗澡前先擦干身上的汗,休息10~15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35~37℃。

危险方式三:进屋后立刻开空调猛吹

据《杭州日报》2021年报道,42岁的黄先生(化姓)骑电瓶车去工作,路上经历暴晒后汗流浹背,到了饭馆就赶紧站到了空调前。吹了不到10分钟,家人发现他捂着胸口蹲下,不住喊疼,连忙呼叫了120。

建议:若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,或者晾一晾汗再进入空调房,尤其不要对着空调直吹。

危险方式四:睡觉时空调冷风直吹
据《潇湘晨报》2026年报道,58岁的陈先生(化姓)贪图凉快,将卧室空调温度调至20℃并整夜开启。清晨起床时,他突感左侧面部僵硬麻木,不仅无法闭眼、皱眉,喝水时水还顺着嘴角漏下。就医后确诊为特发性面神经麻痹(俗称“周围性面瘫”)。

湖南中医药大学第一附属医院急诊医学中心副主任医师田争在接受潇湘晨报采访时指出,人体处于熟睡状态时,全身血液循环减慢,抵抗力下降;此时若面部长时间受到空调冷风的直接刺激,会导致局部营养神经的血管发生强烈痉挛,从而丧失对面部肌肉的控制功能。

建议:夜间使用空调应设定适宜温度(如26℃~28℃)并开启睡眠模式,可将空调风向调为朝上或水平方向,严禁冷风直吹头面部。

危险方式五:冰西瓜直接拿出来吃

天气炎热,很多人喜欢吃那种“冰透”的西瓜,但其实会引起胃肠道不适,甚至诱发心梗。

建议:最好将西瓜从冰箱里拿出来后放一会儿再吃,既能消暑降温,又不过分刺激胃肠道。

据人民日报健康客户端

脚踝是六条经络的“交通枢纽” 袜口太紧伤人于无形

日常保健,多数人都会将重心放在饮食调养上,纠结于吃什么、喝什么才能养护身体,却常常忽视穿搭中的养生细节。比如,袜子的选择,就会悄然影响健康。河南中医药大学第二临床医学院中医养生教研室主任吕沛宛提醒,一双不合适的袜子,尤其是袜口过紧的款式,会损伤脚踝经络、阻滞气血,暗藏诸多健康隐患。

吕沛宛解释,脚踝是人体下肢气血循环的重要关口。正常情况下,足部的血液应顺畅地从末梢回流至心脏。如果长期穿袜口过紧的袜子,会直接阻碍下肢血液回流,影响血液循环。随着淤血不断堆积,小腿和脚踝的酸胀、水肿、麻木等不适症状便会慢慢加重。这是典型的外力压迫致气血淤滞现象,即中医所说的不通则痛、不通则肿。

袜口过紧还可能通过脚踝这一全身经络的“交通枢纽”,扰乱周身气血运行。人体十二经脉中,至关重要的足三阴经与足三阳经,均循行于腿部。并且,足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经这三条重要经络交汇的三阴交穴,以及肾经核心穴位太溪穴,全部在脚踝周边。若脚踝处的经络与穴位长期受到压迫,会直接阻碍气血向脏腑的输布,从而出现与经脉阻滞相关的病症。

例如,足少阳胆经下行不畅,可能出现头晕、耳鸣、上火;足太阴脾经升清功能受损,则可能出现四肢无力、纳食减少。

“血脉本如流水,如环无端、周流不息,脚踝正是这一循环的关键节点。”吕沛宛提醒,一旦脚踝气血通道受阻,便会引发全身连锁反应,可谓牵一发而动全身。若要做好脚踝养生,不妨掌握以下四个穿袜技巧:

把控袜口松紧 穿好袜子后,将两根手指伸入袜口,若能轻松伸入、自由活动,无明显卡手、勒肤的情况,便是适配的松紧度。

选对袜子长度 优先选择能覆盖足内踝的中长袜,少穿短小的船袜。船袜无法护住脚踝,会导致三阴交穴等核心穴位暴露在外,易受寒凉侵袭;若再加上袜口偏紧,更会损伤脚踝经络,造成气血淤堵、寒湿入侵。

优选天然材质 纯棉吸汗亲肤,竹纤维吸湿快且天然抑菌,适合易出汗者。羊毛保暖性佳,适合阳虚体质及冬季穿着。不过,中老年人血液循环慢,可选添加少量氨纶的混纺袜,兼顾弹性与舒适。

因人而异 脚踝养生需顺应时节,灵活调整穿袜。盛夏仍手脚冰凉者,坚持穿袜可温通经络、改善虚寒。孩童阳气旺盛,夏季光脚可疏泄阳气,无需刻意穿袜。 据人民网

鸡蛋为什么不能放冰箱? 专家:有“6大原因”,看后涨知识了!

鸡蛋是我们日常生活中不可或缺的营养食品。关于如何储存鸡蛋,您是否有所疑虑——是否应该将鸡蛋放入冰箱?专家解析不能将鸡蛋放入冰箱,共有六大原因。



一、口感变差

鸡蛋的外壳虽然看似坚固,但实际上有一层脆弱的保护膜。这层膜能够保护鸡蛋免受外界细菌的侵害。然而,当把鸡蛋放入冰箱时,其独特的风味可能会被冰箱中的其他食物味道所影响,导致口感变差。因此,建议将鸡蛋存放在常温环境中以保持其原有口感。

二、营养流失

鸡蛋含有丰富的蛋白质和维生素等营养成分。然而,长期在低温环境下存放可能导致水分和营养的流失。特别是在

冰箱中,低温环境可能会使蛋清减少、蛋黄变干,从而影响鸡蛋的营养价值。因此,为了保证鸡蛋的营养价值,建议尽快食用新鲜鸡蛋。

三、加热不均匀

从冰箱取出的鸡蛋在加热时容易出现破裂,并且煮熟后不易剥皮。此外,加热不均匀还可能影响鸡蛋的口感和风味。

四、细菌扩散

虽然冰箱的保鲜层温度较低,但并不是无菌环境。鸡蛋的外壳上可能存在的细菌在低温下仍然会缓慢生长,并可能扩散到冰箱中的其他食物上。因此,为了避免细菌扩散和交叉污染,建议将鸡蛋存放在常温环境中。

五、蛋白质变性

长期在低温环境下存放的鸡蛋,其蛋白质结构可能会发生变化,从而影响其营养价值。因此,为了保证鸡蛋的营养价值,建议尽快食用新鲜鸡蛋,避免长时间存放。

六、其他原因

除了以上五个原因外,还有一些其他因素需要考虑。冰箱中的其他食物可能会挤压鸡蛋,导致蛋壳破裂;频繁的温度变化可能会影响鸡蛋的质量。应该注意鸡蛋的储存方式以最大程度地保留其营养价值和口感。

星报综合