

2025年8月4日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

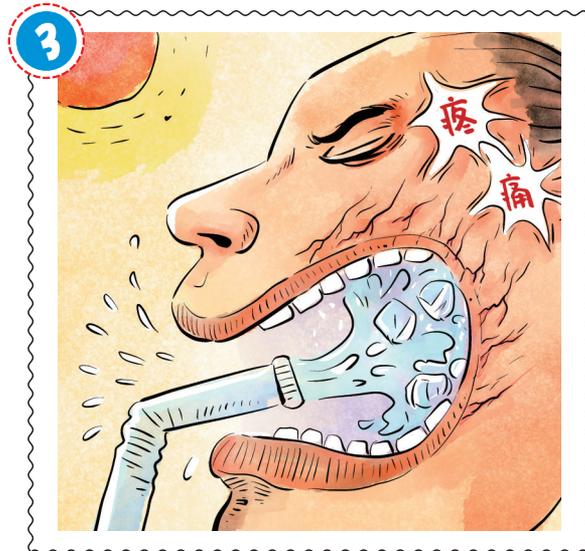
夏日喝冷饮, 大脑会“结冰”?



炎炎夏日, 来一份冰镇饮料或者冰激凌, 别提多畅快。但是, 有人在凉意于体内蔓延时, 会突然感到脑袋剧痛, 不适感随即袭来, 胃里也一阵翻腾。医生表示, 这种情况有一个形象的说法, 叫“脑结冰”。



湖南省岳阳市中医医院神经内科主任肖科金介绍, “脑结冰”在医学上叫翼腭神经节疼痛, 通常是炎热天气快速进食冰激凌等冷冻食物或饮料之后引发的头痛。头痛部位通常位于额部或顶部, 严重时可能伴有恶心、呕吐。



夏季气温较高, 大口吞咽冰激凌、冰镇啤酒或饮料等冰冷食物时, 上颌黏膜受到强烈寒冷刺激, 会引起局部毛细血管剧烈收缩, 稍后温度回升血管又快速被动扩张, 附近神经末梢产生疼痛冲动传入大脑, 出现剧烈头痛。



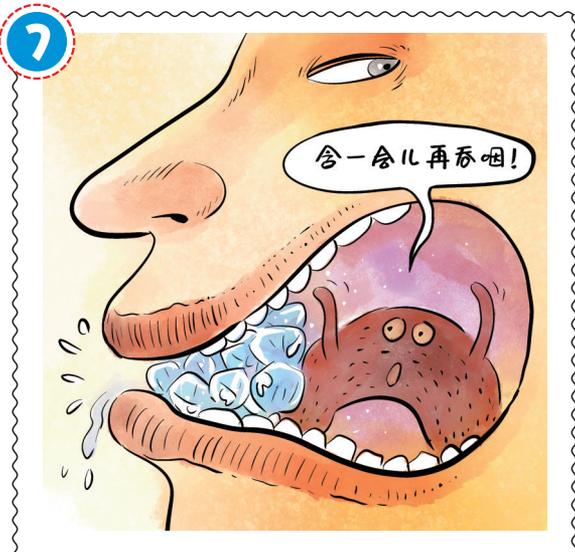
由于血管收缩和扩张过程中出现的头痛与偏头痛发作时的波动性疼痛发生机制类似, 所以有过偏头痛发作史的人更容易出现“脑结冰”。



避免“脑结冰”, 应该如何科学地喝冷饮吃冰激凌呢? 肖科金建议, 吃冷饮时不能太急, 尤其是天气炎热的夏季。



不要快速摄取冷冻食物或饮料, 在进食冷冻食物时应注意尽量避免唇部接触冷食, 或不要直接吞到口腔后部, 可有效预防“脑结冰”的发生。



食用冰冷食物时, 应放慢速度, 不要大口吞咽。也可以将食物在口中含一会儿, 避免上颌部位直接受到剧烈冷刺激, 避免头痛发生。



“脑结冰”一旦发作, 应立即停止食用冷饮, 并按摩额头、太阳穴, 缓解不适。也可使用温热毛巾热敷额头和颈部。通常情况下, 症状会很快缓解, 不需要特殊处理。



但如果症状持续加重, 或者出现其他异常反应, 应尽早就医。建议有头痛史和发作过“脑结冰”以及体温调节中枢尚未发育完全的儿童慎食冷饮。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物, 设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版, 每周星期一至星期五, 都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读, 助力孩子养成良好阅读习惯, 提升核心素养。

订阅热线: 028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》, 即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱: shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章, 都有机会被大家看到! 快来投稿吧!