

贪冰消暑， 为何会导致“脑结冰”？

撰文 / 刘凯（辽宁省作协会员）

夏日烈日灼人，暑气缠身，一口冰饮、一支雪糕入口，瞬间驱散燥热，让人倍感舒爽。但这份夏日清凉背后，却暗藏着不容忽视的健康隐患。此前，上海一名女性在吃完冰淇淋后，前额突发剧烈疼痛，浑身冒冷汗，就医后被诊断为“脑结冰”。

不少人对此感到疑惑：只是简单食用冰品，为何会引发头部剧痛，难道大脑真的会被冻住？

其实不必担心，“脑结冰”并不是大脑真的冻成了冰块，只是形象化说法。它还有一个更直白的名称——冰淇淋头痛，顾名思义，大多是吃冰太多、太快引发。



我们的口腔和喉咙里，遍布敏感的神经和毛细血管。天热的时候，身体温度高，血管也胀得鼓鼓的，就跟一根被撑大的水管似的，一点外界刺激都能感觉到。这时候，你要是猛灌一口冰饮、咬一大口冰淇淋，低温会瞬间刺激口腔上颌咽喉黏膜。这种冰冷的感觉，会被神经飞快传给大脑。大脑一收到“突然变冷”的信号，就会误以为全身都在遭冻，立马启动应急模式：让脑子里的血管快速收缩，好减少热量流失。

可血管收缩得太快、太猛，紧接着又会反弹似的扩张。一缩一扩之间，血管的波动就会刺激头部的痛觉神经，一阵刺痛就来了，大多在额头或太阳穴附近。这种痛来得快，去得也快，一般就几十秒到几分钟，少数人会疼半小时，还可能伴着恶心、头晕，甚至血压暂时升高。

有人可能会说：我吃冰从来没疼过，是不是我体质特别？其实不是，这情况特别常见。有研究说，半数以上的人，一辈子至少体验过一次这种头痛，男女都有可能遇上。尤其是两类人，更容易被“脑结冰”找上：一类是小孩，他们调节体温的能力还没

发育好，血管和神经更敏感；另一类是有偏头痛的人，冰冷刺激很容易诱发头痛。

除了大口吃冰，还有一种情况也容易引发“脑结冰”。比如刚做完剧烈运动、干过重活，满头大汗、浑身发烫的时候，猛灌一瓶冰饮，头部血管突然遇冷，反应会更强烈，头痛也可能更厉害。

贪冰的麻烦，可不只“脑结冰”这一种。温州一名28岁女性，夏天总吃冰奶茶、冰饮料，偶尔吃完额头刺痛，也没当回事。后来她一次吃了半个冰西瓜，先是开始持续腹泻，接着突然说话含糊、手脚动不了，被诊断为急性脑卒中。医生说，这就是贪冰惹的连锁反应——大量冰的东西刺激肠胃，腹泻引发脱水，进而诱发了脑梗。所以说，夏天吃冰，真不能随心所欲。

那难道夏天就不能吃冰了？当然不是。找对方法，既能享清凉，又能护身体。



首先，吃冰要慢，别着急。别大口吞咽，把冰淇淋或冰饮含在嘴里，停个三五秒，等不那么冰了再慢慢咽下去，做到“入口不冰齿”就好。喝冰饮，小口慢喝比大口猛灌，既舒服又安全。

其次，选对食用时间。中午是咱们身体阳气最足的时候，这时候吃一点冰，对身体影响最小。尽量在饭后吃，别空腹吃，空腹吃冰会直接刺激肠胃，容易肚子疼、腹泻。

还要控制量，别贪多。冰饮一次别超过



150毫升，大概小半瓶矿泉水；雪糕、冰棒一次最多吃一根，两次吃冰间隔最好超过2小时。

另外，特殊时候别吃冰。刚运动完、满头大汗，先擦干汗，喝几口常温水缓一缓，再考虑吃冰；有偏头痛、肠胃不好的人，尽量少吃或不吃；小孩和老人，脾胃弱，更要克制。

要是不小心引发了“脑结冰”，也别慌。立刻停止吃冰，轻轻按摩额头和太阳穴，或者用舌头顶住上颚，让口腔快点升温，再捂住口鼻深呼吸，用热气流缓解刺激，几分钟后疼痛就会减轻。

夏天吃冰本是为了解暑，如果因为贪凉损伤身体，就太不划算了。舒服、安全、健康地解暑，才是最实在的。❧

编辑 / 地力夏提·买买提