



编者按:

连日来,我省高温不断,多地的高温预警纷纷霸屏。网友笑称,出门就是“进烤箱”,走路就是“麻辣烫”,坐下就是“铁板烧”,热得整个人都不好了,在街上遇到的都是“熟人”!

面对“来势汹汹”的高温,健康专家提醒尤其要警惕中暑。除此之外,错误的防暑降温行为也可能会带来致命伤害。本期养生圈将从不同角度了解高温带来的疾病,解答夏日降温行为误区,分享防暑安全指南,让我们不惧“烤”验,一起安然度夏。

## 盛夏莫贪凉 当心空调致“病”

都说“夏天的命是空调给的”,但有些夏天的病也是空调给的。当盛夏热浪袭来,空调全面启动,“空调病”也随之而来。

实际上,“空调病”不是一种病,而是在空调环境里待久了产生的不适症状,头痛、头晕、乏力、口干、皮肤干燥、鼻塞、流鼻涕、发热、咳嗽等。

为什么这些症状会跟空调扯上关系?这是因为空调制冷是靠室内机(蒸发器)吹出冷却的空气来实现的。在这个过程中,室内空气中的水蒸气在蒸发器中凝结成水

滴,顺着排水管流到室外,这样室内的空气就会变得干燥。为了保证空调的制冷效果,一般开空调时候我们都会紧闭门窗。当人们长期处于相对低温的环境时,人体毛孔关闭,导致体内的汗液无法及时排出,扰乱新陈代谢,有损身体健康。久坐办公室,长期伏案,肩颈肌肉僵硬,再加上长期吹冷气,缺少活动,肌肉痛、头痛情况会更频发。

在高温高湿天气进行重体力劳动者,如建筑施工、农田劳动、环卫等室外作业;夏季高强度作业,如体育竞赛和军事训练等。以上作业人群及年老体弱多病者、婴幼儿、儿童和孕妇等中暑的风险最大。另外,饮酒或者服

### 哪些人容易中暑?

在高温高湿天气进行重体力劳动者,如建筑施工、农田劳动、环卫等室外作业;夏季高强度作业,如体育竞赛和军事训练等。以上作业人群及年老体弱多病者、婴幼儿、儿童和孕妇等中暑的风险最大。另外,饮酒或者服

加用空气加湿器或在房间放一盆水,湿润空气,减少干燥影响,多喝水。

控制环境温度,使用降温设备:在炎热的环境中工作,要注意保持通风,防止直射阳光照射,根据需要配置遮阳伞、帽子等防护用品。进入空调房,先在室外阴凉

处过渡5分钟;不要长期待在空调房。

措施并收住入院。

“孙先生的工作环境相对封闭和闷热,随着高温天的到来,补水降温措施也没有及时跟上,从而引发了这次中暑。”急诊科护士长潘勇莉表示,每年一到夏天,急诊科都会收治大量中暑患者,当前高温天气已然到来,广大市民务必引起高度重视,预防中暑。

### 遇到中暑了怎么正确处理

杭州师范大学附属医院急诊

科副主任吕世进表示,中暑是夏季常见的急性疾病,病情可轻可重,我国每年因高温中暑导致的疾病和死亡日益成为公众关注的公共卫生问题,广大市民务必了解中暑相关知识,切实做好防暑措施,早识别、早治疗。

一旦发生中暑,“提前预防是重点,迅速降温是关键”。一般来说,除了尽快送患者就医外,在得到专业治疗之前,做好这几步可以大大降低风险。

一移,立即将病人移到阴凉通风处,使其仰卧,解开衣领,脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或

空调(避免直吹),以尽快散热。二敷,用湿毛巾冷敷头部、腋下、腹股沟等处,有条件的用温水擦拭全身,同时进行皮肤、肌肉按摩,加速血液循环,促进散热。

三饮,意识清醒的病人或经除湿清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水,或服用人丹、十滴水解暑。

四擦,因高温、高湿、无风,身体散热困难时,可用冷水或冰水擦浴至皮肤发红。

五医,一旦出现高烧、昏迷、抽搐等症,应让病人侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅,同时立即拨打120电话,寻求医护人员给予紧急救助。

### 以下错误方法请避免

掐人中无济于事。中暑根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,掐人中仅仅能起到刺激疼痛的作用,与掐大腿无异,不能用来急救。尤其对于昏迷的病人,掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起误吸窒息,加重病情。

常备防暑药物:如人丹、十滴水、清凉油、风油精、夏桑菊颗粒等药物。建议在高温环境工作时(环卫工、建筑工人、消防员、快递员、交警等),随身携带防暑降温药物。

体散热中枢受阻,不能通过出汗来散发热量,身体对药物的代谢会加重身体的负担,药物的副作用更大。

避免过度擦拭酒精。否则不仅会刺激皮肤,使用过量甚至可能导致酒精中毒。

避免自行服用退烧药(如对乙酰氨基酚、阿司匹林等)。中暑时人

### 空调病预防小贴士:

空调使用前,及时清洗滤网。

使用时,空调温度在26℃~28℃,建议不低于24℃,室内外温差不要超过5℃。

加用空气加湿器或在房间放一盆水,湿润空气,减少干燥影响,多喝水。

早晚开窗透气,满足室内新鲜空气需要,不建议全天候开空调,也不建议频繁交替开关空调。

尽量避免将身体对着空调排风口直吹,尤其在

出汗、醉酒的情况下。

在空调房内,注意肩、膝、腰、小腹等部位保暖,必要时增添衣物保护。

锻炼身体,合理饮食,清淡营养,荤素搭配,规律睡眠,增强体质。

需要强调的是,婴儿、老人、孕妇、产妇等特殊群体尽可能减少空调的使用频率。

总之,空调虽然凉爽,也要合理科学地使用空调,别让“空调病”趁凉而入!

(供稿:杭州市萧山区中医院)

## “吃瓜群众”注意 谨防“西瓜病”来袭

通讯员吕春晓、周芳鸣报道 近期天气炎热,最惬意的事莫过于在室内享受空调的清凉,一边追剧一边品尝冰凉的西瓜。不过,冰西瓜虽然好吃,但食用不当导致的健康问题也是屡见不鲜。患者大多表现为腹泻、腹痛、恶心等症状,严重的甚至需要住院治疗。

丽水市人民医院急诊科医生介绍,所谓的“西瓜病”,其实是一种因食用西瓜不当而引起的肠胃疾病。主要原因有以下几点:

食用过量:西瓜虽好,但过量食用会加重肠胃负担,引起消化不良、腹胀腹泻等症状。

食用冰镇西瓜:冰镇西

瓜虽然口感更佳,但过低的温度会刺激肠胃黏膜,引起肠胃不适。

食用隔夜西瓜:隔夜的西瓜容易滋生细菌,食用后可能导致食物中毒或肠胃感染。

那么高温天该如何健康食用西瓜呢?建议:每天吃新鲜西瓜200~350克比较合适;最佳的吃瓜时间安排在两餐中间,作为加餐,不建议随餐食用过多西瓜;尽量不榨汁,因为榨汁后维生素C容易被破坏,而且容易摄入过多糖分,导致肥胖。

另外,西瓜的含糖量在4%~7%左右,属于高血糖指数食物,对血糖控制良好的糖友,一般建议每天吃西瓜量不超过200克。

通讯员刘妍妍报道 俗话

说,“夏天吃苦,胜过进补”,炎炎夏日,人们容易出现脾气差、容易发怒、吃不下、睡不好、烦躁、乏力的问题,时不时还会出现上火等症状。如果你发现自己也有这些征兆,那就要打起十二分精神了。因为你可能“情绪中暑”了!

什么是“情绪中暑”?

“情绪中暑”实际上就是高温高湿的气候条件,对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响,导致情绪和认知行为的紊乱。从中医的角度来说,五脏对应五时,夏季属火,火气通心,易干扰心神,并且“心主神明”,人的精神活动受心的调节控制,所以出

现心情烦躁的时候,便是由于心的生理功能出现了障碍所引起的。

“情绪中暑”的易感人群主要包括哪些人?

在室外高温作业的重体力劳动者和年老体弱者,这些人极易出现疲劳,导致情绪低落。

日常工作及生活压力较大者,往往由于自身长期处于紧张状态,被炎热的外部环境点燃情绪“导火索”后,容易将压抑已久的负面情绪一股脑地爆发出来。

遇事紧张,情绪波动较大者,由于自身对环境的适应能力和心理调节能力相对较差,更容易感到烦躁不安。

儿童和青少年,因为尚处于

情绪、情感的发育阶段,高温天气更容易诱发他们的冲动行为。

这五种苦味食物助你除心火

如果你属于易感人群,也不用过分紧张,平时注意作息、饮食和心理等方面的调节,能有效预防这一疾病的发生。五味对应五脏,苦入心,此时不妨进食一些苦味食物,以清心除烦,醒脑提神,增进食欲。比如:

苦笋、苦瓜有着“千金菜”的美誉,中医认为,苦笋味苦甘、性凉,具有清热祛火、润肠通便、利尿通乳、增进食欲等功效,常吃对身体有好处。它含钾量也较高,有利于促进排尿,减少对心脏的压力,对高血压和心脏病患者极为有益。

莲子心 莲子心味苦性寒,用开水泡后,其苦味非常明显,很多人都不容易接受这种苦味。

但是人们也说“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行”,它最明显的作用就是清热,泻心火,常用于热病,心烦神昏、暑热烦渴等症的缓解,尤其是在炎热的夏天,人容易出现烦躁不安、焦躁易怒的情况。

苦瓜 苦瓜味甘苦性寒凉,能除烦、止渴,泄去心中烦热,清热解暑。另外夏季天气炎热,很多人没有胃口,可以用苦瓜做菜。苦瓜含有营养物质,比如苦瓜素、苦瓜苷,能够刺激胃酸和唾液腺,促进胃液和胆汁的分泌,有助于激发人的食欲。

冬瓜 冬瓜看起来平平无

## 这些“苦”味食物,助你清热解暑

通讯员刘妍妍报道 俗话

说,“夏天吃苦,胜过进补”,炎炎夏日,人们容易出现脾气差、容易发怒、吃不下、睡不好、烦躁、乏力的问题,时不时还会出现上火等症状。如果你发现自己也有这些征兆,那就要打起十二分精神了。因为你可能“情绪中暑”了!

什么是“情绪中暑”?

“情绪中暑”实际上就是高温高湿的气候条件,对人体下丘脑的情绪中枢产生负面影响,导致情绪和认知行为的紊乱。从中医的角度来说,五脏对应五时,夏季属火,火气通心,易干扰心神,并且“心主神明”,人的精神活动受心的调节控制,所以出

现心情烦躁的时候,便是由于心的生理功能出现了障碍所引起的。

“情绪中暑”的易感人群主要包括哪些人?

在室外高温作业的重体力劳动者和年老体弱者,这些人极易出现疲劳,导致情绪低落。

日常工作及生活压力较大者,往往由于自身长期处于紧张状态,被炎热的外部环境点燃情绪“导火索”后,容易将压抑已久的负面情绪一股脑地爆发出来。

遇事紧张,情绪波动较大者,由于自身对环境的适应能力和心理调节能力相对较差,更容易感到烦躁不安。

儿童和青少年,因为尚处于

情绪、情感的发育阶段,高温天气更容易诱发他们的冲动行为。

这

五种苦味食物助你除心火

如果你属于易感人群,也不用过分紧张,平时注意作息、饮食和心理等方面的调节,能有效预防这一疾病的发生。五味对应五脏,苦入心,此时不妨进食一些苦味食物,以清心除烦,醒脑提神,增进食欲。比如:

苦笋、苦瓜有着“千金菜”的美誉,中医认为,苦笋味苦甘、性凉,具有清热祛火、润肠通便、利尿通乳、增进食欲等功效,常吃对身体有好处。它含钾量也较高,有利于促进排尿,减少对心脏的压力,对高血压和心脏病患者极为有益。

莲子心 莲子心味苦性寒,用开水泡后,其苦味非常明显,很多人都不容易接受这种苦味。

但是人们也说“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行”,它最明显的作用就是清热,泻心火,常用于热病,心烦神昏、暑热烦渴等症的缓解,尤其是在炎热的夏天,人容易出现烦躁不安、焦躁易怒的情况。

苦瓜 苦瓜味甘苦性寒凉,能除烦、止渴,泄去心中烦热,清热解暑。另外夏季天气炎热,很多人没有胃口,可以用苦瓜做菜。苦瓜含有营养物质,比如苦瓜素、苦瓜苷,能够刺激胃酸和唾液腺,促进胃液和胆汁的分泌,有助于激发人的食欲。

冬瓜 冬瓜看起来平平无



夜市是一个城市最具烟火气的地方。7月6日~7日晚,浙江省中山医院“国医养生集”中医药健康夜市在杭州市大兜路历史文化街区开

启。夜市汇聚了中西医问诊、推拿护理、冬病夏治、美容护肤、中药茶饮、本草咖啡、古风游戏、文创义卖……丰富多彩的活动,吸引了大量市



民驻足体验。中医药健康夜市不仅丰富了居民们的夜生活,更为中医药文化知识传播找到了一条接地气的路径。通讯员陈瀛、郑皓嘉 摄