

不惧“烤”验 安然度夏

这份防暑安全指南请职工们收藏

拒绝高温“杀手”——中暑

提前预防是重点,迅速降温是关键

通讯员江乐、金祺报道 近日,工作了一天的孙先生下班后逐渐出现了头痛、恶心和呕吐的症状,并伴有脸色苍白。经过休息,症状始终没有缓解,家人连夜将他送到了杭州师范大学附属医院急诊医学科。

“这是中暑的典型症状,幸亏没有进展到重症。”该院接诊的陈克栋医师说。医护人员立即对其进行了症状评估,给予静脉补液、维持内环境稳定等

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。

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、头痛情况会频频明显。另外,在空调房中,由于空间密闭、空气不流通,负离子空气的含量极低,这也是长期待在空调间会觉得头晕脑胀的原因。

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,湿化空气,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)

点亮健康夜生活 中医药文化夜市



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

“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涼,一边追剧一边品尝冰涼的西瓜。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,而且还容易摄入过多糖分,导致肥胖。

另外,西瓜的含糖量在 4%~7% 左右,属于高血糖指数实物,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、吃不下又睡不好、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!

啥是“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:

莴笋 莴笋有着“千金菜”的美誉,中医认为,莴笋味苦甘、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、暑热烦渴等症状的缓解,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

奇,含水量却高达 96.9%,而且是典型的高钾低钠型食物,不仅可以帮助补充人体随汗液流失的钾元素、预防中暑,还可以在在一定程度上帮助稳定心率、调节血压、减轻心脏负担。另外冬瓜性微寒,味甘、淡,入肺、脾、胃、大肠、小肠经,有消暑清热、利水祛痰、健胃的功效,对于出现暑热烦渴、水肿胀满、小便不利、短赤的患者,能起到改善缓解的作用。

苦菊 苦菊这种带有微苦的食物,含有胡萝卜素、膳食纤维和维生素 C,可以促进肠道蠕动,帮助消化,预防便秘。同时,它具有清肝火的效果,能够缓解夏季的燥热感,非常适合夏季食用。