

# 高温“持久战” 防暑降温的关键几招要牢记

根据中央气象台预测,6月21日至28日,华北地区会出现持续高温天气。预计北京、河北中南部、天津等地区会出现35℃~37℃的高温,局地最高气温有可能达到39℃~40℃。

受高温天气影响,医疗机构接诊的中暑患者明显增多,部分人员甚至因热射病死亡。什么是热射病?高温天气下应该如何防暑降温?出现中暑该怎么办?记者采访了相关医学专家。

**什么是热射病?和中暑有什么区别?**

北京朝阳医院急诊科副主任医师腾飞介绍,根据临床表现,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。

热射病即中暑最严重类型,是由于暴露于高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高,伴有皮肤灼热、意识障

碍等多器官系统损伤的严重临床综合征。

腾飞说,热射病发病与3个环境因素密切相关,分别是高温、高湿、无风环境。其典型临床表现为高热、无汗、昏迷,可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。

**哪些人群需要注意?外出需要注意什么?**

国家疾控局发布的《高温热浪公众健康防护指南》提示,高温热浪防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

北京市疾控中心职业卫生所副主任医师林英说,要根据高温天气调整作

息时间,避开一天中气温的最高时间段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿透气、散热的棉、麻等面料衣服。

**中暑怎么办?能吹空调、洗凉水澡吗?**

国家疾控局提示,高温热浪可加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起心脏病和脑卒中等心、脑血管疾病发作,引发严重肺部疾病,造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭;还可引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑、抑郁等系列精神疾患,进而导致事故伤亡事件增加。

专家表示,一旦周围有人中暑,应当立即将病人移到阴凉处,并保持通风;解开衣扣,用多种方法帮助身体散热。可适当服用藿香正气等解暑药物,并尝试按压人中穴等方法帮助恢复

意识,如果症状没有减轻,应立即拨打救助电话。

林英说,有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。

**饮食需要注意什么?**

林英表示,高温天气下可以适当多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。

可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。要少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。应保证足够的蛋白质摄入量,还可多吃水果蔬菜,但不宜过度吃冷饮。

来源:新华网

## 高温闷热天气 谨防“情绪中暑”

随着全国各地天气持续高温闷热,许多人出现了心烦气躁、郁闷、易怒等情绪中暑的隐性表现。对此,哈尔滨市第一专科医院主任医师徐昭媛提醒,连续高温闷热天气要注意自我心理调节,谨防出现情绪中暑。

**为什么会出现情绪中暑?**

徐昭媛介绍,情绪中暑在医学上称为“夏季情感障碍综合征”。当气温超过

35℃、日照超过12小时,连续高温闷热天气会对人体下丘脑的情绪调节中枢产生显著的负面影响。同时,夏季人体排汗增多,体内电解质代谢容易出现异常;加之易睡眠不足,食欲降低使正常的代谢失调,从而影响到大脑神经活动,极易引发心理波动,出现情绪异常。

**情绪中暑有哪些症状?**

徐昭媛表示,情绪中暑的主要症状是

心情烦躁、易动肝火、好发脾气、思维紊乱、行为异常、对事物缺少兴趣、注意力不集中、容易健忘等,不少人常因一些小事而大动肝火;还有人可能会出现自我强迫行为。严重一点的情绪中暑容易发生在高温作业人员身上,当一个人长期高温作业时,可能在情绪上会产生一种绝望感。

**如何预防情绪中暑?**

徐昭媛建议,一是从生理角度“降

温”,注意清淡饮食,营养均衡,可适量食用一些凉性的食材,如冬瓜、苦瓜、绿豆、莲子等,不要贪凉,空调温度调到26℃为宜。

二是要从心理角度“降温”,保证睡眠,不要熬夜,可以听听舒缓的音乐调节情绪。

“如果通过自我调节的方式仍然不能有效缓解不良情绪,需要及时就诊医学心理科,通过专业医生的指导来帮助自己。”徐昭媛提示。

来源:人民网

## 夏季适合健步走 请查收正确打开方式



图片来源网络

夏季天气热,很多人都懒洋洋的,不想运动,这样会导致身体素质变差。那么什么运动适合夏季呢?四川省

医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧表示,迈开双腿,你就自然融入了健身大军,走路是夏季最好的有氧运动之一。

“走路可以说是一项最为方便、温和的有氧运动。”陈莞婧介绍,选择清晨或者傍晚出去走走,活动一下关节,不仅可以改善心脏和呼吸功能、促进消化、提高免疫力,还可以预防骨质疏松。但散步可达不到健身的效果,要想“走”出健康,建议健步走。

陈莞婧说,正确健步走需要注意动作正确、负荷适宜,才能获得更好的锻炼效果。在健步走时,要抬头挺胸、收腹、保持身体正直,不要含胸驼背,目视前方,以较快的速度,大步行走,脚跟着地时要轻盈,膝关节不可过于伸直,以减轻对膝关节的冲击。双臂自然摆动,幅度在30至45度之间为宜,速度约1秒走2步。

“有些朋友执着于每天走路步数,认为走得越多越好。”陈莞婧提示,这样的做法是错误的。对于身体状况

良好,走路也比较稳的人群来说,每天健步走半小时到1小时,走5000~6000步即可。如果是老年人,建议量力而行,在保证安全的前提下,以走路时和走路后身体感觉舒适、愉快为宜。

陈莞婧表示,要想走路不伤身,还要注意以下几点:不要拔腿就走。锻炼前后要做热身、整理和拉伸。健步走虽然强度不大,但也有正确的呼吸方式。鼻吸口呼,均匀呼吸,不要憋气,可以2步1呼吸。

健步走要选择适合的场地,如操场等。“压马路”不仅存在安全隐患且呼吸不到新鲜空气,还可能因为地面硬,对膝盖产生反作用力,造成损伤。

在大风、湿热、暴晒等天气时不要健步走。陈莞婧还提示,夏季健步走的时候,要少量多次补充温开水,不可暴饮冰镇饮料。运动后及时擦汗,避免冷热交替导致感冒。

来源:人民网

## 高血压遇上高温,老年患者如何安稳度夏?

对于大多数患有高血压的老年人而言,夏季是一个难熬的季节。不仅是因为天气炎热、气压低造成睡眠不佳、心烦气躁,很多患者会出现血压不稳、胸闷不适,甚至还有可能引发更严重的心血管系统疾病。在炎热的夏季,老年高血压患者的心血管系统会有哪些变化?哪些方面需要格外注意?又有哪些方法能帮助老年人稳定血压、预防心血管系统的严重疾病?

**防护有道,老年高血压患者在夏季如何管理血压**

坚持规律监测血压。由于老年高血压患者通常会在夏季出现血压偏低,并且伴有反常性的夜间非勺型血压升高,因此更需要规律监测血压,比如晨起、午后和睡前定时监测血压并做好记录。在出现头晕、心慌、气短、无力等不适症状时,也需要立即测量血压。如果血压与平时监测数值相差较大,或者身体不适情况持续较长时间没有缓解,需要尽快与医生取得联系,经医生评估后调整降压药物。

不可随意减药停药。到了夏天,有些经常担忧血压的老年高血压患者发现降压药还没吃,血压已经自己下降了,就会

擅自减量服药甚至暂停服药。相反,还有些患者发现血压升高时,会立即自行增加药物,这些做法都是不可取的。一般来讲,老年高血压患者中,当收缩压变化超过20mmHg或高于160mmHg、舒张压变动超过10mmHg或高于100mmHg时,需要与医生联系调整用药。还有些患者夏季夜间容易出现非勺型高血压,可能也与夏季药物减量有关。出现此类情况时,也需要及时与医生联系,在医生指导下合理地增减药物,避免严重心脑血管疾病的发生。

降温防暑温和适度。夏季炎热容易导致自主神经系统出现紊乱,所以应该做好防暑降温工作。使用空调时,室温最好能够保持在27℃~28℃。温差较大,血管一会儿舒张、一会儿收缩,会造成血压较大波动,不利于血压的控制;避免对着空调直接吹冷风,建议常通风,呼吸新鲜空气。此外,浴水散热是很好的办法,比如游泳不仅可带走体内过多的热量,有降温除暑之效,还可以消耗过剩的营养,降低血脂、血糖,减少脂肪储存,有强身健体之功。夏季洗澡提倡淋浴,水温适度,时间控制在半小时以内,避免在热水中久泡。因为久泡会使皮肤毛细血管扩张,水分丢失,造成血液黏稠,有可能引发大脑暂时性缺

血,严重时可能晕倒,甚至诱发中风。

**养生有招,老年高血压患者夏季生活起居注意事项**

低盐饮食。低盐指每日摄入食盐量不超过5g,包括隐性盐的摄入(咸菜、鸡精、酱油等)。同时保持低动物脂肪和富含膳食纤维、富含维生素的饮食,增加对富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入。肾功能良好的人群可以选择低钠富钾盐,肾功能不全者,补钾前需咨询医生。对于易发生餐后低血压的老年人,可适当改变膳食成分配比,减少碳水化合物摄入。

适当饮水。在夏天高温环境里,人体的水分排出量约3300mL,大运动量锻炼时体内排出水分约6600mL,需根据排泄量调整饮水量。尤其对于老年人,有出现餐后低血压的情况,建议餐前饮水350mL至480mL,可使餐后血压下降幅度减少20mmHg,并有效减少相关症状的发生。

烟酒慎用。吸烟会导致高血压,吸一支烟后心率每分钟增加5次~20次、收缩压增加10mmHg~25mmHg,此外,建议高血压患者不饮酒。若饮酒,男性每日酒精摄入量不多于25g,女性减半量,即每日酒

精摄入量不多于12.5g。

平和情绪。紧张、易怒、情绪不稳,都会使血压升高。患者可以试着改变自己的行为方式,遇事冷静、沉着,避免情绪激动及过度紧张、焦虑;当有较大的精神压力时,可以向朋友、亲人倾诉,或通过参加轻松愉快的业余活动释放压力。培养一两个兴趣爱好,使自己生活在最佳最舒适的环境中。

规律作息。生活要有规律,防止过度疲劳。早睡不熬夜,保证每日7小时~9小时的睡眠,适当午休,以补充睡眠不足。

适量运动。适当加强运动可改善神经、血管的调节功能,有效降低血压。老年人可选择动作较为舒缓的运动,如太极拳、慢走等。尽量保持每天都进行持续30分钟~60分钟的有氧运动,或每次至少10分钟,累计每天30分钟~60分钟的间歇运动。运动时间最好选择在温度相对较低的傍晚。清晨虽然比较凉爽,但此时体内血液黏稠度较高,不宜过多运动。运动前,要适当延长热身的时间。运动时,要注意循序渐近,量力而行。避免过快地变动体位和长时间站立,减少直立性低血压的发生。

来源:学习强国

失眠,令人苦不堪言,直接影响工作和生活。失眠,还会引发其他疾病,比如心脏病、抑郁症、糖尿病、甲状腺功能失调等。某些情况下,失眠是身体发出的一种“求救信号”。

**失眠原因复杂**

失眠与五脏六腑都有联系。与心有关的心神失养、心神不安、心火亢盛等;与肾有关的阴虚火旺等;与肝有关的肝郁化火等;以上诸证都会导致失眠。

人体有了虚、乱、瘀三种状况也会失眠。虚指的是气虚、阴虚、血虚等。乱指的是代谢、内分泌等紊乱。瘀指的是痰瘀、气滞、血瘀等。这三方面和工作压力大、生活节奏快、情绪浮躁、生活方式不健康等有着直接关系。

颈椎病也是导致失眠的原因之一。失眠后心悸、头痛、萎靡不振,既影响工作效率,又影响生活质量。要有防未病的意识,等到失眠严重再采取调治措施难度就更大了。

**宜早预防失眠**

拿得起,放得下。因情志失调导致失眠者比例很大。凡事应想得开,尽量少着急,尤其不能大怒或暴怒。怒伤肝,肝肾同源,肝受伤害又会伤及肾。肾阴虚则心火旺,心肾不交,睡眠就会出问题。合理膳食。注意饮食结构,做到营养平衡。少吃寒凉辛辣之物。劳逸结合。思虑过度伤脾,脾胃不和则夜不安寐。少熬夜,早休息,保证充足睡眠。

少玩手机。颈椎健康对头部供血至关重要,不少失眠者颈椎都有问题。要减少伏案或低头看手机的时间,缓解颈椎病,保证充足脑供血,避免失眠发生。补充阳气。多晒太阳,做做艾灸,或自己按按穴位。身体虚弱者按按百会、气海、关元、足三里这几个穴位。体内有痰湿者,加上丰隆穴。女性加上三阴交穴。每天泡脚。最好坚持每天泡脚,这是一个对睡眠大有裨益的好习惯。

来源:中国中医药报

预防失眠宜早行动

## 夏季不爱喝水怎么办?

### 这几款饮料好喝又消暑



图片来源网络

有些朋友不喜欢喝没有味道的白开水,这里给大家推荐几款好喝、适合夏天还能代替白开水的饮品。

**绿茶:**淡茶可以代替白开水,建议泡茶水温不超过80℃。夏季也可以喝冷泡茶,即用凉白开直接浸泡茶叶,一般需要泡1小时以上,浸泡时间越久茶汤滋味越好。

**柠檬水:**柠檬口感酸甜,鲜柠檬切片后用开水泡也能增加白水的滋味。**百香果水:**用百香果泡水非常方便,且维生素C含量也不错,只需要切掉一块,开个口,就能挖出里面的果肉,放在水里不仅好喝还很好看。

**花茶:**常见花茶有玫瑰花茶、菊花茶、茉莉花茶、金银花茶,不仅能提供淡淡的花香,还含有糖类和维生素等营养物质以及多酚、皂苷和萜类等生物活性成分,常喝也对健康有益。

**绿豆汤:**绿豆汤不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养,绿豆中的钾和B族维生素都不错,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。

来源:养生中国

## 冬瓜薏米豆腐汤



图片来源网络

**材料:**冬瓜150g、薏苡仁20g、玉米须15g、豆腐100g、生姜数片(1-2人量)。

**烹调方法:**薏苡仁提前泡发几小时,冬瓜、豆腐切块备用;起锅烧油,冬瓜、姜丝下锅炒一下,加入薏苡仁、玉米须,加清水1L,大火烧开后转小火煲15分钟,接着放入豆腐继续小火煲5分钟,最后饮用时加盐调味即可。

**汤品点评:**薏苡仁利水渗湿,健脾止泻,用于水肿,小便不利,脾虚泄泻等。玉米须清热、祛湿、利尿,价廉易得,对降低尿酸疗效确切;冬瓜性味甘寒,具有良好的清热利尿、生津解毒等功效,有助于排除体内的尿酸,而且热量较低,非常适合痛风合并肥胖的患者。搭配一下豆制品还能够补充机体所需的优质蛋白。

来源:广州日报



美味宝典