专家提醒

高温天气，如何科学应对“烤”验

本报记者 吴海燕

连日来，吴忠市持续遭遇高温天气，晴热暴晒、闷热无风的气候给市民日常生活和户外作业带来不小考验。如何规避高温致病风险，记者走访市疾病预防控制中心及市人民医院、市妇幼保健院、吴忠新区医院等多家医疗机构医护人员，为市民平安度夏送上“健康锦囊”。

“高温防暑，核心在于抓住关键时段、盯住生活细节。”市疾病预防控制中心公共卫生科科长周兆娟介绍，每日10时至16时是全天气温最高、紫外线辐射最强时段，非必要情况下应减少外出；如果确需外出，一定要做好遮阳防护，穿着宽松透气的浅色衣物，减少身体热量蓄积。居家避暑时，空调温度建议设置在26℃左右，避免冷风直吹身体，同时定时开窗通风，保持室内空气流通，减少密闭空间病菌滋生。

补水、饮食、作息是高温防护的基础环节。周兆娟提醒，市民饮水需遵循少量多次原则，不要等到口渴后才一次性大量饮水；大量出汗后要及时补充淡盐水或电解质饮品，同时避免大量饮用冰水、浓茶和高糖饮料。日常饮食以清淡易消化为主，多吃新鲜蔬果，减少重油重盐、辛辣燥热食物的摄入，同时保证充足睡眠、适度午休，帮助身体提升耐热能力。

针对建筑、环卫、物流等户外高温作业人群，周兆娟特别提醒，各用工单位应科学调整作业班次，避开正午高温时段，落实轮岗休息制度。作业现场需配齐防暑物资，完善高温中暑应急预案；如果一线作业人员出现头晕、心慌、乏力等不适症状，要立即停止作业，转移至阴凉通风处休息，严防因高强度作业引发中暑。

老年人、儿童、孕产妇等群体是夏季防暑的重点关注对象。市人民医院老年医养照护中心护士长王彦红介绍，老年人体温调节能力较弱，身体感知灵敏度较差，对高温反应不敏感，更易发生隐性中暑。家属要密切关注独居、高龄老人的身体状态，督促他们在高温时段居家静养，做好通风降温。日常坚持少量多次饮用温水，少吃生冷冰品，规律午休、适度早晚散步，按时服用慢性病药物，保持平稳身体状态。

孩子好动贪玩、体温调节功能尚未发育完善，是中暑高发人群。市妇幼保健院儿科医生张元元提醒家长，务必杜绝将儿童单独留在车内、密闭房间等危险行为，高温时段减少孩子剧烈跑动、长时间户外活动。若孩子出现持续高热、精神萎靡、烦躁呕吐等异常情况，需及时就医。

高温天气容易加重孕产妇的身体负担，对此，孕产妇尽量减少外出暴晒，保证凉爽舒适的休养环境，避免体力透支。

吴忠新区医院呼吸与危重症医学科主任郝学军结合临床诊疗经验提醒，高温酷暑期间，慢性病患者切勿因天气炎热随意调整药量，血压、血糖波动较大时，需及时复诊并调整治疗方案。晨练优选清晨凉爽时段，避免空腹高强度运动，以轻微出汗为宜。空调使用过程中，需定期清洗滤网、保持室内适宜湿度，防止空气干燥、菌群滋生，诱发呼吸道疾病。

针对不同程度的中暑症状，多位专家联合给出分级处置方案。先兆中暑多表现为头晕乏力、大量出汗、注意力不集中，需立即撤离高温环境，到阴凉通风处休息，小口多次补充水分。轻症中暑会出现面色潮红、恶心呕吐、体温升高等症状，需及时解开患者衣物，对额头、腋下、脖颈等大血管处走行部位进行冷敷降温，持续补充电解质。

医疗专家提醒，重症中暑即热射病，属于高危急症，典型表现为体温超40℃、皮肤干热无汗、意识模糊、嗜睡昏迷，致死风险极高。一旦发现相关症状，需第一时间拨打120急救电话，同时，脱去患者外衣，用冷水擦拭全身，配合风扇加速散热，全程持续物理降温，切勿延误救治时机。

“冬病夏治”正当时，三伏贴受欢迎

贴敷务必到正规医疗机构

本报记者 吴海燕 王思远



宁夏医科大学附属中医医院治未病中心主治医师柯秀慧为患者贴三伏贴（摄于7月21日）。

三伏天阳气正盛，是中医遵循“冬病夏治”理念调理身体的黄金时段。近期，吴忠市各级医疗机构全面推出三伏贴诊疗服务，不少市民抢抓时令前来贴敷，体验传统中医养生方法。

7月21日一早，吴忠市利通区古城中心卫生院中医康复科来了不少就诊市民。医护人员先为诊者辨识体质，再结合个人身体状况精准选穴，调配专属中药膏进行规范贴敷，现场井然有序。

“三伏贴遵循‘冬病夏治’的理念，针对呼吸道慢性病、颈肩腰腿痛以及虚寒体质人群调理效果显著。”古城中心卫生院中医康复科主治医师杨莉介绍，三伏天进行穴位敷药可温通经络、散寒祛湿，长期坚持能改善虚寒体质，减少各类慢性不适反复发作的情况。

三伏贴是中医“治未病”理念指导下的经典外治手段，根植于“春夏养阳、秋冬养阴”的传统中医理论。三伏天，人体毛孔舒张、经络气血畅通，此时用药施治，更有助于驱散体内积寒、补足阳气，适用于慢性咳喘、过敏性鼻炎、体虚易感冒、脾胃虚寒、寒湿关节痛，以及宫寒女性、体弱儿童等人群调理。不过医师同时提示，阴虚火旺体质者、存在发热感染症状者、孕妇、三岁以下婴幼儿等群体不宜贴敷。

在宁夏医科大学附属中医医院内，三伏贴诊疗同样火热。这里的专业中医医师会为患者一对一辨证取穴，提供标准化贴敷服务，同步配套督灸、脐灸等温补理疗项目，广受市民欢迎。该院治未病中心主治医师柯秀慧介绍，“冬病夏治”是一套完整的养生调理体系，除三伏贴外，市民还可结合饮食、作息、中医理疗进行综合调养，顺应时节扶助阳气、祛除湿气。

医生特别提醒，三伏贴并非万能的调理方式，市民切勿盲目跟风，务必到正规医疗机构由专业医师操作。贴敷期间忌剧烈运动，避免吹风受凉，少食生冷、辛辣及发物；成人贴敷时长为4至6小时，儿童可酌情缩短，若皮肤出现灼痛、瘙痒反应，需立即将贴敷取下。

“冬病夏治”讲究遵循完整伏期规律调理，整个三伏周期内按时贴敷均可收获良好效果。目前，全市各医疗机构三伏贴服务持续开放，有调理需求的市民可就近咨询。

健康科普

汗流浃背≠身体排毒

带你了解出汗真相



炎炎夏日，大汗淋漓之后，很多人会觉得“身体里的脏东西也排出来了”，所以格外轻松畅快。特别是不少运动爱好者在给自己暗暗鼓劲的时候也会想——加油啊，出了这么多汗，排排毒更健康！其实，出出汗是挺好的，但是跟“排毒”真的没太大关系。

“出汗排毒”是你的错觉

“人体排毒”只是坊间非专业的说法，听起来确实比较形象，实际排的是代谢废物，而非真正的“毒素”。其实人体真正的“排毒”功臣主要是肝脏和肾脏。汗液中代谢废物的含量很低，所谓的“排毒”作用相当有限。

不同个体的汗腺数量、体质、基因等有所不同，因而有的人不怎么爱出汗，有的人很容易出汗。但无论是哪一类人，似乎都容易产生“出汗排毒”的错觉，这是为什么呢？

首先，在出汗后我们的身体确实感觉到轻松了，主要是因为运动让人体生成更多的内啡肽，让人产生愉悦感；其次，出汗本身就会导致体重短暂减低，给人“排出东西”的感觉；再次，就是长久以来的“桑拿”文化对人们耳濡目染，加上商业的推波助澜，造就了“出汗排毒”的认知误区。

剧烈运动后的汗味是毒素吗

生活中我们总会遇到“汗味很重”的人，特别是长时间运动后，甚至会有些刺鼻。有人会说，这些刺鼻的物质就是“毒素”，其实不然。

汗味主要来自汗液中的成分被皮肤表面的细菌分解后产生的物质，包括氨、短链脂肪酸等“气味分子”，有味道，但并非毒素。除非汗液中的气味很特殊，比如烂苹果味、漂白水味，就要引起警惕，可能是疾病的信号。

汗液里99%都是水

地球上最会出汗、最爱出汗的就是人类。出汗的重要意义毋庸置疑——当环境温度升高或运动产热时，汗腺分泌汗液，带走体表热量。这是人体精妙的散热机制，能够防止身体被“烧坏”，同时改善心血管功能、增强代谢能力。

汗液中99%是水分，仅含微量盐、乳酸、钾、钙等新陈代谢的产物，这些物质于人体而言相当于“废物”，勉强与“毒素”沾边的大概就是“尿素”了。

人体“排毒”主要倚仗肝脏和肾脏，肝脏负责分解毒素，肾脏通过尿液排出代谢废物。二者协作非常



高效，几乎24小时都在不间断地分解毒素、排出毒素，最后以尿液的形式排泄出去。因此，只要保证每天正常上厕所，就不用担心毒排不出去。

两相对比，汗液中的“毒素”含量极低，无法替代肝肾的核心作用。换言之，即使不出汗，也不会影响身体正常排泄废物。

过度出汗有损健康

迷信“出汗排毒”，可能带来严重的健康风险。长时间运动、桑拿、高温瑜伽等，都有可能导致“过度脱水”，伴随大量出汗会流失水分和钠、钾等电解质，轻则引起乏力、头晕，重则导致肌肉痉挛甚至休克。

特别是冠心病和血栓高风险患者，若过度出汗导致血容量降低，要当心血栓的形成及脱落后引起末端堵塞。总之，临床上时有遇到“出汗排毒”把自己送进急诊室的案例，要引以为戒。另外，汗液长时间滞留皮肤，可能引发痱子、毛囊炎或真菌感染等皮肤问题。

总而言之，出汗是正常的生理现象，适当运动、微微出汗确实有益身心健康。但是，汗水就是汗水，而非毒素的载体，将“出汗”与“排毒”挂钩缺乏科学依据。积极改善生活方式，注重肝肾保护和科学补水，才是真正有效的“排毒”策略。

据北青网

健康知多少

雷雨叠加花粉 专家提醒小心『雷暴哮喘』

近期多地雷暴天气频发，不少医院急诊科接连收治因雷雨后出现急性喘息、胸闷及持续性干咳的患者。医生提醒，这可能是“雷暴哮喘”急性发作，过敏体质人群需格外警惕。

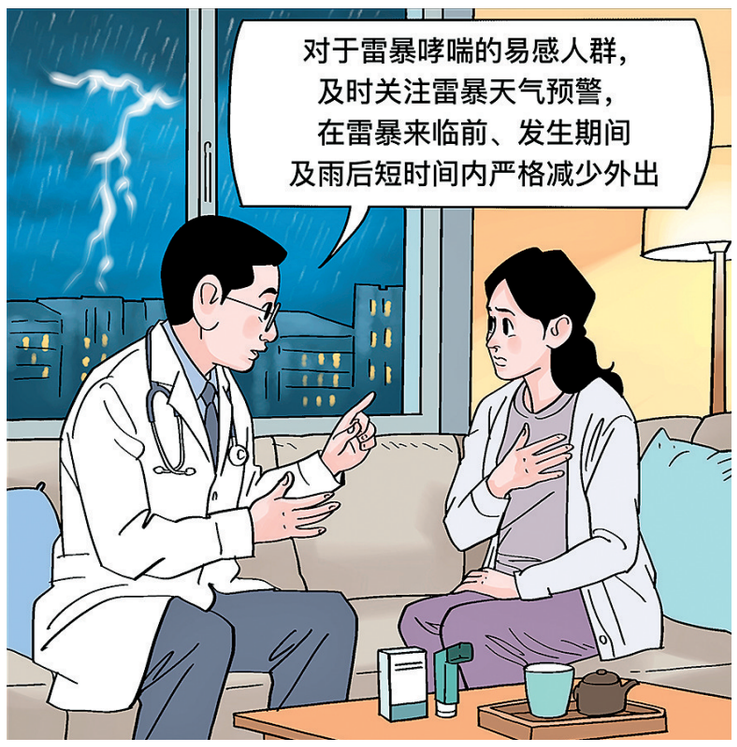


雷暴天气为何会诱发哮喘？宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“遇到雷雨天，这四类人群最容易‘中招’。”宁夏疾病预防控制中心环境卫生与消毒杀虫科主任医师齐爱说，曾有雷暴哮喘发作史的人群、确诊哮喘且对花粉或霉菌过敏的人群、季节性过敏性鼻炎患者，以及未确诊哮喘，但花粉过敏原检测阳性、有过敏性疾病家族史的“隐匿人群”，极易出现喘不上气等不适症状。

面对雷暴哮喘，科学防护是关键。专家建议，对于雷暴哮喘的易感人群，及时关注雷暴天气预警，在雷暴来临前、发生期间及雨后短时间内严格减少外出；必须外出时，佩戴N95或KN95口罩和密封护目镜，回家后立即换衣、洗脸漱口、用生理盐水冲洗鼻腔；同时应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

据新华社



吃与健康

大暑时节，推荐这样吃

大暑是夏季最后一个节气，常处在三伏天，此时气温高、湿度大，人体出汗增多，水分和部分维生素、矿物质流失也会增加；很多人容易出现口渴、浑身疲惫、食欲不振、心烦困倦等情况，也就是我们常说的“苦夏”。

为了安然度过这段最热的日子，各地都有不少应时吃法：绿豆汤、时令瓜果、草本凉茶、仙草凉粉、伏姜……这些传统消暑饮食适配不同体质，合理食用可以帮助人体缓解暑热不适，但消暑饮食并非随心所欲，怎么吃才更健康？

喝绿豆汤：少糖，别太冰

绿豆汤，水分多，口感清爽，非常适合作为夏季的饮品。绿豆含有植物蛋白、B族维生素、钾、镁等营养成分。夏天喝一碗，既补水，也能增加豆类摄入。北方地区的绿豆汤偏“清汤型”，绿豆刚煮开花，汤水清亮，喝起来清爽解渴；南方地区更常见的则是“绿豆沙”或“绿豆糖水”，会把绿豆煮得软烂浓稠，也常搭配莲子、薏米、陈皮等食材。

但要注意：

少放糖，最好不加糖或微甜即可；

别一次喝太多冰镇绿豆汤，尤其是老人、儿童和肠胃功能较弱的人。

吃瓜果：能补水，不能当饭

大暑前后，西瓜、桃子、李子、葡萄、哈密瓜等水果大量上市，可以帮助人体补充水分、维生素、矿物质和膳食纤维，但不能把水果当饭吃。

大多数瓜果的蛋白质和脂肪含量较低，长期用水果代替正餐，容易影响主食、鸡蛋、牛奶、鱼禽肉、豆制品等食物的摄入，造成饮食不均衡。《中国居民膳食指南》建议，中国成年居民每天摄入新鲜水果200—350克。推荐在两餐之间适量吃瓜果，不要一次吃太多，也不要用水果代替正餐。

喝凉茶：适量喝一点

一些地区有大暑喝凉茶的习俗。凉茶口感清爽，短时间、适量喝一点，可以增加水分摄入，但是凉茶不是白开水。凉茶多由多种草本植物材料熬煮而成，长期大量饮用易刺激肠胃；儿童、孕妇、老年人、胃肠功能较弱者，以及正在服药或患有慢性疾病的人群，饮用草本凉茶前应更加谨慎，避免引起胃肠不适，或与自身疾病、用药情况不相适宜；市售瓶装凉茶普遍添加白砂糖，更要少喝。

日常补水，最稳妥的还是白开水、淡茶水、少糖或无糖汤水。

吃仙草、凉粉、烧仙草：清凉可以，少糖更好

岭南、闽台等地区有吃仙草、凉粉、烧仙草等传统习俗，从营养角度看，未额外加糖的仙草冻、凉粉能量相对较低，但要注意的是“甜品化”，很多市售烧仙草、凉粉会加入糖浆、炼乳、珍珠、芋圆等配料，一碗下去，可能就从清凉小食变成高糖、高能量甜品。

选择时建议把握三个原则：

优先选择无糖或少糖款；

少加炼乳、糖浆、芋圆等高糖配料；

适量食用，不代替正餐。

吃伏姜：适量就好

老话讲“冬吃蒜夏吃姜，不用医生开药方”，但生姜辛辣，不宜大量食用，更适合作为调味食材少量使用。可以炒菜、煮汤、炖肉时切2—3片生姜去腥提味；还可以用2片生姜、2颗红枣泡水喝，避免一次性放大量姜片引发不适。市售腌姜高糖高盐，过量摄入增加身体负担，只能少量佐餐，不能当作日常小吃常吃。

大暑饮食，不是“越凉越好”，也不是“越补越好”，而是适量、均衡，少贪一口凉、饮食宜有节、清淡要有度、顺时而适食。愿我们在最热的时节里，吃得清爽，过得安稳。

据新华网

吴忠日报社出版　邮发代号：73—10　邮政编码：751100　广告许可证：宁工商广字6403024000011号　年价：468元　出版日期：每周一、二、三、四、五　发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司　印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司　地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号　社址：吴忠博物馆综合楼