

疾病防治

夏日高温来袭
中暑防治全攻略

近期,随着气温攀升,通城各医院急诊科收治的中暑患者都呈现逐渐增多趋势。中暑绝非小事,重症中暑可致多器官功能衰竭,危及生命。

当出现大量出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等情况,且体温正常或略升高时,要警惕先兆中暑。此时及时转移到阴凉通风处,补充水和盐分。若发展为轻症中暑,可能出现恶心、呕吐、心悸、脸色干红或苍白、注意力涣散、动作不协调,以及体温升高等症状。处理上需更积极降温,如移至阴凉处、脱衣、扇风等,休息后无缓解或严重者需就医。

热痉挛一般发生在大量出汗后,出现短暂、间歇发作的肌肉痉挛,主要累及四肢和腹部肌肉。热衰竭较为常见,症状有大量出汗、极度疲乏、虚弱、皮肤湿冷苍白、脉搏细速、低血压、头晕、头痛、恶心、呕吐、晕厥等,体温升高但通常 $<40^{\circ}\text{C}$,中枢神经系统功能尚正常或仅有轻微损害(如轻度意识模糊)。热射病是夏天最严重的中暑类型,核心特征是体温急剧升高(通常 $>40^{\circ}\text{C}$),伴中枢神经系统功能障碍,表现为意识模糊、说胡话、嗜睡、抽搐(惊厥)、昏迷等。皮肤可干热或潮湿,还会出现心率极快、呼吸急促、血压异常、少尿甚至无尿,可伴有横纹肌溶解、肝肾功能衰竭、弥散性血管内凝血等多器官功能衰竭。热射病是医疗急症,死亡率高,需立即拨打急救电话并强力降温(如冰水浸浴),进行器官功能支持治疗。

记住“一移,二敷,三喝,四送”急救口诀:一旦有中暑症状,一是迅速转移到阴凉通风处,让患者平躺,解开衣服扣子,同时抬高双脚。二是用湿毛巾冷敷,配合通风(扇子、吹电扇等)加速散热。三是喝电解质饮用水或淡盐水,补充水分和电解质。四是若患者出现恶心、呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、晕厥、昏迷等情况,立即送往医院诊治。

夏日出行,大家可尽量选轻薄、宽松及浅色衣服,佩戴遮阳帽、太阳镜等防晒工具,涂抹防晒霜。每天增加饮水,避免饮用冰冻或含大量糖分的饮料;饮食清淡,少食高油、高脂食物,注意补充蛋白质、维生素。尽量在室内活动;气温超过 32°C 时,可选择凉水洗脸、淋浴等方式降温。如要到户外活动,建议尽量安排在早晨或傍晚,避免太阳暴晒;活动中感觉心跳加快、胸闷憋气、头晕虚弱时,立即停止活动,到阴凉通风处休息。日常可摄入梅浆饮、柠檬羹、绿豆汤、乌梅饮、柠檬水等“食疗方”;多吃藕、豌豆苗、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茼蒿、菊花、梨等清热解暑、祛暑利湿的食物。仲轩 朱颖亮 贾冯翔

8个中医养生法
教你“以热制热”

你以为夏天只能靠吹空调、吃冰棍、喝冷饮来给身体降温吗?其实不然!中医建议:天气越热,越要“趁热打铁”——喝热茶、晒晒背、泡泡脚……这些看似“矛盾”的做法实则蕴含着中医的养生智慧。学会用“以热制热”的养生妙招,还能有效逼出体内寒气。



CFP供图

为什么夏天要“热养生”?

夏日天气已经够热了,还要“热养生”,这不是火上浇油吗?其实,这看似矛盾的养生理念实则蕴含中医智慧。广东省中医院脾胃病科主任中医师黄穗平2025年在医院微信公众号刊文提示,《黄帝内经》强调“春夏养阳”。因此,夏季防寒护阳,有时比防暑更为重要。

1. 夏季阳气在表,内里易虚寒
黄穗平医生介绍,夏日天气炎热,阳气升发。人体出汗多,身体的阳气也同时随着向外扩散,体内阳气就会出现虚耗。人体就像地窖或者水井,夏天的体内温度要比冬天低,人体形成“外热内寒”的特殊状态。
2. 日常贪凉过度,寒邪易入侵
黄穗平医生表示,夏季炎热,人体毛孔开泄,本为散热。但过度依赖空调、贪食冷饮、穿着单薄等现代生活习惯,使寒邪更易乘虚而入。这些行为可能引发一系列健康问题:从表浅的风寒感冒,到深层的脾胃虚寒,表现为畏寒乏力、食欲减退、腹胀腹泻等症状。
3. 驱寒湿固根本,能预防冬病
解放军总医院第一医学中心张星2023年在医院微信公众号刊文指出,根据“春夏养阳”原则,夏季正是养阳祛寒、治已病、防未病的好时机。适当通过一些内服补阳食物或外用辛温通阳来调整人体阴阳,驱除人体阴寒、寒湿的旧疾,预防秋冬由于天气寒冷而诱发疾病的复发。
4. 用温和的方式,加强新陈代谢
广州医科大学附属第二医院主管中药师詹慧瑜2025年在医院微信公众号刊文介绍,以热制热,并不是要在炎热的夏日去追求高温,而是通过一些比较温和的方式,促进身体的血液循环,加强新陈代谢,把体内的热量带出体外,从而使人感觉舒适和清爽。

记住8个“以热制热”小妙招

1. 温水洗澡更解热
山西省中医院中药方剂研究所主管药师郭丁丁2024年在《健康时报》刊文指出,夏天用冷水洗澡、擦汗,会使皮肤毛细血管收缩,反而觉得更热。建议选择约 $35^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 的水温,适度刺激皮肤血管扩张,有利于机体散发热量。
2. 热茶更利于散热
夏季饮热茶是中医推荐的养生之道。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,促进人体新陈代谢。同时,热茶能刺激毛细血管舒张,有利于散热降温。
3. 温性调料暖肠胃
夏季阳气浮散在外,体内虚寒,适量吃生姜有助于温中散寒。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒。
4. 热粥消暑又润燥
夏季湿暑让人没有食欲,这时可以自制养生热粥,解暑生津,调养脾胃。山药、莲子、百合等都是不错的食材。
5. 适当运动更排汗
夏天宜“以汗制汗”,而运动就是重要的排汗方式。锻炼可以加强热适应,提高调节体温的能力,预防中暑,但不要选择太阳最毒的时段。
6. 泡脚暖身固阳气
山西省中医院肿瘤三科护士赵沁芳2025年在《健康时报》刊文指出,夏至,阳气聚集于体表,脏腑反而寒凉。睡前可用 40°C 艾草水泡脚15分钟,微微出汗,有效缓解手脚冰凉、肠胃虚寒等症。
7. 晒背补阳驱寒气
清晨或傍晚晒晒后背,重点照射大椎穴(低头时,颈后最突出的骨头下方凹陷处)至命门穴(第2腰椎下方凹陷处),犹如为身体接入“太阳能充电器”。
8. 穿衣不露腰与腹
复旦大学附属妇产科医院中西医结合妇科主任医师王文君2022年在医院微信公众号刊文指出,中医把肚脐称为“神阙”,不适宜任其“暴露”。因此不建议经常着露脐装或上衣过短。据健康时报

生活百科

马蜂伤人频发
警惕夏日“刺客”

夏日浓荫,在不知不觉间为各类毒虫提供了肆虐的温床。看似宁静的草丛、角落里,却暗藏着马蜂这一活跃“刺客”,被其蜇伤不仅会红肿、瘙痒、剧痛,令人烦躁不适,还可能引发危及生命的严重过敏反应或感染风险。近期,马蜂伤人事件频发,大家需格外警惕。

日常生活中,若不幸被马蜂蜇伤,牢记以下步骤很重要。应立即检查伤口,若有毒刺残留,用镊子小心拔除,切勿挤压毒囊,防止更多毒液注入体内,这是避免毒素进一步扩散的关键一步。可用肥皂水冲洗伤口,中和酸性毒液;条件有限时,大量清水冲洗也能减少毒液残留,及时清洁可降低感染概率。如若身处野外,可找马齿苋、蒲公英、大青叶等草药,洗净捣烂敷于伤口,清热解毒又借冷敷减缓肿胀疼痛;无鲜药时,凉毛巾或冰袋冷敷(每次15至20分钟,可反复)也能缓解症状。口服、外敷季德胜蛇药,助力解毒消肿止痛,规范用药可加速恢复。

马蜂蜇伤病情变化快,出现以下这些情况千万别迟疑。一是出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌、胸闷、呼吸困难、血压下降等全身症状,可能是全身过敏反应或多脏器功能损害信号。二是局部症状加重,如伤口周围红肿扩大、疼痛加剧,出现水疱、瘀斑甚至组织坏死,这就是在提示伤情恶化。此外,老人、儿童、孕妇及有过敏史、基础疾病(心脏病、高血压、糖尿病等)者等特殊人群被蜇伤,易出现严重并发症,需及时就医。

如被马蜂蜇伤,处理误区要规避。千万别用嘴吸出毒液,口腔黏膜可能吸收毒素,加重伤害;勿挤压伤口,会加速毒素扩散;拒绝土方,外涂泥巴、酱油等易引发感染;莫拖延病情,出现不适及时就医,把握最佳治疗时机。

马蜂一般不主动攻击人,野外活动时,注意远离马蜂窝,别捅蜂窝、惊扰蜂群,从源头减少蜇伤风险。出行前往草木茂盛处,穿长袖衣物、长裤、鞋子,避开颜色鲜艳、有香味的衣服,减少吸引马蜂的可能性。偶遇马蜂时,别慌乱奔跑、挥手拍打,保持冷静缓慢离开,避免激怒马蜂,遭其攻击。

吴金娜 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图