

大暑后的 养生重点

高温之下如何防治儿童中暑?

大暑刚过,正值盛夏,阳光直射,气温高升。俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”,此时,空气湿度大,闷热潮湿的气候容易使人感到不适。“湿热交蒸”的感觉到达顶点,尤其要防范暑湿邪气对健康的损害。在这样的气候条件下,人体的新陈代谢加快,能量消耗增加,因此需要特别注意养生保健。

大暑之后这样做,有益身心

- 避暑热**
北京中医药大学中医学部副院长贺娟在《健康时报》刊文表示,暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑卒中、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。
- 祛暑湿**
大暑时节,雨水增多,湿邪最易趁虚而入。暑湿侵害人体会出现口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状。所以要注意祛暑湿。
- 补虚劳**
上海中医药大学附属曙光医院治未病科主任张晓明表示,大暑时节,汗出不断,阳气外泄,加上现代人解暑爱喝冷饮、吹空调,容易造成阳气虚损。不少地方有“吃羊肉”的习俗,认为可以补虚治劳,但并非人人适宜。
- 喝伏茶**
张晓明医生介绍,大暑还有“喝伏茶”的习俗。古时的伏茶,由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成,有清凉祛暑的作用。大家可去医院或药店让医生配药煮来喝。
- 养脾胃**
大暑前后湿气重,脾胃消化能力差,人的消化功能相对较弱。如果经常穿梭于空调与闷热环境中,或者大量喝冷饮,更容易发生胃肠道疾病。可以喝点玉米糊。
- 养心神**
夏季容易烦躁不安、胸闷气短,尤其容易出汗多、体力消耗大的时候。可以喝点酸枣仁粥、荸荠水,这些可以稳定心神,让人身心舒适。

大暑后“湿热交蒸”,注意这些健康问题

- 心血管疾病**
河北省石家庄市第二医院急诊科主任李秀彩接受《石家庄日报》采访时表示,天气炎热,人体体表血管明显扩张,血液集中在体表,大脑、心脏的供血相对减少,同时,天热人体水分流失快,补水不足,血液黏稠度增高,易形成血栓,诱发心肌梗死、脑梗死。因此,中老年人高温天一定要多喝水,避免在天气最热的时段外出。
- 中暑**
河北省石家庄市第三医院消化内科主任任英霞表示,高温、湿热的天气下,“中暑”是常见的不适症状。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。轻度中暑会使人感觉身体不舒服,重度中暑会引起脏器损害甚至危及生命。如果大热天你出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等状况时,多为中暑先兆。应立即将患者移至通风处休息,给病人喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等,如果没有缓解就要找医生。
- 呼吸疾病**
李秀彩医生解释,呼吸道其实是很脆弱的,病菌一旦突破了呼吸道的脆弱“防线”,轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道感染,重则将引起较严重的下呼吸道感染,如肺炎,还有可能会触发慢阻肺、哮喘、支气管炎等呼吸疾病的复发和急性加重。
- 皮肤疾病**
李秀彩医生介绍,夏季日光照强烈,环境中动植物都处于旺盛的繁殖期,加之人体大量出汗、皮肤的暴露部位增多等原因,各种皮肤病也进入了高发季节。癣病、日光性皮炎、痱子等,都是夏季高发的皮肤病。
- 空调病**
任英霞医生指出,夏日高温,空调是消暑“利器”。进出空调房,忽冷忽热,很容易生病,因此高温天气下,得“空调病”的患者不在少数,并且多数症状都是感冒。

大暑运动养生七项

- 穿着浅色棉质服装**
棉织品透气,吸汗优于化纤制品。款式越宽松,散热性能就越好,而且颜色越浅越不容易吸热。
- 晨练不宜过早**
大暑天天亮的时间都比较早,很多有晨练习惯的人都是天一亮就出门运动。但是其实晨练的时间不宜太早,以免影响正常睡眠。
- 避免阳光直射**
大暑天每天上午11时到下午4时是紫外线、红外线最强的时候。过强的紫外线会造成皮肤和眼睛的损伤,并可致皮肤癌。而长时间照射红外线,可使颅内温度上升,脑膜出现炎症,发生日射病。因此应尽量避免在阳光最强时在室外运动,更不可光着上身运动。
- 控制运动强度**
大暑天人体能量消耗很大,运动时更要控制好强度,否则很容易出现中暑等状况。如感到不适,应立即停下,到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,如经过处理仍不见好转,应立即到医院就诊。
- 及时适量补水**
大暑天运动出汗多,盐分丧失量大,容易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生抽筋等现象。所以,大暑天运动及时补充水分非常重要。补水方法最好是少量多次,不要喝过甜的饮料,以避免增加胃的负担。运动后也应及时补充水分,但不要一次喝得太多,狂饮会增加心脏的负担。
- 别用冷饮降温**
有的人运动后习惯吃冷饮。事实上,在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃。这是因为运动时大量血液涌向肌肉和体表,而消化系统则处于相对缺血状态,这时进食大量冷饮不仅会降低胃的温度,还会冲淡胃液,使胃的生理机能受损,轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎,重者还可能为以后患慢性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。运动后温稀盐水是最好的饮料。
- 不要立即冲凉**
人体充分运动后会大汗淋漓,全身的毛孔都打开了。如果这时突然用冷水浇身,会引起感冒、发烧。且冲凉并不能帮助肌肉放松,反而会使肌肉更加紧张。正确的方法是等身上的汗都干了,再用温水冲凉。

大暑之后多吃瓜

- 苦瓜**
苦瓜可祛暑清心,除闷热,对胃热病,湿热带疾、呕吐腹泻及尿血等症有较好的效果。苦瓜含丰富的维生素B1、维生素C及矿物质,有促进胰岛素分泌的成分,具有帮助控制血糖的作用。苦瓜素还能阻止脂肪吸收,具有减肥功效。苦瓜炒蛋、苦瓜炒肉都是很好吃的家常菜,但孕妇应尽量少吃苦瓜。
- 丝瓜**
中医认为,丝瓜性凉,味甘,具有清热、解毒、凉血止血、通经络、行血脉、美容、抗癌等功效。丝瓜中含有丰富营养成分,又因具有通经活络、行气化痰的作用,还可帮助产妇产下乳,月经不调者、身体疲乏者也可多吃丝瓜。清炒丝瓜和丝瓜汤就是很好的夏日菜品。
- 木瓜**
木瓜性平,微寒,助消化之余还能消暑解渴、润肺止咳。果实含有丰富木瓜酶、维生素C、维生素B及钙、磷和多种矿物质,营养丰富,还含有丰富的胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等,具有防治高血压、肾炎、便秘和助消化、治胃病的作用,还可促进新陈代谢。
- 冬瓜**
冬瓜性寒,瓜肉及瓤有利尿、清热、化痰、解渴等功效。含维生素C较多,且钾盐含量高,肾脏病、浮肿病等患者食之,可达到消肿而不伤正气的功效。冬瓜中所含的丙醇二酸,能有效地抑制糖类转化为脂肪,冬瓜本身不含脂肪,热量也不高。
- 南瓜**
南瓜多糖是一种非特异性免疫增强剂,能提高机体免疫功能,促进细胞因子生成。南瓜中含有大量的锌,有益皮肤和指甲健康,其中胡萝卜素具有护眼、护心的作用,还能很好的消除亚硝酸盐的突变,制止癌细胞的出现。南瓜含有丰富的钴,钴能活跃人体的新陈代谢,是人体胰岛细胞所必需的微量元素。
据“健康时报”“二十四节气小知识”微信公众号

高温来袭,骄阳似火,孩子们在户外玩耍的时间长了,运动量变大,很容易感到不舒服甚至中暑。中暑可不是小事,家长们要学会怎么预防中暑,怎么识别中暑的症状,以及怎么照顾中暑的孩子。

为什么儿童更容易中暑?

孩子们的身体和成人不一样,他们更容易中暑,原因有以下几点。

- 产热多:**
儿童的新陈代谢快,体内产生的热量多。
- 散热多:**
相对于体重来说,孩子们的体表面积比较大,在高温环境下,吸收的热量也多。
- 散热慢:**
儿童皮肤上的汗腺发育尚不成熟,散热的能力比较差。
- 调节能力差:**
孩子们的体温调节中枢还在发育中,调节体温的能力还不够强。

哪些情况下儿童更容易中暑?

- 长时间暴露在高温、高湿、封闭及强阳光直射的环境下。
 - 夏天参加体育活动或者军训的时候。
 - 穿得太多,或者被盖过多时。
 - 体重超标或者肥胖。
 - 有慢性病,如糖尿病、甲状腺、尿崩症、下丘脑损伤等。
 - 以前中暑过。
- 此外,需特别关注不能清楚表达自己的感受,比如很小的婴儿或者有精神发育问题的孩子。

怎么识别中暑的症状?

中暑的症状:
在高温、高湿环境暴露后,出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐,甚至昏迷。
中暑可以分为三个阶段:
1.先兆中暑
此阶段的主要特点是:有中暑症状,体温正常或略升高,无意识障碍及器官损伤。
患儿暴露在高温环境下一段时间,出现精神减弱、疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐等症状,体温正常或略有升高(通常<38℃)。此阶段儿童神志清楚,无器官损伤表现。此时身体仍处于代偿期,及时正确处理,通常较短的时间内症状可消失;如果体内热量继续蓄积可进展为轻型甚至重型中暑。

2.轻型中暑
此阶段的主要特点是:体温明显升高,有脱水表现,无意识障碍及器官损伤。
患儿体温明显升高,通常在38℃~40℃之间,出现脱水的表现,如皮肤湿冷、面色苍白、心率增快、少尿无尿、眼窝凹陷、皮肤弹性差等。出现上述症状时,应及时脱离高热环境,降温、补水,症状不改善者应及时到医院就诊,正确处置后,通常可于数小时内恢复。

3.重型中暑(热痉挛、热衰竭及热射病)
这是最危险的情况,此阶段可有抽搐、意识障碍,伴有高热、多脏器功能障碍。
患儿体温可高达40℃以上,可出现肌肉痉挛、晕厥、昏迷、抽搐、胡言乱语、精神行为异常等肌肉及神经精神症状,可能合并多个器官功能障碍,如血尿、消化道出血、皮肤淤血、瘀斑、休克、呼吸衰竭等。此阶段身体进入失代偿期,有致命风险,需立即转运至就近的大型医院救治。

儿童出现中暑怎么办?

先兆中暑时,通常经现场处置后症状可很快缓解,轻、重型中暑儿童需要去医院就诊。如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置。

1.搬运

脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,迅速把孩子从热的地方移至阴凉通风的地方。条件允许,移动到空调房。

2.降温

快速有效的降温是中暑急救时最重要的措施,在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40℃以下。降温方法包括:脱掉一些衣物;温水擦浴全身,可用风扇或空调增加对流、散热;对于年龄较大、意识清楚的儿童,可采用洗澡浸泡的方法;婴儿出现捂热综合征时,应立即迅速解开包被降温,及时更换被汗水浸湿的衣被。需要注意的是,口服洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物通常是没有作用的。

3.补水

儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应该少量、多次地给孩子喝一些常温的水或电解质饮料,一次不要喝过多,否则易引起恶心、呕吐等症状。无法自主饮水者,可去医院就诊,在医生的评估下接受适量静脉补液等治疗。

4.转运

对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。对于轻型中暑经现场处置症状没有缓解的儿童,也应尽快到就近医院就诊。

如何预防儿童中暑?

- 环境**
夏季,儿童要合理安排户外活动,尽量早晨或晚上户外活动,避免烈日当头的正午进行长时间户外活动。儿童在户外玩耍时最好待在阴凉处,可随身携带扇子或手持便携式小电扇。高温、高湿天气时,应在凉爽的室内活动,如室内游乐场、室内游泳池等。调整户外运动强度,避免高温环境下剧烈运动。避免儿童单独待在汽车内或狭小空间内。高温天气时,家中使用电风扇、空调等降温,并定期开窗通风。
- 饮食**
夏季多吃清淡易消化的食物,少吃高热量、油腻、辛辣的食物,多吃蔬菜和水果。
- 休息**
保证孩子有充足的休息时间,合理安排活动。
- 不推荐药物预防中暑**
没有药物可以预防中暑。部分家长夏季会给孩子服用“防暑药”,目前医学上没有公认的预防中暑药物,有些“防暑药”的辅料中可能含有酒精等不适宜儿童的成分,自行服用反而可能引起相关副作用。布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物对中暑所致的体温升高无效,不宜使用。
记住,预防中暑比治疗更重要。

来源:综合整理自国家疾控网、《大众卫生报》



公益广告

健康防暑 清凉一夏

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺