

上周末,北京气温突然接近40度,闷热的天气导致中暑症状频发。据悉,上周成都、杭州、上海均发生多起“热射病”事件,“热射病”是中暑最严重的一种类型,最近因为全国性的高温天气,在网络上成为流行热词,据专家介绍,“热射病”虽然发病率不高,但严重的情况下可以致人死亡。所以夏季要特别注意防暑降温,特别是老年人,以免造成中暑及“热射病”等疾病的发生。

## 诱发热射病三大因素

近几年,随着夏季气温的不断飙升,“热射病”致死事件层出不穷,“热射病”开始被大家所关注。据专家介绍,热射病指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发的神经器官受损。而“热射病”的诱因与气温、湿度、风速三大因素有关。“诱发中暑的因素很复杂,但其中主要因素还是气温。根据气象特点,可将发生中暑现场小气候分为两类:一类是干热环境,气温高、辐射热强、湿度低,环境气温一般比室内高5~15℃,相对湿度常在40%以下;另一类是湿热环境,气温高、湿度高,但辐射热并不强。”“热射病”患者通常表现为高热、体温达到40℃以上、皮肤干热无汗、神志障碍、脏器衰竭等。如得不到及时妥善救治,死亡率高达50%~70%。同时专家也提醒,夏季高温老人和户外工作者是“热射病”的高发人群,因及时降温,补充能量以免悲剧的发生。



# 警惕热射病 高温防中暑

## 防病七招需谨记

### 第一招:躲避烈日

热射病主要是因为被太阳直射时间过长所引发,所以夏季出行应躲避烈日,尤其应避免上午10点到下午16点出行,老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,要尽可能地减少外出。**误区:室内空调保持低恒温**很多人认为,在高温天气,为了躲避烈日,在室内把空调开得越低越舒服,因此,不管外面温度多高,室内温度一直保持在很低的一个“恒温”。可是,事实上,空调开得过低,使得室内室外温差过大,反而容易使人中暑。正确的做法应当是不断调节居室温度,使人逐渐适应温度的较大变化,同时居室温度的变化幅度,应控制在3摄氏度到5摄氏度之间。

### 第二招:防晒保护

出门时,应打遮阳伞,戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜,准备充足的饮料等。值得提醒的是,即便是身体强健的男士,也应做好上述防护措施。**误区:防晒霜太厚或涂满清凉油**很多人误以为,防晒霜能防晒,自然也能防中暑,所以每逢外出都涂上厚厚的一层,或者全身涂满清凉油来降温。其实,这些做法不仅不防暑,反而会导致人中暑。厚厚的防晒霜覆盖在皮肤上,会影响汗液排出,自然会导致散热慢。同样,在全身涂满清凉油,由于有一种凉凉的感觉,也会减少汗液的排出。

### 第三招:补充水分

夏季外出,一定要养成良好的饮水习惯,不要等口渴了才喝水。平时要注意多吃新鲜蔬菜和水果。**误区:中暑后喝大量白开水**很多人中暑后会喝大量的白开水。虽然在中暑时喝白开水可以补充水分,但是,人在失水状态下,喝下太多的白开水,就会产生“排出去”的反应,结果反而又回到失水状态。正确的做法,应该是喝些淡盐水或者鲜果汁。

### 第四招:睡眠充足

夏季日长夜短,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的好措施。**误区:在密封的室内泼水降温**事实上,用泼水的方法,的确会使水汽蒸发,带走一些热量,因此,刚泼完水时,室内气温会暂时下降,但是,如果室内通风透气不好,空气不流通,在地面上泼水,蒸发的水汽难以向外散发而滞留在空气中,就会使室内空气湿度不断增大,而且,时间稍长,室内气温又会上升,这时,就会使人感到室内更闷热,从而引发中暑。正确的做法应该是在室内泼适量的水进行降温的时候,要打开门窗,使得空气流通。

### 第五招:补充营养

夏季面对高温,营养膳食应以高热量、高蛋白、高维生素A、B1、B2和C食物为主。平时可多吃番茄汤、绿豆汤、豆浆、酸梅汤等。**误区:大量喝啤酒用以解暑**高温的夏季,不少男性在饮食中喜欢喝一些啤酒降温,认为凉啤酒能解暑。事实上,夏天人体出汗较多,消耗也较大。如果再不断地喝啤酒,由酒精引发的血液快速循环,会使人体温增加,产生口渴、出汗等现象。因此,想通过大量喝啤酒来解暑的做法根本不靠谱,相反夏季喝啤酒,还是应该适量。

### 第六招:备防暑药

夏季出行,应随身携带防暑药物,如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等。一旦出现中暑症状就可服用所带药品缓解病情。**误区:夜晚在大树底下乘凉**不少人在盛夏的夜晚习惯到树下乘凉,这种做法也是不可取的。在气候闷热的盛夏,白天树下的温度的确要比空旷地的温度低3℃多,因为树冠能反射和吸收大气中的一部分热量,而且,树叶通过光合作用能吸收二氧化碳和放出氧气。因此,白天在树阴凉处乘凉或走路,会使人感到凉快、舒适。但是,到了夜晚,情况就完全不同,树下往往反而比空旷的地方要闷热。原因是太阳下山后,树下地面散热受到树冠的阻挡,散热的速度更慢,而且,二氧化碳较多。因此,盛夏的夜晚,人们不宜在树下乘凉,而是应到空旷的场地乘凉。

### 第七招:检查身体

如今人们对于身体检查越来越在意,夏季是疾病的高发期,有心血管疾病、重病后恢复期及体弱者在夏季应及时检查身体,增强防护意识,不宜从事高温作业。**误区:洗冷水澡“降温”**夏季是疾病高发期,应格外注意保护自己的身体,很多人认为用冷水“冲凉”让人更舒服,又能起到降温的作用。但事实上,大汗淋漓时用冷水“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合,使得体内的热量不能散发而滞留体内,从而易引起各种疾病。正确的做法,应该是选择温水浴,因为洗温水浴散热更快,而且浴后会让人感觉通体清爽。

## 夏季养生要会“以热制热”

面对骄阳似火的暑天,很多人都喜欢躲在空调房间里,偶尔出去一趟,回来也喜欢冲个冷水澡,让身体迅速凉爽下来。事实上,这种做法不可取。在高温季节运动或劳动后头

部易出汗,这时血管扩张,如果用冷水冲洗,有可能引起颅内血管功能异常。夏天气温接近人体的温度,人体散热方式以汗蒸发为主,用热来除热才是比较好的养生方法。

### 热茶才是最佳的解暑饮料

夏季气温高,不少人觉得喝冷饮才解渴爽口,但是中华传统中医学认为,热茶才是最佳的解暑饮料。溶在热茶中的咖啡碱、可可碱、茶碱和芳香物质,可兴奋大脑神经,有利于对体温中枢进行调控,并能强心利尿,促进血液循环,增加肾脏血流量,加快代谢,使体内多余热量随尿液排出体外。喝热茶可促进血液流向体表,汗孔洞开,汗腺舒张,促进汗液排出,

散发热量。有人测定,喝热茶9分钟后可使皮肤温度降低1℃~2℃,降温可维持15分钟以上。患有肥胖症、高脂血症、心脑血管病等慢性病的人,在三伏炎夏易发生中暑,茶中的茶多酚、维生素C、酯多糖等成分,具有保护心血管健康,降低胆固醇和血脂的作用,并能保护造血功能,升高白细胞,增强抗病能力,因而饮茶对强身防中暑极有裨益。

### 夏天也要注意别让脚受凉

夏天不少人喜欢把脚直接放在水龙头下冲一冲,觉得凉爽、舒服又方便。更有人认为冷水洗脚还能促进脚部的血液循环功能,提高机体的御寒能力。其实,这是一个误区。俗话说:“寒从脚底起。”因为人的脚部是血管分支的末梢部位,容易发生末梢血液循环障碍,加上脚底缺少皮脂腺,因而对寒冷也就非常敏感。有人做过实验,若将双脚放在4℃的冷水中,可反射性引起鼻黏膜血管收缩,三分钟后就会出现流鼻涕和打喷嚏等症状。

即使在炎热的夏天,也要注意别让脚受凉,脚部保暖对预防感冒、流感、鼻炎、哮喘、心绞痛等诸病皆有良好功效。对于年老体弱者及小孩更应如此。每晚睡前用热水洗脚,洗脚水温度高于体温,水量以齐踝关节为佳。如果坚持每天用温水洗脚,还可以起到调整气血、消除疲劳、增进食欲、舒筋活血的功效,对失眠、神经衰弱、关节酸痛、消化不良、腰痛、胃痛等全身或局部疾病都有一定的治疗和预防作用。民谚中“热水泡脚,胜吃补药”亦是这个道理。

### 出出汗是凉爽的好方法

出汗是人体散热的方式。所以夏季不能一味贪凉。以热制热、出出汗才是凉爽的好方法。人的身体分布着300万左右的汗腺。汗液的排出,有调节体温的作用,同时也排出部分代谢废物。如今,空调的高度发展及其应用日益普及,长期处于温度稳定环境中的人群,汗腺几乎被闲置起来,即使到了该出汗的季节,夏季也不经常出汗,这对于

健康是有害而无利的。汗腺不畅就丧失了一条重要排毒管道,也就失去一道免疫防病的重要防线。从顺应四季节律和生命规律出发,该出汗时就出汗。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,处在空调环境中的人们应该经常喝点姜汤,可有效防治空调病,而喝姜汤最好在早上服用。

(本版稿件均据新华社)

