



# 趁「热」收下这份消暑指南

近日,中国气象局连续发布高温预警,多地气温刷新历史纪录,不少地方开启了“烧烤模式”“桑拿模式”。

气温高、雨水多、湿气大……高温高湿环境容易引发中暑。户外工作者如何防暑避暑?大汗淋漓后如何补水?夏季食源性疾病预防如何预防?究竟该怎样健康消暑、合理膳食?慢病患者又该注意什么?请你趁“热”收下这份消暑指南。

## 1 户外工作如何预防中暑?

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心主任樊晶光:夏季开展室外露天作业及活动,需要关注以下几点:一是及时关注气象部门发布的天气预报,对于可以调整作业时间的劳动者,应该适当调整,尽量避免在高温时段进行作业。对于难以调整作业时间的劳动者,在外出时要做好个人防护,比如穿戴一些防晒服、遮阳帽,避免阳光直射皮肤,还可以随身携带一些防暑药物,以备不时之需。二是及时补充水分和电解质,可以喝一些淡盐水、含有电解质的清凉饮料。三是注意饮食起居,平时以易消化的清淡饮食为主,多吃水分含量较高的新鲜蔬菜和水果。同时,保证规律充足的睡眠,避免长时间熬夜。

持续工作一段时间后,要根据自己的身体状况,适当调节,缓解疲劳。四是关注自身健康状况,特别是患有心脏病、脑血管性疾病、肺结核、中枢神经系统疾病,还有一些不适合高温作业的劳动者,最好不要在高温天进行室外露天作业,避免引发意外。

## 2 中暑后采取哪些急救措施?

樊晶光:中暑通常有一个由轻到重的渐进过程。如出现头晕、头痛、乏力、口渴、面色潮红等症状,这很可能是中暑先兆。如出现短暂、间歇发作的肌肉痉挛(俗称抽筋),这可能是因钠盐丢失引起的热痉挛。热痉挛一般发生在初次进入高温环境工作或运动量过大,大量出汗且仅补充了水分的人群中。如出现多汗、皮肤湿冷、面色苍白、心率明显加快等症状,这可能是因体液和钠盐丢失过多而引起热衰竭。热衰竭如得不到及时诊治,则很可能发展为热射病。热射病是中暑里最严重的,其典型症状是急骤高热、皮肤干热和不同程度的意识障碍,严重时还会引起多器官的功能障碍。

在高温天气下进行户外工作或活动时,如果出现中暑的先兆症状,要尽快到阴凉的地方休息并补充水分。如果出现肌肉痉挛,要适当补充含有钠、钾、镁等元素的饮料。如果不适应症状持续存在且不断加重,要及时就医。如果出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清甚至昏迷等症状时,要即刻就医。

## 3 一运动就大汗淋漓,怎样正确补水?

国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平:运动后人体会大量出汗,体内水分丢失增加,这种情况下要及时进行补水。首先,要注意补水时间和补水量。不能等口渴了再去喝水,在运动前、中、后都要适当补充。运动前适量地补水,能让机体在活动处于比较良好的水合状态;运动过程中要少量多次地补水;运动之后要及时足量地补水,一般可按照运动过程中体重下降量1到1.5倍进行补充。其次,要选择合适的补水产品和补水方式。通常可选择白开水、淡茶水,也可选择酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,还可进行饮食性补水,即通过喝汤或吃水分较多的水果达到补水目的。此外,如果运动时间较长,能量消耗较大,可补充一些含糖的电解质饮料,一般以3%到8%的含糖量为宜。需要注意的是,运动后或大量出汗后,喝含酒精或含咖啡因比较高的饮料并不可取。前者会引起胃部不适,增加排尿,可能引发运动后脱水;后者可能会进一步增加运动之后的心血管系统应激反应,进而引起一些其他不适反应。

及时放到冰箱冷藏和冷冻,食品要按类别分层冷藏。需要注意的是,冰箱并不是食品的保险箱,低温冷藏虽然可以抑制一些细菌生长,但有些细菌不怕冷、不怕冻,因此不建议一次性买很多食品放到冰箱里。尤其提醒,不采、不买、不食野生菌类,是预防野生菌类中毒最安全有效的做法。万一出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,甚至出现幻觉等症状,要立即停止食用可疑食品,可先紧急催吐,并及时到医院进行专业救治。

## 4 夏季食源性疾病怎么防?

刘兆平:夏季,细菌霉菌易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。预防食源性疾病,应遵循食品安全的5个基本原则,即保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食品安全的温度、使用安全的水和原材料。

具体要做到这两点:第一,选用新鲜的食材,清洗之后及时加工,尽量做到即买即做,即做即食。加工时,要做到烧熟煮透。第二,妥善储存和处理食品。没有用完的食材或剩饭菜,要

水果时要清洗干净,避免在人群密集、卫生条件差的地方就餐。第三,确保饮用水的安全。要喝开水或者瓶装水,使用干净的水漱口刷牙,清洗餐具、食材及玩具。第四,保持居室或环境的卫生。要定时清理垃圾,定期清洁餐厅厨房,以减少蚊虫的孳生。第五,如果身边有腹泻、呕吐患者,要注意做好防护。对患者的呕吐物、粪便应进行消毒处理,避免交叉感染。

## 5 夏季肠道传染病高发,能预防吗?

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞:夏季气温高、湿度大,细菌生长繁殖活跃,容易造成食物变质以及饮用水污染,肠道传染病的风险会有所增高。

个人可从以下几个方面加强防控:第一,保持良好的个人卫生。养成饭前便后、加工食品时洗手的习惯,使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗。第二,注意食品卫生。不要食用过期或腐败变质的食品,尽量少吃凉拌菜,生食蔬菜

急性发作。《黄帝内经》中就有“春夏养阳”的概念,即到夏季要保护好阳气。在生活起居上,夜卧早起,遵从自然规律,日落而眠,日出而起。由于夏天日落比较晚,可以稍微一点睡醒,但不宜晚于晚上12点,中午也要适当休息。在饮食上,除了食用西瓜、绿豆来养阴清暑外,还可在做菜时适量使用生姜、胡椒、花椒等调味品以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化痰,帮助调整脏腑功能,降低暑热对身体的影响。

## 6 吃冰镇食品、吹空调,中医怎么看?

北京中医医院院长刘清泉:夏季暑热难耐,对于健康人群来说,少量适度的冷饮和科学正确地使用空调,对于快速消除暑热、防止消耗人的正气非常有用。但如果过度食用冷饮及冰镇食品,很容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能异常,出现积滞、腹痛、腹泻甚至发烧的情况。

此外,夏季易出汗,突然进入过冷的空调房间或者对着空调直吹,会使毛孔闭塞,导致阳气郁闭,出现头痛、乏力等症状。长此以往,不仅会耗伤阳气,也可能导致一些慢性病

天容易发作的支气管哮喘、慢性气管炎、过敏性鼻炎,以及反复的感冒,也适合于其他一些中医判断属于阳虚的人群,这类人群平时往往手足冰凉、怕冷怕风。

## 7 “冬病夏治”,如何科学选择?

刘清泉:“冬病夏治”是指在夏天通过一些措施和办法,治疗和预防冬天容易发作或加重的疾病的一种方法。这种治疗方法起源于中医“天人相应”和“春夏养阳”的理论。治疗时间上,往往是在“三伏天”。此时是全年中最热的时间,人体的阳气最为充盈,毛孔非常疏松,经络气血运行比较通畅。这时借助“温”“热”的力量,有利于药物吸收、渗透,驱除体内伏寒。但这种方法不是所有人都可以用的,它适用于冬

制的情况,应及时就医,调整治疗方案。在应用药物控制血压的同时,还要进行生活方式的干预。钠盐摄入过多与高血压有明确的关系,应低钠饮食。伴有体重增加的高血压患者,减重有利于血压控制。在血压不太高的情况下,适当运动可让血压趋于平稳。在夏天要选择合适的运动时机,比如避免在阳光暴晒下运动,运动时要保持心态平和。此外,戒烟限酒也有利于血压控制。

## 8 热天,高血压患者要注意什么?

北京医院主任医师郭立新:高血压是以血压升高为主要表现的全身性疾病,若控制不好,可导致多器官受损。夏季,人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况,高血压患者应及时补充水分;如果用了降压药包括利尿剂或血管扩张剂,患者更应注意血压波动。对老年患者来说,血压波动可能带来跌倒的风险,从而增加骨折发生的概率。需要强调的是,高血压患者夏季要密切监测血压,一旦出现血压难以控

制的情况,应及时就医,调整治疗方案。在应用药物控制血压的同时,还要进行生活方式的干预。钠盐摄入过多与高血压有明确的关系,应低钠饮食。伴有体重增加的高血压患者,减重有利于血压控制。在血压不太高的情况下,适当运动可让血压趋于平稳。在夏天要选择合适的运动时机,比如避免在阳光暴晒下运动,运动时要保持心态平和。此外,戒烟限酒也有利于血压控制。

## 9 糖尿病患者怎样舒适度夏?

郭立新:夏季,对糖尿病患者而言,生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。I型糖尿病患者应注意饮水,避免出现脱水或出汗过多、水补充不及时的情况;II型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡外,还要进行血糖监测。

糖尿病患者该怎么吃水果?一是在两餐之间吃水果。由于餐食过程中已有一定量的热卡摄入,在餐前或餐后立即摄

入水果,容易使血糖持续升高。二是选择升糖指数较低的水果。适当食用苹果、猕猴桃和樱桃等,西瓜虽然总体糖量不高但升糖迅速,要谨慎摄入。三是注意进食水果的量。事实上,只要适度,糖尿病患者同样可以享受水果的美味。可以在生活中摸索经验,根据个人特点确定水果食用量。建议吃水果的同时吃一些膳食纤维含量高的食物,以避免水果中的糖迅速吸收。此外,摄入水果后,可进行一定量的运动。□姚昆

# 颈椎病年轻化,办公一族要“颈”惕

颈椎病的发病率近年来不断上升,且受病群体已由老年人向年轻人蔓延,尤其是久坐办公室的人群,颈椎病几乎已成为办公室的“标配”。

颈椎病到底有哪些症状?办公一族为何容易得颈椎病?预防颈椎病有哪些方法?针对这些问题,近日,记者采访了西安市红十字会医院脊柱病院颈椎创伤与老年病区主任许正伟,希望他的一些建议,能够帮助大家守护好这至关重要的“生命之柱”。

## 办公一族是“重灾区”

颈椎病,是由于颈椎部位的退行性病变及其继发改变引起的疾病,主要是由于颈椎长期劳损、骨质增生或者颈椎间盘突出导致脊髓、神经根或者椎动脉受压,而出现的一系列功能障碍的临床综合征。颈椎病患者早期主要表现为颈项疼痛僵硬、头晕头痛、上肢麻木,严重时可为表现为视力障碍、听力下降、大小便障碍、肌肉萎缩甚至瘫痪。

长期伏案的办公室人群,是颈椎病患病“重灾区”,许主任解释道,办公一族容易久坐,长时间保持不良姿势,如前倾头、低头看屏幕等,会导致颈椎及其周围软组织(如颈椎间盘、肌肉和韧带)长时间处于不自然的负荷状态,加速颈椎结构的退行性变化。

另一个原因是,颈部肌肉长期紧张,长时间保持同一姿势,比如经常使用电脑、手机等电子产品时,使得

颈部肌肉过度紧张,影响局部血液循环和营养供应,增加颈椎病的风险。

## 颈椎病越来越年轻化

随着网络通信技术、移动电子技术的不断发展,“低头族”的数量不断增加,颈椎病的患病率呈上升趋势,并且患病人群年轻化越来越明显。

“生活方式和工作环境改变、不良姿势频繁出现和缺乏适当的体育锻炼,是颈椎病越来越年轻化的主要原因。”许主任说道。

年轻人在工作和学习压力相对来说较大,导致年轻人久坐时间增加,长时间使用电子设备成为常态,无论是在工作中,还是在日常生活中,总是低着头看手机或者长时间坐在电脑前,颈部长时间处于屈曲的不良位置,这会对小关节韧带或椎间盘造成慢性损伤,导致发生颈椎的退变大大提前。

而且很多年轻人回家后喜欢斜躺在沙发上或床上看手机或者看电视,颈部弯曲,长期的不正确姿势,会对颈部的韧带和椎体造成损害,引发颈椎病。日常运动量不足,特别是颈部和背部肌肉的锻炼不足,使得颈椎支撑力和适应能力减弱,易受损伤和疼痛困扰。

## 预防要从生活习惯做起

如果怀疑自己可能出现颈椎病

测,许主任给出了一些简单的自测方法——肩部转动法:静坐或站立,缓慢地将肩膀向前移动,再向后移动。颈部倾斜法:将头往前倾斜直到下巴接近胸部,然后慢慢地将头往后仰。摇头运动法:缓慢地左右摇头,直到耳朵接近肩膀。手指试验法:用手指轻触颈椎部位,按压上下移动。如果用这几种方法测试时,自身感到疼痛或不适,可能表示颈椎有问题。

自测方法只能作为初步判断的依据,如果发现颈椎有问题或存在疑虑,最好及时咨询医生进行进一步检查和诊断。

那么如何正确预防颈椎病的产生呢?许主任说:“主要从日常生活的习惯做起。”

良好的姿势习惯:使用电子设备时保持头部自然直立,避免长时间低头或前倾;定期休息和运动:每隔一段时间进行颈部和肩部的放松运动,增强颈部肌肉的灵活性和支持力;控制电子设备使用时间:减少长时间使用手机和电脑的频率和时长,适时进行休息和眼部保护;饮食与生活方式:平衡饮食,保持适当的体重,避免过度肥胖对颈部负荷的增加。

许正伟提醒,颈椎病虽常见,但通过科学预防、合理调整工作生活习惯、加强颈部锻炼和及时就医,完全有能力将其控制在可控范围内,守护好自己的颈椎健康。

□本报记者 王静

# “晒眼皮”真能治疗近视吗?

专家:盲目跟风有风险

“每天坚持带着闺女晒眼皮,到目前降了75度,趁着暑假继续加油,争取摘镜。”孩子的视力问题一直是很多家长关心的问题,近日,有不少网友在网上晒出带娃“晒眼皮”的照片,还有很多网友评论咨询,表示要效仿。那么“晒眼皮”真能治疗近视吗?听听眼科专家怎么说。

7月15日,笔者采访了西安市中心医院眼科主治医师王晟宇,他表示,其实晒眼皮和闭目养神作用类似,可一定程度上缓解视疲劳,但无法预防和治疗近视。相反,过度晒眼皮还可能晒伤眼球和皮肤,提醒家长需谨慎。

王晟宇称,从目前已知的所有预防和控制近视度增长的方法中,无论是光学、药物或者视觉训练等,都无法印证“晒眼皮能够降低或者预防近视的可靠性”。“晒眼皮”在网络上之所以兴起,可能是网友误认为太阳光等同于我们近视防控技术中应用的“红光”,通过“低能量红光”照射,可以增加脉络膜血流量,增加脉络膜厚度,一定程度上达到控制、延缓近视度数增长的作用。但太阳光并不是真正的“红光”。至于网友所说的“降低75度”,可能并不是“晒眼皮”的作用,孩子眼睛的调节力较强,进行屈光检测时是否散瞳以及使用不同的散瞳药物,可能使得每次验光存在一定的度数差异。

他提醒家长,长时间、持续地晒眼皮,会有晒伤眼球、眼睑皮肤的风险。这是由于眼睑是人体最薄、最脆弱的皮肤,仅1毫米厚,在缺乏保护的情况下,长时间接受阳光暴晒,很容易晒伤眼睑。

另外,盲目晒眼皮,存在很多风险,比如可能导致日光性视网膜膜炎、视网膜黄斑区光损伤等,尤其黄斑的光损伤可能会导致黄斑裂孔、视网膜感光细胞凋亡等不可逆的严重后果。所以,请家长朋友听从专业医生的建议,不要盲从。

“有效安全且经济的近视控制方法中,首推充足的户外活动。”王晟宇表示,大量临床研究已经证实,每天2小时以上的户外活动,可以预防近视过早发生。户外自然光照强度可以使视网膜多巴胺分泌增加,多巴胺是延缓眼轴增长的重要神经递质。另外,让孩子尽可能晚、尽可能少地接触电子屏幕,比如手机、iPad等,尤其是学龄前的孩子,长时间近距离用眼会导致远视储备过快消耗,近视度数快速增长。

他介绍,导致亚洲地区高近视率的因素其实在儿童上学之前就已经产生了影响,也就是说远视储备消耗过快,这一部分孩子的眼睛其实已经处于近视前期,我们只有通过检查,及早发现,才可以给予孩子相应的延缓或者干预控制措施。

最后,如果孩子已经发生了近视,家长也不必过度焦虑,不要盲目选择广告中“五花八门”的“近视治疗方法”,听从专业眼科医生的建议,尽早干预,选择安全有效的方法,避免孩子发生高度近视。□高瑞

# 乳腺癌不是女性“专利”

75岁大爷也中招

近日,西安医学院第一附属医院甲状腺乳腺外科接诊了因乳房破溃前来就诊的张大爷,最终确诊乳腺癌。

张大爷今年75岁,自述20多年前就发现自己左侧乳房有一“枣核”大小的硬结,不疼不痒,未引起重视。不久前,忽感左侧乳头瘙痒,抓挠后导致表面皮肤破溃,继而发现左侧乳房肿块较之前明显变大,随即在家人陪同下就诊。初步检查后,门诊医生建议住院治疗,医生为张大爷实施了左侧乳房肿块及腋窝淋巴结的穿刺活检术。穿刺病理结果显示为:乳腺非特殊性浸润性癌2级;左侧腋窝淋巴结纤维组织内见癌组织,结合免疫组化染色结果符合乳腺癌。

经过慎重评估及考虑患者和家属意愿,科室团队决定先行手术治疗,依据术后病理结果再决定后续治疗方案。经过详细的术前准备,为患者实施了“左侧乳腺癌根治术”。

术后,张大爷切口愈合良好,后续将继续接受局部放疗及内分泌治疗。

男性乳腺癌是一种罕见的恶性肿瘤,占男性全部恶性肿瘤的0.2%~1.5%,占乳腺癌的1%左右,其高发年龄在68~71岁,多发生于乳头下方,表现为乳房下无痛性肿块,发展过程中,通常乳头较早受到影响,可表现为乳头溢液、乳头回缩等症状。

在病理学方面,与女性乳腺癌相似,其中浸润性导管癌最常见。由于很多男性发病年龄较大,病程较长,对其乳腺的异常不重视,从而延误病情,导致就诊时病情常发展到了中晚期,影响预后。

专家提醒:乳腺癌并非女性的“专利”,男性乳腺癌虽然少见,但临床上也并非罕见,因为男性特殊的生理特点,总体生存率要低于女性。如果男性出现乳腺增生、无痛性乳腺肿块、乳头溢液或者内陷等异常情况,需提高警惕,及时就医。□李琳

# 吃粗粮,能减肥

## 谣言终结站

粗粮包括全谷物、豆类和薯类,最大的特点是没有精加工,保留了一些原始的谷皮、糊粉层、谷胚等,膳食纤维含量高。吃粗粮时,唾液和胃液分泌多,更容易有饱腹感,而且全谷物等粗粮需要的咀嚼次数更多,相同时间里让人摄入食物的量更少,有助于减肥。

但不是吃所有粗粮食品都能减肥。比如,配料表中第一位是小麦粉、添加了黄油和白砂糖等的全麦面包,加入大量糖膨化制成的爆米花,为改善口感添加了大量油脂的粗粮饼干,油炸制作的薯片……这些所谓的“粗粮”不但会增加粗粮的能量,而且容易让脂肪、糖类等成分摄入超标,还很不利于餐后血糖的控制。

选真正的粗粮,关键看3点:配料表排名第一的是全麦、燕麦等全谷物;没有或尽量少添加糖和油;没有进行过度加工,比如磨成粉、煮得太烂等。

## 审核专家

国家健康科普专家库专家  
中国医学科学院北京协和医院临床营养科  
主任医师 陈伟