

健康热浪 JIANKANGREFENG

# “桑拿天”来袭，防暑攻略请收好

本报记者 陈晶

三伏天已至，在高温、高热、高湿的“桑拿天”，稍不注意，就有可能就会着了中暑的道儿，轻则恶心呕吐，重则威胁生命。防身中暑，应避免高温日晒，穿着宽松衣物，多补充水分和盐分等。同时还应关注情绪中暑，越是天热，越应做到心平气和，以免受不良情绪影响。

## 中暑可分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑

“人体也有像空调一样的调节温度装置。当体温升高时，皮肤出汗蒸发散热，而在高温、高湿、强热辐射环境下，体内积存的热量骤升，机体温调节出现障碍。其实，中暑就是人体在高温和热辐射的长时间作用下，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称，是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。”陕西省人民医院副主任医师武冬介绍，中暑分为先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

先兆中暑是在高温环境下，出现头晕、多汗、乏力、恶心、注意力不集中等表现。此时，说明患者身体已经脱水，应及时到阴凉处休息，大多症状可逐渐缓解。

轻度中暑是除了恶心呕吐外，还伴有心率增快、体温升高、动作不协调等症状，患者经休息、饮水后缓解不易，此时应立即就医、及时处置以恢复正常。

重度中暑是人体体温调节能力出现失衡，表现为高热、昏迷，甚至抽搐、猝死，此时就到了中暑死亡高风险阶段（热痉挛、热衰竭、热射病），不应自行处理，以免耽误救治时间，应尽快到医院就诊、接受治疗。

## 中暑急救有方法

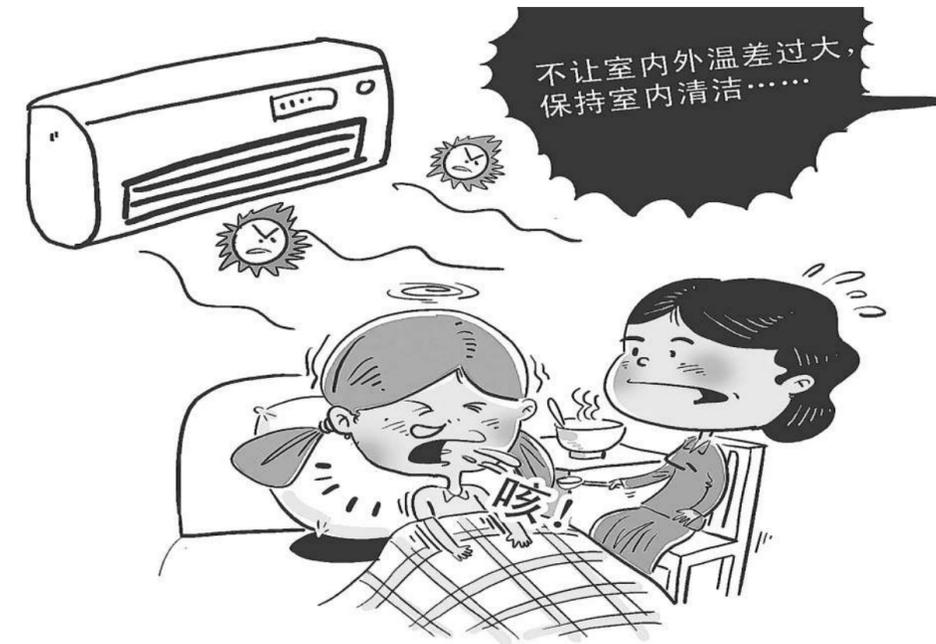
武冬介绍，一旦发现有人中暑，可采取三个方法进行急救。

首先是搬运。一旦发现中暑先兆者，应搀扶其至阴凉通风处，也就是哪凉快到哪去，保持平卧位，松解衣领并扇风，促进其散热降温。

其次需降温。快速降温是治疗的基础，迅速降温决定患者预后。将患者转移到通风良好的低温环境，脱去衣服，同时进行皮肤肌肉按摩，促进散热。可以把无虚脱患者身体（除头部），尽可能多地浸入冷水中，并且不停地搅动水，以保持皮肤表面有冷水，在头顶部周围放置用湿毛巾包裹的冰块。可以对虚脱者采用蒸发散热降温，如用冷毛巾反复擦拭皮肤，或用电风扇或空调调节器。

第三要及时补水。如果随身携带有十滴水或藿香正气水，可及时让中暑者服用，并让其饮用淡盐水或者含盐饮料，补充流失的体液。

“如果采取以上措施，中暑者仍无好转，甚至出现高热、昏迷、抽搐等表现，不要再强行喂水，以避免呛咳，而应立即拨打‘120’，将其送至医院及时接受专业救治。”武冬提醒，等待救援期间，应让中暑患者平



卧、头偏向一侧，保持呼吸道通畅。

“中暑急救还可按压‘三冲’穴位。”北京中医药大学东直门医院主任医师于国泳介绍，中暑的时候，配合按压关冲穴、中冲穴、少冲穴这三个穴位能有效缓解中暑症状。

关冲穴，位于手无名指末节尺侧，距指甲根角0.1寸处，常按此穴具有泄热开窍、清利咽喉、活血通络的功效。当出现头晕、头痛、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时，患者自己或家人可用大拇指按压此穴，最好用指甲尖掐、按，且要有一定力度，以能感到明显酸、麻、胀、痛感为宜，坚持1分钟后再次按压另一只手。

中冲穴，仰掌，在手中指末节尖端中央，常按此穴具有醒神开窍、清心泻热的功效，按压方法同上。

少冲穴，位于手小指末节桡侧，距指甲根角0.1寸处，常按此穴具有生发心气、清热息风、醒神开窍的功效，按压同上。需要注意的是，此穴是脑部的反射区，要慢慢揉捏，不要用力蛮力。

“需要提醒的是，除了按压‘三冲’穴位外，还可配合一些其他的‘急救穴’，比如人中、大椎、合谷、足三里等，经常按压，可加强清热消暑的功效。”于国泳提示，此外，还可以服用一些解暑药，如人丹、十滴水、藿香正气水等。

## 预防中暑有方

在日常生活中，我们该如何预防中暑呢？武冬介绍，可以从以下四点着手——

常备解暑药物，比如十滴水、藿香正气水等。这两种药物辅料中都含有酒精，服用后短时间内应避免驾驶，同时还要避免与青霉素、头孢类药同服，以免出现双硫反应，导致严重过敏现象。一旦服药

及补充水分后症状无缓解，需要尽快到医院就诊。

出现中暑先兆时，应及时补充水分。选择饮品时，应注意饮料配比表，选择含电解质如含氯化钠的饮料，同时避免饮用高糖分饮料，避免丢失更多体液。切勿饮用冰镇饮品，以免发生胃痉挛。一些心脏、肾脏功能不好的患者，饮水量多少应遵循医嘱。

外出做好防晒，非必要不要在上午10点后、下午4点前在高温暴晒下长时间行走或强体力劳动。如果必须外出，应做好防晒措施，如戴太阳镜、打遮阳伞，涂抹防晒霜。一旦出现头晕等不适，应尽快选择阴凉、通风处休息。

“除了做好防暑，此时气温高，天气炎热，人还容易感到疲倦。所以，这时候要注意睡好午觉，以保持精力充沛。”于国泳介绍，此外，也可常食一些具有芳香化浊、清解湿热作用的药膳，如清暑祛湿茶、藿香叶粥等。清暑祛湿茶：鲜扁豆花、鲜荷叶、鲜玫瑰花各20g，先将荷叶切成细丝，与扁豆花、玫瑰花放入锅内，加500ml水煎成浓汁，加适量冰糖后即可饮用。藿香叶粥：将鲜藿香叶20g煎汤待用；将100g粳米加水煮粥，待熟时加入煎好的藿香汁即可。

“另外，此时宜少运动或选择低强度的运动项目，如散步、快步走、八段锦、太极拳等。”于国泳提醒，要注意避免运动后大汗淋漓，运动过后要及时补充水分，避免进食冷饮，否则易出现腹痛、腹泻等症状。

## 伏天药膳宜清补

“伏天养生饮食宜以清为补，选择补气清暑、健脾养胃的食物。”于国泳介绍，三伏天暑湿之气较重，人

易出现食欲不振、脘腹胀满、肢体困重等症状，可适当多吃健脾、益气养阴的食物，可用橘皮10g（鲜皮加倍），加适量冰糖，用开水冲泡后代茶饮，常饮可起到理气开胃、燥湿化痰的功效。这时人体出汗也较多，容易耗气伤阴，在饮食上除了多喝水、常食粥、多吃新鲜蔬菜水果外，还应多吃如山药、大枣、蜂蜜、莲藕、百合等益气养阴的食物，但不宜过多进补，尤其是性温、热、燥的补品，如人参、鹿茸等。

“推荐给大家两款适宜三伏天食用的药膳。”于国泳介绍，绿豆粳米粥：绿豆60g，粳米100g，将绿豆放入温水中浸泡两小时，再与粳米一起加1000ml清水煮粥，此粥可每日早晚各食一次，有祛热毒、止烦渴、消水肿的作用，特别适合老人和儿童食用。西瓜皮粥：西瓜皮100g，切成50g，将西瓜皮削去外表硬皮，切成丁；大米淘洗干净后放入砂锅中，加入适量水和西瓜皮用旺火煮沸，再转用小火煮成粥，调入白糖。此粥具有清热解暑、利尿消肿作用，常食可防中暑。

“值得注意的是，大家还应注意预防‘情绪中暑’。”于国泳提示，炎热的天气不仅会使人感到身体疲劳、食欲下降，还易引起肝火妄动，表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、焦躁易怒等。由于人的神经系统对气温、气压和湿度等自然要素的变化比较敏感，高温气候会影响人体情绪调节中枢，继而影响大脑的神经活动和内分泌水平，于是产生“情绪中暑”症状。

“所谓心静自然凉，预防‘情绪中暑’，首先要做到‘心静’。”于国泳说，越是天热，越应做到心平气和，以避免不良情绪影响。最后，提醒大家，炎炎夏日，如果必须外出，一定要做好防暑、防晒措施，并及时补充水分。

## 猴痘预防有方

截止到7月11日，全球63个国家和地区共报告确诊猴痘病例9647例。近半个月，几乎每3~4天增加1000左右。

猴痘是一种早已存在的疾病，为人畜共患病，并不是新发传染病。猴痘对实现传播的条件要求更高，因此效率也更低。它的病原体为猴痘病毒，与天花病毒同属于正痘病毒属。猴痘可以发生人传人，但效率较低。通常主要通过接触患者的病灶或接触过病灶部位的衣物、床单等造成传播。也可能通过呼吸道飞沫传播，但这种情况通常在长时间、面对面的接触条件下才容易发生。

猴痘病人、感染猴痘病毒的动物是猴痘的主要传染源。目前认为猴并不是猴痘病毒的储存宿主，非洲的啮齿类动物可能是重要的储存宿主。可以感染猴痘病毒的动物包括土拨鼠、冈比亚硕鼠、松鼠、条纹松鼠、条纹老鼠、兔、睡鼠和扫尾豪猪等。

猴痘的潜伏期通常是6~13天，也可能为5~21天。感染者会出现发热、头痛和淋巴结肿大症状，肿大的淋巴结可能发生在身体两侧或一侧的颈部、腋窝或腹股沟淋巴结。随后出现皮疹。皮疹通常从面部开始，然后扩

散到身体的其他部位，皮疹从斑疹、丘疹、水疱疹逐渐发展为脓疱，并持续一周左右时间，之后结痂，一旦所有结痂脱落，感染者即不再具有传染性。多数感染者会在2~4周内痊愈，无须特殊治疗。

猴痘怎样预防？确诊患者需要接受隔离以免传染他人。普通人群不接触可能患有猴痘病人的皮肤及体液，不接触患者污染的衣物、毛巾及床上用品均是预防被患者感染的有效措施。在人员密集场所保持距离、戴口罩和勤洗手，避免与野生动物，特别是患病或死亡的动物接触，不食用未熟透的肉制品等也会降低被感染风险。

根据世界卫生组织公布的信息显示，接种天花疫苗预防猴痘的有效性约为85%。接种过天花疫苗的人群感染猴痘后症状通常较轻。猴痘通常为自限性，无须特殊治疗。目前用于治疗严重猴痘病例的药物其中之一是特考韦瑞，它是一种被用于治疗天花的抗病毒药物，根据动物和人类研究的数据，于2022年获得了欧洲医学协会(EMA)用于猴痘的许可，但目前还没有被广泛使用。

(北京市疾控中心传地所 陈艳伟 窦相峰)

## “冰丝”凉快的秘密

炎炎夏日，清凉舒爽是消费者选择着装的最主要需求之一。近年来，很多商家会在夏季力推“冰丝”的概念，声称其能让穿着者感觉更凉快。那么，这种材料到底是什么原理，是怎么让我们更凉快的呢？

事实上，目前并没有相关的国家标准和纺织行业标准来明确定义“冰丝”的概念，“冰丝”只是一种用于营销的商品名称。根据对市面上的“冰丝”服装进行调研，可以发现这些面料大多数是由黏胶纤维（又常称人造丝或者人造棉）、涤纶（又称聚酯纤维）、锦纶（又称尼龙）等化学纤维织造而成。那为什么有的织物触摸起来，会有着更加明显的接触瞬间凉感呢？一般而言，有这么几点原因：

导热系数大的纤维材料带来的织物接触瞬间凉感会比较明显，导热系数越大，人体与织物接触时热传导越迅速。在常用的普通纺织纤维中，锦纶的导热系数是最高的，涤纶的导热系数也比较高，将微量的玉石或云母等矿物质的纳米粉末加入纤维中，利用这些矿物质导热性能好、吸热慢的特性，可以增强纤维的凉感功能。平整顺滑的织物带来的接触瞬间凉感也会比较明显，此类织物表面的接触面积更大，散热速率更快。

从后整理技术来看，采用凉感整理剂对织物表面进行处理，也是通过提高热传导速度来提高接触瞬间的凉感。

不过，尽管这类面料能让人“凉一阵”，但这种凉感往往很快就会过去。消费者在夏季选购服装及床品时，不能仅仅依靠触摸面料时的凉感来决定，应该更加关注面料是否具有持续散热功能，实现持续散热功能主要有三种方法：吸湿排汗、热传导快和外置物理降温，也可以将多种方法组合起来。

比如天然纤维里的麻纤维，这是一种夏季服装的优选天然材料，像亚麻、汉麻、罗布麻都是很好的选择。以亚麻为例，亚麻纤维吸湿性好，导湿排汗性好，并且具有天然的抑菌除臭功能。纤维的截面呈现不规则的多边形，纤维素细胞内呈现中空结构，以平行方式排列，通过纤维中的果胶等黏结在一起。这种纤维外部不规则的结构和内部中空结构，有助于形成毛细管效应，加快导湿排汗的速度，汗液在纤维表面蒸发吸收周围的热量，使人体感觉凉爽舒适，用在服装或者床品上都比较舒服。

为了尽可能舒适，消费者购买服装时可根据使用场景来选择合适的服装。比如，要去做大量运动时，要选择吸湿速干针织面料；夏季日常在办公室内活动，（有空调较凉爽），可以选择棉质面料；出门在外有少量活动时，可选择棉麻混纺或者黏胶纤维等材质的面料；如果需要经常在阳光下活动，还需要考虑选择具有较强防晒功能的面料，保护皮肤不被晒伤。

(中国纺织建设规划院工程师 宋立丹)

## 合理用药 HELIYONGYAO

## 这些人吃他汀药物易出现副作用

他汀类药物是防治冠心病、脑梗死等心脑血管疾病最重要、最有效的药物之一。这类药物总体来讲很安全，发生严重副作用的风险非常小，所以绝大多数人可以很放心、很安全地长期使用。然而，既然是药，就有发生副作用的可能，他汀也是如此。那么，哪些人吃他汀以后容易发生副作用呢？以下人群要注意：

高龄患者，特别是80岁以上的老人。这些患者比年轻人更容易出现副作用，所以老年人吃他汀的时候不要用太大剂量。

女性比男性更容易出现不良反应。体型瘦小、体重轻的人。体重较小的人使用他汀时也不宜剂量太大。

同时存在多种疾病的患者，特别是同时服用很多种药物的人。他汀可能与其他药物之间发生互相影响，甚至会明显升高血液中的药物浓度，因此同时吃着多种药物的人要注意监测他汀的副作用。

合并严重感染、因病做大手术、受到严重外伤、重体力劳动者，这些人吃他汀后也更容易出现副作用。

大量喝酒的人。喝酒可以加重肝脏损害，吃他汀后喝酒或喝酒后吃他汀都容易出现副作用，如果晚上应酬多，经常喝酒，最好在早晨吃他汀。

甲状腺功能减退的患者。他们常常合并高血脂，这些患者吃他汀后发生副作用的风险较大，所以对于这样的患者应该首先治疗甲状腺疾病、纠正甲状腺功能，然后再根据具体情况启动他汀治疗。

既往服用他汀后曾经发生过严重副作用、家族中有人发生过他汀相关的副作用、吃他汀后经常腿抽筋的人。

服用他汀剂量较大的人。他汀的用药剂量越大，越容易发生副作用，所以我国多数专家都明确反对使用过大剂量的他汀。

以上这些患者比其他人更容易发生不良反应。但是，对于已经发生心脑血管疾病的人，仍应该积极的使用他汀，不能因为过度担心其副作用而拒绝使用他汀，但在治疗过程中需要注意监测，发现副作用及时调整治疗方案。

(河北省人民医院主任医师 郭艺芳)

## 延伸阅读：

## 夏季，谨防身边这些潜伏的危险

夏天能尽情地出门玩耍、撒欢；又有西瓜、冰激凌等消暑；还有空调、风扇等纳凉，可谓是一个快乐的季节。但你可知夏季也是个危险的季节。

出汗多喝水少，小心结石。天气炎热，出汗量大，尤其是经常运动和户外工作者，如果不能及时补充水分，很可能引起体内缺水、尿液浓缩，时间久了尿液里的晶体聚集、沉淀，形成结石。同时，夏季光照强烈，体内维生素D合成增多，促进小肠吸收钙离子，可能会增加尿液中钙的排泄量，也使得结石更容易形成。还要注意的，结石与碳酸饮料也有很大关系。人体进食大量糖分后，尿中钙离子浓度、草酸含量和尿的酸度均会增加，三者混合作用使结石发病风险大大增加，而且饮料中富含的碳酸盐和磷酸盐会加速结石形成。所以夏季出汗多一定要多喝水，含糖饮料少喝。别贪凉，小心心梗。夏季天

热，冰西瓜、冰激凌，一口下去幸福感爆棚；再冲个冷水澡，透心凉心飞扬。但你可知，这些行为非常危险！冰凉的食物，经咀嚼后会顺着食管进入胃。而食管紧贴左心房及冠状动脉，胃和心脏也只隔了一层膈肌，低温持续刺激着这些器官和组织，对于本身就存在血管硬化等病变的人，很可能引起冠状动脉痉挛、心梗甚至猝死。而大汗时冲冷水澡，比起冷饮，全身性突然的冷刺激对血管的影响更大。不但会造成血管的收缩，引起高血压，对于本身存在血栓的人群来说，还可能诱发心肌梗死。建议：室内温度保持在26℃~28℃即可，不宜过低；满身是汗时不宜马上吹空调，尽量先擦干汗水再慢慢降温；少食冷饮、少洗冷水澡，水温保持在40℃左右比较安全。

啤酒+烧烤，痛风套餐。约上三五好友，喝着啤酒、吃着烧烤、唠着嗑，幸福指数爆棚，但与此同时，危险也在步步逼近，一不小心

痛风就找上门了。一方面烧烤的海鲜、动物内脏及肉类本身就属于高嘌呤食物；而且哈尔滨医科大学研究团队做了一项“烧烤食物嘌呤含量”的实验，结果显示，羊肉、大虾、生蚝、鸡翅等经过烧烤后，食物中嘌呤含量激增一倍多。另一方面，啤酒内含有的核酸最终也会分解为尿酸，且其还能抑制人体内尿酸的排泄。如此一来，尿酸过高，痛风的风险也就增加了。

谨防病从口入。每到夏季，医院消化内科门诊，总是人满为患，而胃肠炎、感染性腹泻患者占据大多数，原因大致包括三点：夏季气温炎热，食物极易容易变质、滋生细菌，不慎摄入后很容易引起腹痛、腹泻等症状；食物长时间存放在冰箱或从冰箱中拿出后，若没有加热彻底，就无法有效杀灭有害细菌，导致肠胃不适；很多人在夏季食欲不振，喜欢摄入生冷、辛辣的食物，而这些刺激性的食物很容易对胃肠道黏膜产生刺激，诱发不

适。因此夏季要谨防病从口入，少点外卖、少吃冰的；冰箱里的冷饮、水果等需分隔保存，以防细菌交叉感染；冰箱中拿出的食物一定要充分加热。

小心驱蚊“禁忌”，反伤自己。夏季蚊虫叮咬，几乎家家户户都有驱蚊产品，使用方便，效果也较为显著。但可要提醒大家：驱蚊产品使用不当，不仅伤健康，还可能致命！一般的杀虫剂中都含有丁烷等物质，能与空气混合形成“爆炸性混合物”，若是碰到了蚊香等明火，就很容易引发爆炸。

此外，还要注意以下驱蚊产品：电蚊拍不能碰到花露水、杀虫剂。电蚊拍会产生电火花，而花露水里有酒精成分，杀虫剂里有丁烷成分，碰上的瞬间就可能“引火上身”。电蚊香液、盘香，不要在封闭空间长时间使用。它们都含有对蚊子有杀灭作用的低浓度菊酯类药物，具有低毒性。如果夜间睡觉时，门窗紧闭，使用一整晚，其浓度过高可能引起中毒。建议傍晚时在无人的密闭环境中使用2~4小时，然后打开玻璃窗、关闭纱窗，让杀虫剂浓度下降后再睡觉。

(解放军总医院第二医学中心主任医师 陈海旭)