



夏季必备的水果蔬菜

美国营养师协会专家近日提出，夏天摄入适量的流质以及大量新鲜水果和蔬菜可以帮你对抗高温。

红辣椒防中暑

热天吃辣椒，听起来是个疯狂的想法，但富含维生素C和辣椒素的辣椒可以有效促进汗液的排放，帮助体内毒素排出，起到一定的降温作用，防止中暑发生。

防晒吃哈密瓜

防晒专家指出，哈密瓜的含钾量是西瓜的三倍。哈密瓜瓜瓤的橙黄色源于胡萝卜素，这是一种强大的抗氧化剂，可以帮助人们抵抗紫外线辐射，有助于维护皮肤健康，每天吃一两块哈密瓜，对夏天皮肤的保养有很大好处。

湿热喝运动饮料

饮用水可以有效补充水



弯腰垫枕治背痛

人如果久坐不动，很容易导致腰肌萎缩，促使腰椎间盘纤维环脆弱或退变，进而引起髓核突出，压迫后方神经，导致下肢疼痛。下面介绍几种自疗腰背痛的方法。

后弯腰 在背部距墙壁半米处站立，双腿与肩同宽，双手叉腰，四指在前，拇指在后。将拇指按在腰眼处，转头带动上半身向后转动，到能承受的最

大限度后复原，反复做18次。动作要缓慢，幅度由小到大，循序渐进。

垫软枕 仰卧位，将高约10厘米的软枕置于腰部或腋下疼痛的部位，但要调整到自己感觉舒适、满意为宜。

热敷法 将炒热的粗盐、粗沙包在布袋里，趁热敷在患处。每次30分钟，早晚各一次。注意不要烫伤皮肤。(刘艳芳)

儿科门诊

小儿哮喘有哪些种类

目前，从年龄上分有儿童哮喘，婴幼儿哮喘，咳嗽变异性哮喘。儿童哮喘：特点是，反复的咳嗽，喘，小儿憋气，还伴有其他的一些呼吸道的症状。这种哮喘和外界过敏的因素有关系，如：螨虫，宠物，花粉。这种哮喘是属于年龄比较大(3岁以上)的孩子的哮喘。

婴幼儿哮喘：一般在3岁以内。发作和呼吸道病毒感染有关系。特点是，开始的时候病毒呼吸道感染，反复喘息，分有过过敏的情况，如果是没有过敏，3岁以后，一般就不喘了。这种病的原因是孩子肺发育的小，或者有被动吸烟的

原因。过敏性哮喘：孩子自己有过敏，湿疹，食物过敏的情况，父母有过敏史，在某些诱因以后，有喘息，成人后也不能够好。

咳嗽变异性哮喘：特点，一般的咳嗽两星期好，但是这种哮喘要咳嗽两星期以上，不发烧，只咳嗽，肺里听不出杂音，用支气管舒张剂是有效的。还有运动型哮喘，一参加运动就喘息，气短，憋气。不管是哪种类型，多数在3岁以内有起病的，不管是哪一种情况，早期都要进行干预。

(儿科一区)
咨询电话:8208157

暑天出门吃根香蕉 补充能量消除疲劳感

暑天闷热，人们外出活动会大量出汗，感到疲倦、四肢无力、食欲不振，严重者甚至会虚脱。但是，在出门前吃根香蕉，就可以缓解或避免这种现象。

专家指出，这种现象多与缺钾有关。钾是人体内重要的营养成分，也是人体内重要的电解质。钾主要储存于人的细胞内，其主要功能是维持和调节细胞内液的容量及渗透压，维持体液的酸碱平衡与神经行动的传递，对新陈代谢的正常进行有很重要的作用。

钾还能增强人体神经和肌肉的兴奋性，降低心肌的兴奋性，故能维持神经和肌肉的正常功能，特别是心肌的正常运动。

血钾正常浓度为3.5~5.5毫摩尔/升，低于3.5毫摩尔/升为低血钾症。低血钾症最突出的表现是四肢酸软无力，随着低钾的加重，可出现全身性肌无力，膈肌、呼吸肌麻痹，发生呼吸困难、吞咽困难，严重者可窒息，还会出现肌肉坏死，纤维萎缩等。此外，低钾对消化、神经、循环、泌尿各系统都会造成伤害。

专家提醒，夏季出汗多，平时应注意多吃含钾食物，如香蕉、瘦猪肉、鲱鱼、花生、海带等。此外，新鲜的蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃

“夜跑”时尚且健康

工作一天的人们，在夜幕下跑步，放松身心，已成为时下最流行的健身运动。而实验证明，夜跑更有益于健康。

夜跑有益于健康

专家做过一组实验，他们对照了自愿者在“晨跑”与“夜跑”的血液循环状况。实验结果表明，晨跑增加了血管中形成血栓的可能性，容易导致血管栓塞，因为这时血液的凝聚力提高6%。而晚间跑步则正相反，血小板的数量下降了20%，大大减少了血管栓塞的危险性。而且，晨跑时血压和心率上升的加速度大，容易产生超负荷情况，影响运动效果及健康。“夜跑”，因为晚间体力和肢体反应的敏感及适应性都能达到高峰，运动导致的心跳增快和血压上升的幅度缓慢，反而对健康有利。对于失眠人群，“夜跑”也是他们的福音。晚上的适度运动会产生轻微疲劳感，跑步后用热水泡泡脚，更容易获得香甜的睡眠。现在，“夜跑”已经慢慢成为越来越多人常规运动的首选。

吃冷饮小心“冰淇淋头痛”

不少人喜欢在热浪袭人的下午，吃点冰淇淋，喝点冰镇的啤酒、饮料。专家提醒，这冰爽的“享受”，很可能导致剧烈的头痛。

天津市第三中心医院接诊了这样一例患者：小林和同学踢足球，烈日当空下，一场球赛结束后，小林迫不及待地拿起冰淇淋就咬。10分钟后开始头痛，先是隐痛，后来甚至出现恶心、想吐的感觉。小林以为是中暑了，来医院就诊，诊断为“冰淇淋头痛”。

据介绍，冰淇淋头痛是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

些菠菜、马铃薯、大葱、芹菜、毛豆、草莓、桃子等。

另外，香蕉还能快速补充能量，其中的糖分可迅速转化为葡萄糖，立即被人体吸收，是一种快速的能量来源。香蕉中富含的镁还具有消除疲劳的效果。

香蕉虽好，但并非人人皆宜。患有急慢性肾炎、肾功能不全者，都不宜多吃香蕉，以半根为限。香蕉性寒，脾胃虚寒者须慎食，以免引起腹泻。糖尿病患者也必须注意限量，若多吃，应从主食中除去碳水化合物数量，以免血糖升高。

(扬子)

第一周每天散步20分钟，第二周走25分钟；第三周增加到30分钟；第四周加些慢跑，最终慢慢跑起来。

夜跑前的准备活动

跑前轻压腿，做下蹲，可以让心脏和肌肉更快进入运动状态。如果一开始走几步，然后快走、小跑，最后正式开始跑，也能有效热身。

“夜跑”时尽量选择人少车少、通风、空气好的公园小径、学校操场等地方，而且最好是泥地、草地等有弹性的地面。

选择合脚、软底的运动鞋最好能够换上专门的跑鞋，这样能更好地缓冲压力，减少关节受伤的几率。

(周刊)



调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。

专家提醒，避免“冰淇淋头痛”，吃冷饮时不能太急，而且在吃时不要直接吞到口腔后部。若出现头痛，要立即停止食用，并且用手在头部进行局部按摩。如果长时间不能缓解，应到医院就诊。

有过“冰淇淋头痛”的人更要慎吃冷饮，因为这种头痛经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。(朱广苓)

据专家介绍，“冰淇淋头痛”是由于冷热物理性刺激导致血管神经失

调引发的。这是因为冷饮或冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种情况。



盛夏老弱病孕最容易中暑

随着桑拿天的到来，中暑给人们带来的伤害将越来越严重。中暑发生后轻者感到不适，重者可以死亡，特别是重症中暑抢救十分困难，患者的死亡率高达60%以上。因此，在炎炎夏季了解相关知识，掌握中暑防治技能十分重要。

判断中暑 高热无汗最常见

中暑是在高温高湿的环境下人的自身体温调节机制发生障碍的结果。由于高温高湿导致患者无法把体内的热量散发出去，体温急剧升高，从而造成全身各个系统的损害。老年人、正在患病的人、体质差的人、处在极度不良情绪中的人、肥胖者、孕妇、产妇等，他们的体温调节功能相对较弱，因此容易发生中暑。

有时中暑则是“捂”出来的，如一些婴幼儿中暑就是因为保暖过度造成的，这种情况称为“婴儿捂热综合征”。还有一种中暑称为运动性中暑，这是在高温环境下进行强体力活动时体内产热过多导致。总之，体内产生的热如果大于排出的热时，就极有可能发生中暑。

判断中暑并不难。首先有高温高湿的环境。第二是有容易发生中暑的人。第三是患者出现中暑的症状，如体温升高，常在39℃以上；全身不适，无力，头痛头晕，皮肤红、热、无汗，心慌，气短，脉搏急促等。随着病情进展，还可出现面色苍白、意识模糊、恶心呕吐、血压下降、腹肌及小腿肌肉痉挛等，严重者可以发生昏迷、休克，甚至死亡。

中暑自救 降温补水最重要

发现中暑病人，现场抢救最重要的就是要迅速降低患者体温。主要自救措施如下。

1.脱离热源环境：可以

迅速将患者转移至阴凉通风处或有空调的房间。

2.迅速降低体温：采用加速散热的方法，如用湿凉毛巾放在患者头颈部、腋下、腹股沟等处冷敷，将患者置于28~30℃的水中，电风扇吹风的同时往患者身上洒水等。在实施上述措施的同时，要广泛按摩患者肢体，加速散热，降低体温。

3.补充水分和盐分：及时饮用含盐的水。

预防中暑并不难，只要做到以下几点即可。

1.增强体质，提高耐热及调节能力。如经常运动，注意休息，保持良好心情，进餐注意营养，预防各种疾病等。

2.科学安排工作、运动和出门时间。在高温时段(11时至15时)避免强体力活动；出门后采取防晒措施，如涂防晒霜、戴太阳镜、打遮阳伞等。

3.在出汗多的情况下，及时饮水及补充盐和矿物质。

4.发现中暑先兆，及时采取措施。在高温高湿环境下工作、活动时，如果出现心慌、气短、头晕、无力等症状甚至昏厥，要立即停止一切活动，并立即实施降温措施，这样就能将中暑遏制在萌芽中。不要等病情严重了再采取措施，那样将置患者于十分危险的境地。(冯度)

发现中暑病人，现场抢救最重要的就是要迅速降低患者体温。主要自救措施如下。

1.脱离热源环境：可以

迅速将患者转移至阴凉通风处或有空调的房间。

2.迅速降低体温：采用加速散热的方法，如用湿凉毛巾放在患者头颈部、腋下、腹股沟等处冷敷，将患者置于28~30℃的水中，电风扇吹风的同时往患者身上洒水等。在实施上述措施的同时，要广泛按摩患者肢体，加速散热，降低体温。

3.补充水分和盐分：及时饮用含盐的水。

预防中暑并不难，只要做到以下几点即可。

1.增强体质，提高耐热及调节能力。如经常运动，注意休息，保持良好心情，进餐注意营养，预防各种疾病等。

2.科学安排工作、运动和出门时间。在高温时段(11时至15时)避免强体力活动；出门后采取防晒措施，如涂防晒霜、戴太阳镜、打遮阳伞等。

3.在出汗多的情况下，及时饮水及补充盐和矿物质。

4.发现中暑先兆，及时采取措施。在高温高湿环境下工作、活动时，如果出现心慌、气短、头晕、无力等症状甚至昏厥，要立即停止一切活动，并立即实施降温措施，这样就能将中暑遏制在萌芽中。不要等病情严重了再采取措施，那样将置患者于十分危险的境地。(冯度)

发现中暑病人，现场抢救最重要的就是要迅速降低患者体温。主要自救措施如下。

1.脱离热源环境：可以

迅速将患者转移至阴凉通风处或有空调的房间。

2.迅速降低体温：采用加速散热的方法，如用湿凉毛巾放在患者头颈部、腋下、腹股沟等处冷敷，将患者置于28~30℃的水中，电风扇吹风的同时往患者身上洒水等。在实施上述措施的同时，要广泛按摩患者肢体，加速散热，降低体温。

3.补充水分和盐分：及时饮用含盐的水。

预防中暑并不难，只要做到以下几点即可。

1.增强体质，提高耐热及调节能力。如经常运动，注意休息，保持良好心情，进餐注意营养，预防各种疾病等。

2.科学安排工作、运动和出门时间。在高温时段(11时至15时)避免强体力活动；出门后采取防晒措施，如涂防晒霜、戴太阳镜、打遮阳伞等。

3.在出汗多的情况下，及时饮水及补充盐和矿物质。

4.发现中暑先兆，及时采取措施。在高温高湿环境下工作、活动时，如果出现心慌、气短、头晕、无力等症状甚至昏厥，要立即停止一切活动，并立即实施降温措施，这样就能将中暑遏制在萌芽中。不要等病情严重了再采取措施，那样将置患者于十分危险的境地。(冯度)

发现中暑病人，现场抢救最重要的就是要迅速降低患者体温。主要自救措施如下。

1.脱离热源环境：可以

迅速将患者转移至阴凉通风处或有空调的房间。

2.迅速降低体温：采用加速散热的方法，如用湿凉毛巾放在患者头颈部、腋下、腹股沟等处冷敷，将患者置于28~30℃的水中，电风扇吹风的同时往患者身上洒水等。在实施上述措施的同时，要广泛按摩患者肢体，加速散热，降低体温。

3.补充水分和盐分：及时饮用含盐的水。

预防中暑并不难，只要做到以下几点即可。

1.增强体质，提高耐热及调节能力。如经常运动，注意休息，保持良好心情，进餐注意营养，预防各种疾病等。

2.科学安排工作、运动和出门时间。在高温时段(11时至15时)避免强体力活动；出门后采取防晒措施，如涂防晒霜、戴太阳镜、打遮阳伞等。

3.在出汗多的情况下，及时饮水及补充盐和矿物质。

4.发现中暑先兆，及时采取措施。在高温高湿环境下工作、活动时，如果出现心慌、气短、头晕、无力等症状甚至昏厥，要立即停止一切活动，并立即实施降温措施，这样就能将中暑遏制在萌芽中。不要等病情严重了再采取措施，那样将置患者于十分危险的境地。(冯度)

提高医疗质量,优化服务流程,打造惠民品牌医院