

中暑不仅与气温相关

中暑是夏季高温天气下常见的病症，尤其在高温环境下劳作（如从事室外体育运动和体力劳动）的人们，稍不注意，就可能发生中暑，轻者表现为头晕、恶心、乏力，重者会昏迷不醒，如不及时抢救，则危及生命。

中暑是人体不能适应炎热环境的结果，所以，气温的高低是产生中暑的最主要的外因。资料表明，中暑与日最高气温关系密切，最高气温达到或超过 37℃ 时，中暑人数将显著增加。正因为如此，气象和劳动部门将日最高气温达到 37℃ 定为高温天气，发布高温报告，告诫人们采取防暑降温措施。有时这种高温天气持续 6 天以上，中暑将非常容易发生。中暑也与日平均气温有关，当日平均气温高于 31℃ 时，说明全天大部分时间气温都在 30℃ 以上，如果逢相对湿度偏大、风速偏小，中暑也是容易发生的。

为什么高温环境下劳作容易中暑呢？研究表明，人体体温调节主要有三种形式：传导和对流、辐射散热、水分蒸发。气温升高，人体以传导和辐射方式的散热减少，通过汗液蒸发这一方式的散热增加。当气温在 35℃~39℃ 时，人体 2/3 的余热由汗液蒸发排出，而排出不畅时，则容易发生中暑。可见中暑的发生，不仅与气温有关，还与湿度、风速、劳动强度、体质和营养状况等有关。

运动保健专家研究发现，要想排汗顺畅，避免中暑，必须及时补充因流汗过多而失去的水分。当然，补充水分也是有一定技巧的。



一般可在劳作前 15 分钟喝大约 400~600 毫升的水（1~2 杯）。劳作的过程中，每隔半小时喝大约 250 毫升的水。倘若饮用太多，反而会导致胃部不适。

除了补充水分外，当空气温度和相对湿度都较大而风速较小时（如梅雨季里的晴

日），要减少劳动或运动量，缩短劳作时间。炎炎烈日之下，最好穿棉质、浅色的衣服，不可赤膊。同时，每次劳作之前，应注意收听、收看天气预报，根据气温的高低和风的大小，制定适宜的劳作计划，采取得力的防暑措施。

（霍雨佳）

每十年就有个健康坎儿

30 岁防关节磨损、40 岁练肌肉、50 岁每天补钙……

年过 30 后，每过 10 年身体都会有些或不易察觉、或感觉明显的变化，这些变化就像一道道坎儿阻碍着健康“长跑”。近日，美国《预防》杂志刊登了多位权威专家总结的 30 岁后需要关注的健康坎儿，几乎每 10 年就有一个大的变化，人们要从饮食、运动、心理、疾病筛查等方面应对健康挑战。

30 岁后，膝关节开始磨损。很多人会出现短期膝关节酸痛，一般休息几天就好了，但保养要从现在开始。

注意：体重增加会提高患关节炎的风险，因此要控制体重、坚持锻炼，建议经常跳绳、游泳，每周进行 2~3 次腿部力量训练。饮食上也必须调整，建议将零食换成水果、坚果。另外，计划怀孕的女性应补充叶酸，吸烟者应开始戒烟，到 50 岁时，心血管病发病率会降到非吸烟者水平。30 岁开始至少每 5 年做一次包括血糖、血脂、甲状腺功能、肝肾功能等项目的全面体检。心理上要对自己有个初步定位，逐渐明确人生方向。此时多数人已经成家，要和配偶多沟通，深入了解。

40 岁后，肌肉群会逐渐减少。40~50 岁肌肉群会减少 10%，同时新陈代谢也开始减缓，

肥胖几率增加。脂肪堆积导致心脏病、糖尿病，脑卒中风险也随之翻倍。

注意：40 岁后，需要定期检查血脂、血糖和血压，每年查一次眼睛、乳腺，每半年做一次牙科检查，每 3 年做一次宫颈癌检查。饮食上，果蔬应占到一半，瘦肉、粗粮各占 1/4。瘦肉中的蛋白质有助于肌肉生长，果蔬富含膳食纤维和预防糖尿病等慢性病的多种营养素。运动上，每周都要进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练，以每周 3 次，每次进行 8~10 组力量运动为宜。每天散步、快走 30 分钟，同样有益健康。人到 40 岁将面临从青年向中年的转变，大部分人的事业处在爬坡阶段，很容易出现事业和家庭的失衡，要及时调整心态，积极面对不如意的事，尽可能多陪家人。

50 岁后，骨密度会降低。此时，女性逐渐进入绝经期，夜间盗汗、睡眠困难、阴道干涩等问题接踵而来。随着雌激素水平的降低，女性更容易发胖，心脏病危险也会增大，骨密度会降低 5%~10%。

注意：除了继续过去的健康检查外，还要增加肠镜检查。营养上，每天应补钙 1200 毫

克，多吃奶制品和豆制品，比吃钙片效果好。还要坚持力量训练，有助于增强骨骼。50 岁后，人需要适应自身变化，注意适度取舍，不要面面俱到，否则容易失落，产生抑郁情绪。

60 岁后，摔倒危险明显增大。随着年龄的增长，人体变得更加僵硬，灵活性减弱，会更容易跌倒，甚至出现骨折。

注意：应定期检查骨密度，并坚持其他检查项目。女性如果此前宫颈癌检查均正常，且不属于高危人群，检查便可停止。饮食上，要控制每天的总热量，脂肪应控制在 25%~35% 之间。研究显示，65 岁以上老人中，一半人存在糖尿病前期问题，多吃果蔬，减少肥肉、全脂奶制品的摄入，可以使患糖尿病的风险降低 71%。运动上，应坚持锻炼，最好与朋友结伴进行快走、慢跑等有氧运动，一旦发生意外方便救助。60 岁后，老人会面对退休、丧偶等问题，可能会感到孤独。研究发现，独处时间太长会增加老人的抑郁风险，也会使死亡的风险增加 26%。因此建议老人多参加一些力所能及的志愿活动，有助于改善心情、增加活动量。

70 岁后，消化吸收功能变差。人迈入 70 岁后，免疫力逐渐下降，健康问题更加明显，尤其是关节炎、骨质疏松等会进一步加重。同时，随着肠道老化，肠内益生菌减少，老人消化吸收功能也会变差。

注意：老人应坚持各项检查，并主动接种流感、肺炎等疫苗，增强额外防护。最好多喝些富含益生菌的酸奶，以及有助于益生菌生长的豆类、苹果和海藻。很多老人对口渴不敏感，常因缺水导致疲倦、疼痛，所以要注意补水。为预防癌症，最好少吃香肠、火腿、熏肉等加工肉类，多吃富含膳食纤维和抗氧化物质的绿叶菜。散步是最好的老年运动，但如果老人能练习瑜伽，可更好地改善平衡能力。70 岁后，健康是老年人最关心的问题，每个人都应正确看待衰老。面对疾病，除了积极治疗外，乐观的心态才是最好的药方，让自己更宽容，学会接受现实，才能更长寿。

（据《生命时报》）



■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心
采集时间：2013 年 7 月 26 日~8 月 1 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	64
交通事故外伤	46
其他类别外伤	31
心血管系统疾病	19
酒精中毒	9
其他	7
脑血管系统疾病	5
妇、产科	4
电击伤、溺水	3
呼吸系统疾病	2
食物中毒	2
药物中毒	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 193 人次。目前正值酷暑时节，气温升高，人的食欲也随之发生改变，此时人的肠胃功能最弱，饮食稍有不慎就会引发肠胃疾病。医生提醒，夏季必须注意调节饮食，预防肠胃病的发生；注意补充维生素，高温季节，人体新陈代谢加快，容易缺乏各种维生素，市民可以有选择地定量补充一些维生素，最好是食物补充；少吃凉食，天气特别炎热的时候，适当吃一些凉食或者喝一些冷饮会让人感觉身心舒适，还能起到一定的祛暑降温作用，但是，这些食物不宜吃得太多，凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃；别忘补盐，夏天出汗多，体内丧失的盐分就比较多，所以要注意多吃些咸味的食物，以补充体内所失盐分，达到身体所需盐分的平衡。

（晚报记者：张志新 信息提供：耿清华）

■一周病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2013 年 7 月 26 日~8 月 1 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	772
肝病科	765
脑病科	716
肺病科	563
皮肤科	517
妇、产科	483

温馨提示：夏季，儿童极易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。患了肠道疾病后，家长除了应按医生的要求治疗外，还应该加强对孩子的护理。预防肠道疾病的关键是把好“吃”这一关，避免孩子暴饮暴食，让孩子饭前便后勤洗手。吃瓜果前要洗净、削皮，不喝生水，不吃过期、变质的食物，尽量少吃冷饮和街头小吃。饮食上以米汤、去脂的牛奶及酸奶、稀饭、软面汤等为主。忌食刺激性食物、发酵和胀气的食物、高脂肪高蛋白食物，并要做到少食多餐。此外，夏季气温高，儿童在室外活动时间过长，极易发生中暑。一旦发现孩子大量出汗、头昏、胸闷、心慌、乏力、体温升高时，就表明已经出现中暑先兆。预防儿童中暑，要注意居室开窗通风，用电风扇或空调降低室温。给孩子穿宽松透气的服装，还应勤洗澡、勤换衣、勤喝水。

（晚报记者：张志新 信息提供：姚娟）

