

英美专家最新指导

# 12 招对付高温天

近日国内 18 个省份出现高温天气，英、法、德等多个国家也都遇上了“桑拿天”。为此，英国《每日邮报》以及美国《读者文摘》杂志给大家出谋划策，提供了一些解暑小窍门，帮你清爽度过高温天。

1.电风扇放地上。随着气温升高，冷空气会聚集在地面附近，因此最好把电风扇放在地上，让风往上吹。为了加速冷却过程，还可以在电风扇前放一盆水，效果更好。

2.吃点辣。美国宾夕法尼亚州立大学的食物科学教授卢克·拉博德说，吃咖喱或辣椒等辛辣食物会让血液循环加快，增加人体排汗量，汗液蒸发会带走体内热量，从而起到降温的作用，尤其适合湿热地区的人们。最重要的是，其中的辣椒素还不会让体温升高。

3.床上撒点痱子粉。丝绸床单透气性好，夏天使用有助于入眠。还可以在棉布床单上撒一些痱子粉或滑石粉，也有助于吸收汗液、保持凉爽。

4.运动时穿袜子。很多人嫌热不爱穿袜子，尤其是运动的时候，喜欢光脚穿鞋。其实袜子有助吸收汗液，保持脚部凉爽舒适。

5.喝酸奶。酸奶大约含 85% 的水，用酸奶代替冰淇淋来降温，效果更好。饭后还可以吃些降温水果，如西瓜或菠萝等。

6.切断不使用的电器电源。



电视机等家电不用时也会产生大量热量，不用时记得切断电源。

7.每餐少吃点。吃得太多容易导致体温上升。

8.冷水冲手腕。将手腕放在冷水中冲泡 10 秒钟，至少能保持凉爽 1 小时。还可以将手绢浸湿，敷在身体较热的部位，如脖子、膝盖及脚腕等，也有同样的效果。

9.补充维生素 C。每天补充维生素可以增强身体防晒的功能。每天服用抗氧化剂（维生素 C 或维生素 E）有助于阻碍紫外线的辐射作用，减轻皮肤损伤和



炎症。

10.喝杯菊花茶。冷的或热的菊花茶，都有降低体温的作用。此外，喝菊花茶还能减轻痱子给身体带来的不适感。

11.练习瑜伽呼吸法。感到热时，可以尝试瑜伽的呼吸方法：把舌头的两边向中间卷曲，然后吸气，屏住呼吸，再用鼻子缓慢的呼气，重复 5~10 次，可以起到宁神降温的作用。

12.冻瓶冰盐水。与冰相比，冷冻后的盐水融化时需要吸收更多的热量。可以在一瓶水中加入一勺盐，混合均匀后将其冷冻。

热的时候把冰冻盐水放在电扇前，就能像空调一样送来凉爽的微风。（据《生命时报》）



## 部分型房室间隔缺损、无顶冠窦综合征(末端型)、卵圆孔未闭 市中医院成功实施一例畸形心脏矫治手术

本报讯 日前，周口市中医院心胸外科成功进行一例部分型房室间隔缺损矫治手术。患者李某，女，27 岁，以活动后胸闷、心慌 10 余年，加重 2 年为主入院，诊断为：先天性心脏病，部分型房室间隔缺损、无顶冠窦综合征(末端型)、卵圆孔未闭、重度肺动脉高压。

该患者为少见的先天性心脏病，在多家医院求治，均因病情罕见、手术风险大被拒绝。了解到北京大学医学部心血管外科学系主任万峰教授及其专家团队定期在周口市中医院坐诊、手术后，患者怀着强烈的求治愿望来该院求治。专家团队的主任高峰为该患者会诊后，确诊为先天性心脏病，部分型房室间隔缺损、无顶冠窦综合征(末端型)、卵圆孔未闭、重度肺动脉高压，病情极为罕见，手术风险大，但患者心功能尚可，经强心利尿降肺动

脉高压治疗后，肺动脉高压明显减轻，说明患者肺动脉高压为动力型，仍有手术机会。为明确诊断，该院专门从北京阜外心血管病医院请来超声专家为其会诊。

因手术复杂，该院邀请我国著名心脏外科权威专家万峰教授主刀，手术于 8 月 8 日上午 10 时进行。手术时，见患者心脏明显畸形，部分型房室间隔缺损，大房缺约 4cm，二尖瓣裂，三尖瓣瓣短小，二尖瓣、三尖瓣反流，无顶冠窦综合征(末端型)，卵圆孔未闭，重度肺动脉高压。手术共用 2 小时，万峰教授凭着丰富的经验和高超的医术，使患者的畸形心脏得到了完全的矫治，患者心脏跳动正常，手术非常成功。

部分型房室间隔缺损是一种少见的先天性心脏病，约占先天性心脏病的 5%，最常合并法罗氏四联症、Down 氏综合征，几乎所

有患者均出现肺动脉高压，约 80% 的患者通常在出生后 2 年内死亡。随着对该病解剖及病理生理的深入了解，外科修复技术的不断改进，其手术疗效和远期生存率已有明显提高。

为预防此种疾病的患者在婴儿期出现充血性心力衰竭及日后出现不可逆肺动脉高压，通常主张在 3~6 个月内进行手术治疗。而该患者成年后才出现症状，并且肺动脉高压属可逆性，实属罕见。该手术的主要风险是瓣膜修复困难及补片修补大房缺时容易出现完全性房室传导阻滞，心律失常，以及术后出现肺动脉高压、心力衰竭。该患者实施手术后，心脏恢复正常心律，并且未出现房室传导阻滞，目前各项体征恢复正常，状况良好，正在逐渐康复，近期有望痊愈出院。

(宣传科)

### 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2013 年 8 月 9~15 日

出诊原因	人次
其他类别外伤	46
其他内科系统疾病	45
交通事故外伤	42
心血管系统疾病	11
酒精中毒	5
脑血管系统疾病	4
电击伤、溺水	3
药物中毒	2
妇、产科	1
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 160 人次。立秋以后,气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始慢慢地增加。因此可根据秋季的特点科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,并为冬季做准备。立秋前后,人体消化功能下降,抗病能力减弱,如果不注意,易感冒或发生腹泻,婴幼儿为腹泻的易感人群,所以应特别注意。

由于暑湿未去,湿热潮湿的天气为蚊虫滋生提供了适宜的条件,因而成为蚊虫传染病的高发季节。此外,季节的变换也可能引发心理上的旧病或加重病情,因此面对各种生活事件,必须善于自我调节,平衡心态,以五神养五脏。立秋后,精神调养应做到内心宁静,切忌悲忧伤感,以适应秋天的平和之气。相反,心急躁、神烦乱,则可能造成心理上的失衡状态,身体上的不适感就会加重,精神疲惫、体力下降时,病邪反而有机可乘。市民应在积极求治的同时,进行自我调适,注意保持内心平静,以保养肺气、疏达肝气,从而取得药物治疗以外的效果。生活上应开始早卧早起,以保护身体的阳气。此外,立秋并非真正秋天的到来,“秋老虎”还可能虎视眈眈,而天气也逐渐干热。因此立秋后应当心中暑。

(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 8 月 9~15 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	820
儿 科	750
肺病科	701
脑病科	562
皮肤科	536
妇、产科	520

温馨提示:入秋之后,尽管昼夜温差变大,但是白天有时仍然很热,特别是久晴无雨时,暑气更加逼人,民间素有“秋老虎”之说。“秋老虎”属温燥,容易损害人体津液,导致皮肤干燥、眼干咽干、小便黄、大便秘结等症状。但只要注意饮食,“秋老虎”是完全可以降伏的!此时,清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除。一般来说,此类饮食能防暑、敛汗、补液,还能增进食欲,因此喝些绿豆汤,或者吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。此外,多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足人体所需要的营养,又可补充经排汗而丢失的钾。经过一个夏天后,人们的身体消耗很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚弱。因此在选择食物时,不宜过于寒凉。如西瓜、梨、黄瓜等,其性味寒凉,多吃可能伤及脾胃,不利于补虚,所以要少吃。再者,饮食营养也很重要,不能为了追求清热解暑,而使饮食过于清淡。事实上,有许多食品如鸭肉、泥鳅、西洋参、鱼、猪瘦肉、海产品、豆制品等,既有清暑热又有补益的作用,可以放心食用。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

