

小暑刚过,各地即将迎来最难熬的大暑。陆续出现桑拿天,稍不注意就会出现中暑症状。消暑如此重要,那么应该如何正确消暑呢?快来看看夏日消暑全攻略吧。



## 大暑将至 小心中暑

### 【预防中暑妙招】

#### 1.多喝水

预防中暑的第一招,就是要多喝水。在大多数情况下,多喝水对身体总归没坏处。在高温时候,多喝水能够及时补充体内水分。或者在白开水中加入少量的盐,这样能够帮助补充体内的钙等物质和一些微量元素,同时,能够预防中暑。

#### 2.要穿宽松的衣服

在炎热的夏天,穿宽松的衣服有助于体内热量的散发,同时也能够使汗液得到快速挥发,能够很好地预防中暑。

#### 3.多吃蔬菜、水果和补充蛋白质

新鲜的蔬菜和水果,例如西红柿、西

瓜、苦瓜,能够预防中暑。同时在炎热的天气,要补充足够的蛋白质,可以多吃些鱼、蛋、豆类等食物。

#### 4.常备防暑药品

在外出的时候,可以在自己的包包内备上一些防暑降温的药物,例如藿香正气水、清凉油、十滴水等,在头晕时抹一抹,能够预防中暑。

#### 5.保证充足的睡眠

在高温天气下,人的体力消耗较大,容易疲劳,并出现中暑现象。所以要保证充足的睡眠,使大脑和其他系统得到充分休息,在新的一天精神饱满、精力充沛,能够有效预防中暑。

一般情况下,中暑的人会有以下症状:感到恶心、头晕、头痛,伴随着呼吸困难、心跳加速、皮肤潮红等。如果出现中暑的症状,一定要在阴凉的地方休息。如果中暑现象严重的话,需要迅速到医院就医。

### 防暑消暑食物

1. 苦瓜 苦瓜具有清热解毒的功效,还能促进食欲,是不错的消暑食物。

2. 西瓜 西瓜性甘,能够清热解暑,对心烦意乱、口感干燥、喉咙痛有很好的食疗功效。

3. 绿豆 绿豆具有清热解毒的功效,在炎热的夏天,不妨喝一碗绿豆汤,能够降火消暑,有效预防中暑。

于月经期的女孩子,不宜喝绿豆汤和凉茶,以免伤害身体引发痛经。

#### 【误区六:热天贪冷食冷饮】

##### 误区解读:

为了防暑降温,许多人喜欢吃大量的凉菜、冷食、西瓜,喝冰镇啤酒、冷饮等。中医专家指出,烈日炎炎的盛夏,人体实际处于外热内寒的状态,如果贪吃贪喝过多易造成肠胃功能紊乱。因此,大家不要贪凉,以免使身体健康受损。

##### 专家建议:

夏季饮料还是以热饮为主。因为热饮进入人体后,虽然当时感觉热,但中枢热敏神经元反射后使得皮肤毛细血管的毛孔迅速扩张,血流量大大增加,汗腺分泌增强,从而促进排汗,将人体内部的热量带出体外,真正使体温下降,而且这样的凉爽是持久的。

#### 【误区七:出汗后用冷水或冷毛巾擦】

##### 误区解读:

已出汗的皮肤不宜用冷水或冷毛巾擦,应该用温热水或温热毛巾擦。因为皮肤受到冷的刺激,毛孔会紧闭,毛细血管也会收缩,体内积热散发不出来,此时人体会产生烦热的感觉。

##### 专家建议:

若用温热水,皮肤表面受到热的刺激,毛孔可迅速张开,毛细血管随之扩张,热量就会更多更快地散发出来,人体很快就会感到凉爽舒适。

#### 【误区八:夏季多出汗能减肥】

##### 误区解读:

天气炎热,稍稍走动便汗流不止,不少爱美女士心里窃喜:是不是我的脂肪在燃烧?真相:出汗减肥,没有科学依据。据了解,人的身体分布着约300万个汗腺。当热引起血管扩张时,血液中的水将热量传递至皮肤表面,然后随汗水蒸发,将热传到周围环境中,在高温环境下,人体的出汗量可高达每天8-12升。夏天出汗只是身体调节温度的一种生理现象,和燃烧脂肪关系不是很大。

##### 专家建议:

夏季减肥还是要饮食与运动相结合,而且要首先排除病理因素,也可以到医院针灸科进行中医调理。(据新华网)

### 【防暑误区】

#### 【误区一:洗脚用凉水无所谓】

##### 误区解读:

说起用热水洗脚,很多读者朋友觉得那是冬季做的事情,夏季用凉水洗脚最舒服。但实际上,人体脚底的汗腺较发达,夏天出汗多,用凉水洗脚,会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞,锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加。经常这样做,不但会使脚受凉遇寒,时间长了还会导致排汗机能障碍。

##### 专家建议:

夏季暑多夹湿,脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃,就会出现没胃口、爱犯困、没精神等。夏季人体阳气最旺盛,用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

#### 【误区二:化纤面料轻便又清凉】

##### 误区解读:

夏季很多漂亮的衣服都是用化纤面料制作的,面料重量轻、价格廉、花色品种多,很受年轻一族尤其是爱美女士们的欢迎。其实,夏季人体出汗很多,而化纤布料虽然较轻较薄,但吸水性、透气性均差,皮肤很难通过汗液蒸发进行散热,因而夏天穿这类面料的衣服并不凉爽。

同时,汗液的过多滞留,还会使皮肤分泌物腐败、发酵,加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤刺激较大,因而容易诱发过敏和多种皮炎。

##### 专家建议:

棉、麻、丝等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。丝绸衣服亲肤性很好,重量轻、厚度薄,夏天穿上既舒适美观,还会感觉通体凉快。棉质衣服吸汗,透气性好,而且面料柔软、不僵硬。

麻质的衣服因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大,透气性和吸水性非常好。布料衣服织得越薄、越稀疏,衣服越轻,穿起来越凉快。

#### 【误区三:颜色浅的衣服既散热又凉快】

##### 误区解读:

从衣服的颜色上,一般人都认为夏天穿白色等浅色衣服会凉快,其实白色或太浅的颜色会反射紫外线,易伤害皮肤。而红色光波最长,可大量吸收日光中的紫外线,而其他颜色就相对较弱,所以夏天穿红色衣服能阻止紫外线,防止皮肤被晒伤。

##### 专家建议:

某种程度上说穿浅色服装虽然凉快,但是长期在阳光紫外线的照射下,可能导致皮肤癌,特别是白得耀眼的棉质服装,往往服装上含有荧光增白剂,它会把有害光反射到人们保护不到的脸部。

与此相反,红色或藏青色等深色服装则要安全得多。所以说夏天穿红色或藏青色颜色的服装是最佳选择。另外,在室内或是阴天时穿黑色衣服,会发挥它散热快的功能,能快速排走皮肤表面的热量,让人感觉凉快不少。

#### 【误区四:长时间使用空调降温】

##### 误区解读:

在空调房里时间过长,也会引起浑身酸痛、精神萎靡、食欲不振。有时还由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血,或者发生感冒、发烧,甚至引起支气管炎、肺炎和肠胃炎等疾病。

##### 专家建议:

室内温度不要低于27℃,室内外温差不超过8℃。开空调的房间不要长期关闭,要经常通风。

#### 【误区五:大量喝绿豆汤、凉茶】

##### 误区解读:

为了防暑降温,很多读者喜欢喝绿豆汤和凉茶。绿豆汤和凉茶虽好,但不要多喝,更不能当水喝。

##### 专家建议:

从中医的角度看,属于寒凉体质的人,例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻、便稀等症状者,不能多喝绿豆汤和凉茶,否则会加重症状,甚至引发其他疾病。特别是处

### ■一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2014年7月4日~10日

出诊原因	人次
交通事故外伤	61
其他内科系统疾病	58
其他类别外伤	55
心血管系统疾病	17
酒精中毒	10
脑血管系统疾病	4
其他	4
药物中毒	2
妇、产科	2
电击伤、溺水	1
各类烧伤	1
其他外科系统疾病	1
抢救前死亡	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 218 次。进入小暑后,酷暑季节就已经到来,一些外出的市民在阳光的照射下,因酷热难耐,常常汗流浃背,体内钠盐等电解质流失的概率很高。如果此时大量饮用淡水而未补足盐分,可能会出现头晕眼花、呕吐、乏力、四肢肌肉疼痛等轻度水中毒症状。

医生提醒,夏季要避免水中毒,必须掌握好喝水的技巧。首先,在夏季饥渴难耐时,适当地喝一些淡盐水,以补充人体大量排出的汗液带走的无机盐。其次,避免喝“冰”水、“冷”水。夏季气温高,人的体温也较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。最后,口渴时不能一次猛喝,应分多次喝,且每次饮用量要少,这样有利于人体吸收。

(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:2014年7月4日~10日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	970
肝病科	863
脑病科	838
肺病科	737
妇、产科	558
皮肤科	536

温馨提示:由于夏季人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加,此时心脏大脑血液供应减少,人体很有可能会加重缺血缺氧反应。一些中老年人如果在炎热天气里不注意自身变化,容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。

医生提醒,夏季中老年人防止心脑血管疾病发生要从几个方面着手。第一,要注意防暑降温,避免阳光暴晒、血压升高。第二,要坚持用药,在医生的指导下,根据气温的变化而调整用药的剂量,注意休息,不要过于劳累。第三,饮食上要多吃些清淡、易消化的新鲜蔬菜和水果,还要多喝凉开水,及时补充水分。此外,还要保持健康、乐观、平和的心态,避免因过度愤怒、过度紧张或生气而突发心梗、脑出血等疾病。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

### 种植牙

#### 周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394—8281120