



夏天防寒比防暑更重要

夏日炎炎，你是否也加入了吹空调、吃冷饮的大军？人人都想着法子防暑降温，却忽略了寒邪的侵袭。首都医科大学附属北京中医医院呼吸科副主任医师周继朴提醒，夏日防寒比防暑更为重要。

夏天防寒比防暑更重要
明代医家张景岳说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”说明阳气对人体的重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化。

冬天气温低，万物凋敝，阳气活动迟缓，内收封藏。此时，天气虽冷，但人们更加注重防寒保暖，不爱贪凉，阳气反而不易为寒邪所伤。

夏至以后，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁机入侵。

人们在夏季多喜食冷饮、爱吹空调，这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外，夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”，很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧，大多是由进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。

不仅如此，寒邪还可能累积在身体中，

由表入里，慢慢侵犯到经络、关节，导致风湿病、关节炎等，也可能让慢性咳喘到冬天更加严重。因此，千万不要小看夏天的寒邪，此时防寒甚至比防暑还重要。

当心寒邪找上门

夏季寒邪主要来自两方面：一是受凉，如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等；二是从饮食中来，主要是进食冰凉的食物，如冷饮、冰镇水果等。

寒邪入侵最典型的信号是少汗、怕冷、头生疼，轻则出现手足麻木、关节疼痛，重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。

门诊有这样一个病例，一位30多岁的女性，夏季一天要吃5根冰棍，每天都要吹空调和风扇，两年以后，她得了硬皮病，全身皮肤变硬变黑，并出现内脏损害，这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏日防寒看3招

首先，避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇，还是窗边纳凉，都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时，门窗别开小缝儿，以防虚

邪贼风。

此外，空调房内的温度不宜设得过低，最好控制在24℃~26℃，睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次，护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方，很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位，有助于帮助身体缓冲低温的寒气。

老人更怕着凉，建议出门时带件长袖上衣或坎肩，进入空调房间或较凉的地方时，立即穿上。

最后，饮食注意少寒凉。要少吃冷饮，尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中，过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

寒邪初起时，喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜3片，红枣5颗，加水煎煮3~5分钟，饮用即可。人们也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水，将体表的寒邪驱除。

(据人民网)

周口开展第30个世界无烟日宣传活动



□记者 刘艳霞 通讯员 邓莉 文/图

本报讯 5月31日是第30个世界无烟日，宣传主题是“无烟·健康·发展”。为进一步加强我市控烟宣传和健康教育工作力度，推动控烟工作积极进展，5月31日上午，由周口市卫计委、市疾病预防控制中心联合举办的“无烟·健康·发展”主题宣传日活动在七一路市政府楼下隆重举行(如图)。川汇区等卫生计生系统、市卫生计生监督局、市中心医院、市中医院等十多家单位和部门及社会各界参加了宣传活动。

该活动通过设立咨询台、开展义诊活动、发放宣传材料等方式，向群众宣传普及吸烟的危害、烟草导致的疾病以及立法的必要性。倡议吸烟人士为了自己和他人的健康，积极参与戒烟，创建健康生活。

该活动组织专家和宣传人员66人，设立咨询台50个，发放宣传页6000多份，展出展板122块，接受咨询300多人次，为进一步提高群众对烟草危害的认识、倡导群众戒烟控烟起到了积极的促进作用。

■一周120报告

数据来源：市卫计委120急救指挥中心
采集时间：2017年5月25~31日

出诊原因	人次
其他类别外伤	68
其他内科系统疾病	65
交通事故外伤	57
心血管系统疾病	21
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	8
其他	6
儿科	3
妇、产科	2
药物中毒	2
其他外科系统疾病	1
呼吸系统疾病	1
其他五官科疾病	1

一周提示：本周120急救共接诊247人次。夏天已至，面对炎热的天气，很多人都喜欢到清凉的河水或湖水中游泳消暑。然而，每到这个时候，溺水事件却频频发生，让人痛心的悲剧向我们敲响了警钟，因此必须引起高度重视。

医生提醒，第一，家长、孩子要正确评估自身的游泳水平，不盲目玩水，更不去陌生危险的自然水域。第二，孩子游泳要有家长陪伴，尽量到有救生员值岗的游泳场所游泳。第三，孩子如遇同伴溺水，请勿轻易下水，如果施救，可借助棍、绳和衣服等可用于救生的器材，同时要及时向成人呼叫求助。

(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：2017年5月25~31日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1119
妇、产科	988
肺病科	868
脑病科	866
肝病科	677
皮肤科	659

温馨提示：夏季来临，各种食物存放不当易发生变质，加上地摊烧烤盛行，市民在饮食上稍加不慎，就会引发肠胃不适，个别患者还会发生急性腹泻。因此，市民要注意夏季饮食安全。

医生提醒，首先，人们在选购食品时，应到信誉好、质量把关严的超市或市场购买，最好不要到卫生状况差的街头摊点购买熟食品。其次，人们在外就餐时，应选择卫生条件好、信誉等级高的餐饮单位饮食，少到街头卫生条件差的地摊就餐。再次，冰箱储存食物时要避免生熟食品混放，防止交叉污染。最后，胃肠不好的消费者要少吃凉菜和海鲜产品，少喝啤酒等冷饮。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

