



# 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,大多是由于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,也可能让慢性哮喘到冬天更加严重。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)

## 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,因此必须引起高度警觉。

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。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)

## 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。

