



# 伏天要当心 热射病

医院急诊科副主任李景栋。

“热射病是由高温高湿环境引起的体温调节中枢功能障碍，典型临床表现为高热、意识障碍和无汗。”李景栋说，除热射病外，重症中暑还有热痉挛和热衰竭两种形式。

据了解，热射病一般是

由先兆中暑或轻症中暑发展而来的。患者如有头痛头晕、口渴多汗、四肢无力等症状，体温正常或略升高，转移到阴凉通风处降温、补充水和盐分后，短时间症状缓解，属先兆中暑；当体温超过38℃，伴有面色潮红、大量出汗或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等症状，转移到阴凉通风处降温、补充水和盐分后，于数小时内恢复，属轻症中暑。

“如果先兆、轻症中暑得不到及时诊治，就可能发展为热射病。”李景栋说。

李景栋说，由于大部分人尤其是户外体力劳动者和

老年人不具备“热适应”能力或未接受过相应训练，因而很难耐受高温酷暑的环境温度变化，“最有效的预防措施是避免在高温、高湿及不通风的环境长时间驻留、运动。夏季应充分休息、补充水及盐分，可用菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香等泡水喝清热解暑。”

专家提醒，因热射病会危及生命，若发现有人疑似热射病时，应尽快拨打急救电话，并在医护人员到达前给患者迅速降温，如用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部。

(据新华社)

## 规律作息要这样做

信息化时代，人们很容易了解到很多感兴趣的信息。比如长期生物钟紊乱会导致失眠，增加糖尿病、肥胖、肿瘤和抑郁症的患病风险。又比如睡眠觉醒与自然生物钟错位的人，更容易出现抑郁和焦虑，主观幸福感也更低……这都表明，养成规律的生物钟至关重要。

生物钟是为了适应周围环境变化而形成的内在节律，大约以24.2小时为一个周期，控制着身体一系列生理过程，包括睡眠觉醒、激素分泌和代谢循环等，对健康发挥着至关重要的作用。

人体内的生物钟分为大脑生物钟和外周时钟两个系统，大脑生物钟位于人体下丘脑的视交叉上核，而外周时钟分布在人体的各个部分。可以想象自己身体里有一个钟表，不同时间有不同的生理活动。如果没有按照这个时间去做，就相当于拨乱了钟表的指针，使生理活动陷入紊乱，这种紊乱轻则影响睡眠，重则影响工作和生活。那么，该如何科学合理地对生物钟规律起来呢？

固定起床时间，不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何，早晨需坚持在固定时间起床。事

实上，让自己在固定的时间起床要比强迫自己按时上床睡觉容易得多。需要注意的是，早晨醒后建议使用3个一分钟，即醒后在床上躺一分钟，然后在床头靠一分钟，接着双腿在床沿下垂一分钟后再离开床。

白天适量活动，饮食要规律。研究表明，固定就寝时间和进餐时间，以及适度参与社交活动是有效调整生物钟的方法。坚持户外活动，适当晒太阳，可增强人体免疫力，促进激素的合成与分泌，有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间，尽量保持在3个小时以上。此外，保持一日三餐的规律性，晚餐不要大吃大喝或吃不易消化的食物，睡前不要饮酒。

做好睡前准备，上床就犯困。建议睡前一小时调暗灯光，睡前半小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动，比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡泡脚等。尤其重要的是，养成上床就困的习惯，不困不上床。床只用来睡觉，不要在床上看电视、听广播、玩手机、吃东西等。

规律作息是维护健康的关键因素之一，你我不妨从今天起，起居有常，饮食有度，规律锻炼，照顾好自己。(据《生命时报》)

## 中医巧支招 健康过三伏

三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众，三伏天暑湿较盛，易损伤人体阳气，中暑、心血管意外等疾病高发，要注意科学养生，合理运动，适当食补，在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任熊新贵提醒，三伏天尽量保证饮食清淡，山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿，湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高，暑邪较盛，心脑血管病人要注意防晒，保持生活环

境的清凉舒适，及时补充水分，多食用蔬菜、水果；注意调养情志，保持稳定的情绪，避免血压发生太大波动；避免大量出汗，及时补充水分，避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒，老人三伏天防暑应以防外邪为主，进行食补，科学锻炼，提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内，不要过度食用冷饮，避免寒邪损伤人体脾胃，出现食欲不振、腹泻、腹胀等胃肠道症状。

熊新贵指出，三伏天是一年中最温补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过



食疗调理，适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物，激发脾胃、肾脏的阳气；也可在

专业医师的指导下，服用补阳的汤药或药膳。

(据新华社)

## 老年人骨质疏松应早诊早治

2023年7月24日至30日是全国老年健康宣传周，今年的活动主题是“科学健身助力老年健康”。随着年龄增长，骨量会逐渐减少，老年人患骨质疏松的概率也会增加。多位医学专家提示，老年群体应重视骨密度筛查，定期体检，改善生活方式，做到早发现、早诊断、早治疗。

66岁的崔先生在过去2年里发生2次骨折，平时也经常背痛、乏力，去医院做了全面检查才发现患有骨质疏松；72岁的陈女士总会出现肌肉酸痛，自打退休后身高也越来越矮了，到医院检查后才发现自己患有骨质疏松……

“与心血管病、糖尿病等慢性病相比，骨骼健康问题易被忽视。”北京大学人民医院骨科主任、主任医师林剑浩说，原发性骨质疏松多见于中老年人。随着年龄增长，“硬骨头”也有变脆的一天，人体激素分泌水平降低，影响钙代谢和钙质吸收，造成骨量减少、骨骼脆性增加。

北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍，很多骨

质疏松患者早期可能没有症状。当骨质疏松发展到一定阶段，会出现腰背疼痛、身材变矮、驼背或全身骨痛，并可伴肌肉痉挛甚至活动受限。骨质疏松患者一旦受到外伤，极易发生骨折，老年患者还易引发或加重多种并发症。

“骨骼不单是一个支撑器官，储存钙磷的器官，还是一个重要的内分泌器官，与很多器官系统的代谢都有关系，健康骨骼是健康生命的支撑。”宋纯理说，老龄化、女性绝经、脆性骨折史、不健康生活方式、影响骨代谢的疾病等都会导致骨质疏松。

如何防治骨质疏松？多位专业人士表示，骨质疏松是人体正常衰老的表现，可防可控，不必过于恐惧，但也不能轻视。每个人都是自己健康骨骼的第一责任人，要加强营养、均衡膳食、戒烟限酒、避免跌倒、规律运动，坚持科学的生活方式。同时，建议老年人每年进行一次骨密度检测，切忌盲目补钙，要谨遵医嘱，结合自身情况对症下药。

(据新华社)

## 洪涝季需掌握防病要点

近日，北方进入主雨季，南海和西太平洋台风活动进入活跃期，我国部分地区发生强降雨。国家疾控中心发布健康提示，若有洪涝灾害发生，为保护自身健康、减少疾病，公众应注意提前做好卫生准备，了解防病要点。

为何洪涝会增加公共卫生灾害发生概率？中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍，洪涝灾害易引起饮用水水源污染，使灾区感染性腹泻、痢疾、伤寒等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外，洪水淹没粪池、下水道等，导致动物尸体腐败，蚊蝇等媒介生物滋生，血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源

性传染病发生风险会相应有所增加。

专家表示，一旦洪涝灾害发生，灾区群众应注意以下防病要点，包括注意饮水卫生，不喝生水，喝开水或符合卫生标准的瓶装水；注意饮食卫生，饭前便后洗手，生熟食物分开，食物煮熟煮透，不吃腐败变质或污水浸泡过的食物；及时清除积水和污泥，选择正确的方式进行消毒；做好防蝇灭蚊、防鼠灭鼠，防蟑灭蟑；及时处理动物尸体，如深埋或焚烧；发热、腹泻应及时就医；不用手尤其是脏手揉眼睛，接触病人主动佩戴口罩；保持皮肤清洁干燥等。

(据新华社)



## 夏天多吃瓜 中药不用抓

冬瓜。冬瓜含水量高，每100克钾、镁、钙等矿物质的含量也较高。夏天出汗量大，适当多吃丝瓜可以帮助人体补充矿物质。丝瓜吃法多样，既可凉拌、榨汁，也可炒制、做汤，因其本身有清甜之味，所以更推荐素炒或素煮的方式。

西瓜。西瓜味甘多汁，其清热泻火的功效与中药名方“白虎汤”相似，所以又被称为“天生白虎汤”。如果觉得怎么喝水都不解渴、心情烦躁、身体乏累没胃口，可以吃上几块清甜的西瓜，不仅能缓解身体不适，还可以让心情更愉悦。西瓜皮(西瓜翠衣)也有解暑清热的功效，适合凉拌或做成西瓜翠衣饮。从营养角度看，西瓜含有番茄红素、维生素C等多种有益健康的成分，可谓美味与营养兼备。需要注意的是，西瓜含糖量高、血糖负荷高，建议糖尿病患者每次控制在200克以内，血糖不稳定时最好不吃。

冬瓜。很多人夏天都会出现头重、精神疲乏、四肢无力、消化不良等问题，这是湿气重的表现。冬瓜有祛湿化热、利尿消肿等功效，是夏季“祛湿

第一瓜”。从营养角度看，每100克冬瓜的热量只有10千卡，含水量高达96.6%，而且是典型的高钾低钠食物，适合高血压及肾病患者食用。冬瓜含有丰富的谷氨酸、天门冬氨酸，清炒或煮汤都很鲜美，可以做成海米烧冬瓜、冬瓜排骨汤等，也可用冬瓜与荷叶一起熬粥，不仅味道清新，解暑效果也很好。

苦瓜。按中医五行理论，夏天对应心脏，心属火，所以容易出现心火旺盛的情况，比如胸闷、舌体或舌尖发红、口周生疮等。中医认为，苦味入心，所以苦瓜有清心泻火等功效。从营养角度看，苦瓜维生素C和钾含量在常见蔬菜中较高，分别为56毫克/100克和256毫克/100克，夏天吃有助维持体内电解质水平。受高温环境影响，很多人夏天食欲较差，苦瓜所含的苦瓜苷和苦味素能够促进食欲、健脾开胃。苦瓜食用方法较多，两位专家都推荐凉拌或素炒，不喜欢苦味的人可以将其冷藏后再烹调，让口感更易于接受。

这5种瓜皆为时令果蔬，夏天吃益处很多，但瓜类总体偏凉，更适合湿热体质的人群食用，阳虚、寒湿体质及脾胃功能较弱的人最好少吃。

(据《生命时报》)

入夏以来，全国接连出现高温天气，很多人都觉得比往年更加难熬。此时吃些能清热化湿、生津止渴的瓜类，解暑效果会非常好。民间因此流传着“夏天多吃瓜，中药不用抓”的俗语。《生命时报》特邀中医与营养专家，为大家介绍适合夏天吃的5种瓜。

黄瓜。北京中医药大学中医学教授李景栋介绍，黄瓜有散热、利尿等功效。如

果感觉咽喉肿痛、小便不利，可以适当吃些黄瓜来缓解。上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师唐墨莲表示，黄瓜含水量高达98%，夏天吃补水效果很好，其中的丙二醇酸有助抑制糖类物质转变为脂肪，适合减重人群。黄瓜所含的多种维生素，对改善夏季“情绪中暑”也有一定的辅助作用。黄瓜肉质脆嫩、味道清甜，建议大家生吃或凉拌，这样能留住更多营养和水分，口感也更好。

丝瓜。中医认为，丝瓜性凉、味甘，夏天如有口干舌燥、小便色黄、大便干结，甚至便血、尿血等症状，均可通过食用丝瓜来调治。从营养角度看，丝瓜水分足、热量低，胡萝卜素含量较高，达155微克