

## 气温节节攀升 如何健康过三伏

**谨防中暑：躲开阳光未必躲过中暑**

步入三伏天，中暑也进入高发期。在许多人印象中，在烈日下劳作才容易中暑。对此，专家提醒大家，其实在高温且通风效果不好的环境下，人体最容易受到暑邪侵袭。而频繁穿梭于高温环境和低温空调场所者，更容易患上暑湿感冒。

专家说，不要以为只要避开阳光，就可幸免于“暑”。中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称。只要是在高温、通风不良且湿度较高的环境下呆久了，同样容易“中招”。因此，在温度较高的环境中，保持通风尤为重要。

值得注意的是，现在人们的生活和工作环境中很多都有空调，空间过于密闭，而且气温与室外的高温反差很大。专家指出，人

们频繁在室外的高温环境和室内的低温环境中往返，机体忽热忽冷调节不过来，就很容易患上暑湿感冒。大热天人们在室外行走时，皮肤上的汗腺大开，突然进入到十几、二十摄氏度的空调环境中，这时体内的暑热还没来得及排完，寒气就突然袭来，容易出现各种不适和病症。另外，过于贪恋冰冷食物会引起肠胃不适，长期吹电风扇、洗冷水澡来降温，都易引发暑湿感冒和各种毛病。这些都是暑湿引起的健康问题，也是不同程度中暑的表现。

**注意食品健康：避免食物中毒，少吃温热食物**

三伏天有人称之为“桑拿天”。炎炎夏日，不仅让人心烦气躁，就连食欲都大大减退，吃不下又睡不好，烦躁、疲乏无力，甚至头晕、胸闷，中医讲是“暑伤气”，民间则是“苦夏”。这个时候对饮食要格外关注。

饮食要清淡，注意夏季卫生，

避免夏季传染病。同时，伏天是食物霉变高发期，要注意食物保质、保鲜。夏季生食、凉拌菜比较多，要特别关注饮食卫生。餐具、砧板、抹布要生熟分开。吃新鲜的食物，剩饭剩菜不要舍不得倒掉，谨防因饮食不清洁而导致的食源性疾病。

体质偏热的人在三伏天尤其要注意少吃温性、热性食物，比如羊肉、狗肉、草鱼、鲢鱼、带鱼、黄鳝，以及核桃仁、杏、樱桃、龙眼、杨梅、椰子等。此外，饮料和含水量丰富的水果会使人体尿频，尤其在晚餐或晚餐后大量进食这些食物，使人夜尿频多，影响睡眠质量。平时体质虚弱，经常四肢发凉的人更不宜过多吃冷饮和冷冻的绿豆汤。

**冬病夏治：三伏贴**

冬病，是指在寒冬季容易发作或病情加重的疾病。患有冬病的人多属于阳虚体质，一年四季中，人体在夏季时的阳气最为

今年三伏是哪天？

2012年6月21日“癸丑”是夏至。往后数第一个“庚日”是6月28日“庚申”，第三个“庚日”是7月18日“庚戌”。这一天是头伏的第一天。8月7日“庚子”立秋，这一天是三伏的第一天。8月16日是三伏的最后一天。今年头伏10天，二伏10天，三伏10天。

旺盛，而在这个季节利用夏季气温高，调整人体的阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复。通过一些培补阳气的方法来纠正阳虚体质，常能使冬病的发作次数和严重程度得到明显改善，这便是夏治。夏治实际上是针对冬病的一种预防措施。

俗话说“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙”，冬病夏治由来已久。冬病夏治方法很多，除了三伏贴，还有三伏天扎针灸、拔火罐、穴位注射、隔姜灸、艾灸等。三伏贴和三伏天拔是两种目前很流行的冬病夏治方法。适合进行夏治的冬病主要适用于咳嗽、慢性气管炎、支气管炎、哮喘、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等呼吸系统疾病，以及体虚易感冒、关节炎、慢性风湿病、类风湿关节炎、畏寒症及慢性肠胃炎等属于中医脾胃虚寒类疾病。

(辛华)

### 一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心  
采集时间：2012 年 7 月 12 日 - 2012 年 7 月 18 日

出诊原因	人次
其他类别外伤	52
其他内科系统疾病	51
交通事故外伤	47
心血管系统疾病	27
其他	8
脑血管系统疾病	6
酒精中毒	5
电击伤、溺水	4
妇产科	3
儿科	2
药物中毒	1
呼吸系统疾病	1
其他外科系统疾病	1

**一周提示：**本周 120 急救共接诊 208 人次，与上周相比有上升趋势，其他内科系统疾病与上周相比上升了 17 人次。盛夏高温，易诱发心脑血管系统疾病的发生，患者应做到静心、静养、静胃。静心就是要防止情绪中暑，让自己的情绪平静下来，避免心火内生，导致失控；静养就是不宜大量运动；静胃就是饮食应以清淡质软、易于消化的食物为主，减少盐、油摄入量，增加饮水量，降低血液黏稠度，预防血栓形成，减少心脑血管疾病突发的可能。  
(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

### 冬病夏治

冬病夏治法，是我国医学独特的一种治疗、养生、保健方法，融汇了中医学、时间医学、顺势医学、免疫学等诸多学科知识。夏季，自然界阳气旺盛，相应的人体阳气有随着升旺的趋势，体内的凝寒之气也因此易解易除。因此，在阳气最旺的三伏天(头伏、中伏、末伏)通过药物敷贴手段达到调节人体功能、增强抵抗能力的三伏贴成为人们冬病夏治的有效治疗方法。7月18日是头伏，这一天热爱中医养生保健的人们纷纷赶往医院进行冬病的治疗与身体保健。据周口市中医院康复科的龚广峰介绍，这几年，到该院进行冬病夏治的人群成倍增长，7月18日到该科进行治疗的人数超过了千人。图为冬病夏治现场。

(王映 魏凤林 摄)



### 一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2012 年 7 月 12 日 - 2012 年 7 月 18 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	548
肝病科	424
妇科	439
皮肤科	486
脑病科	304
心肺科	269

**温馨提示：**夏天气温高，儿童易发生急性肠胃炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。此类疾病多以细菌感染为主，各种食物、饮品很容易受到病菌的污染，加上儿童肠道的抵抗力弱、自我保健意识差，吃了被病菌污染的食物就易患病。另外，受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子们的消化功能紊乱，继而招惹肠道疾病。  
(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)

## 百岁老人做手术 白衣天使保平安

本报讯 7月13日，周口市人民医院外科接诊了该院有史以来一个年龄最大的患者李郭氏。这位经历了107个岁月沧桑的老人因会阴部有一直径约10cm的肿块，生长40余年，近日生长较快，需手术治疗。

由于老人年龄大，身体各器

官功能处于衰老状态，可能会产生麻醉时心脏骤停、血压升高等状况。为了避免各种意外的发生，保证手术的成功，术前，周口市人民医院专门成立了由外科、医务科、手术室、全科医护人员共同组成的手术组和护理组，进行充分术前风险评估，从麻醉用药、

手术时间的计算到手术中突发意外情况的处理、术后护理等都出台了切实可行的措施和一整套应急预案。

手术台上开始了忙碌，清洁、消毒、铺巾、切开、止血、缝合……术后，接老人回病房。心电监护、吸氧、引流袋的放置、滴速的调节，

一切都是那么紧张而又秩序井然。看到生命体征平稳，血氧饱和度98%的那一刻，全体医护人员悬着的那颗心终于放了下来，老人家脸上露出了满意的微笑。而医护人员被汗水浸湿的手术衣还没来得及更换……

(胡艳梅)

