

# 专家支招应对“高温病”



进入伏天，连日的高温日晒让很多人大呼吃不消，医院急诊量也节节攀升。其中，中暑、空调病、皮肤病等“高温病”尤为突出。那么，究竟该如何安度酷暑呢？

## 中暑：经不起晒，情绪会失控

气温居高不下导致中暑的患者剧增，以前是以冒着酷暑工作的工人或农民居多，现在是老人、孩子、白领经不起晒，就连情绪也跟着中暑了。中暑后出现头晕、恶心、脸色苍白等症状，甚至会危及生命。情绪中暑在医学上称为夏季情感障碍综合征，主要症状是心情烦躁、易动肝火、思维紊乱等。

东南大学附属中大医院急诊科主任刘文革、心理精神科主任袁勇贵支招：高温天尽量减少外出，做好防暑降温措施，通过适当的体育锻炼增强自身的耐热能力也很重要。保证充足的睡眠，多吃新鲜果蔬、喝绿茶，少食油腻食物。做好心理调节，遇到不顺心的事要学会情绪转移，不要太钻牛角尖。

## 空调病：冷热交替，血管易崩溃

在闷热难耐的天气里，空调成了人们的“贴身保镖”，哪儿有空调人就往哪儿钻，因吹空调不当而导致的空调病也

随之而来。空调温度过低会受凉感冒。频繁进出空调房，血管猛地收缩、扩张，可能诱发心梗、脑梗等疾病，特别是有基础疾病、血管脆弱的老人更容易中招。

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师汤成春支招：夏季不要长期待在空调房里，尤其是有脑梗、高血压病史的老人更要注意。空调温度不能低于 26℃，同时要隔一段时间就打开门窗透透气。清晨和傍晚到户外呼吸新鲜空气，增强身体的适应能力。

## 皮肤病：肌肤敏感要呵护

烈日当空，很多人选择到户外戏水，殊不知，这样的“烈日浴”很可能造成皮肤损伤，如脱皮、起水泡。同时，夏季是过敏高发期，很多人会出现过敏症状。夏季 70% 的过敏是由蚊虫叮咬引起的，宠物身上有寄生虫，很容易将其带到人身上。小孩体质较弱，抗原性较差，最容易因蚊虫叮咬过敏。

东南大学附属中大医院皮肤科主

治医师董正邦支招：高温天出门前应尽量涂防晒霜，做好防护措施。皮肤被暴晒后，最好先用干毛巾擦去汗液，再用凉毛巾冷敷皮肤片刻。如果因蚊虫叮咬引起过敏，可服用一些抗组胺类药物，涂一些含炉甘石成分的洗剂或乳液。尽量不要用风油精、花露水，这些产品只能暂时止痒，并不能根治，还会引起二次过敏。

## 胃肠道疾病：肠胃功能最脆弱

夏季是肠胃功能最弱的时候，稍有不慎就会引发各类肠胃疾病，特别是腹泻患者明显增多。贪凉喝冷饮易造成寒湿入侵，对于这类腹泻，通过中医调理往往效果更好，千万不要滥用抗生素。

东南大学附属中大医院中医内科主任医师胡曼菁支招：一定要注意食品卫生和合理饮食。特别是幼儿的身体脏器还处于发育阶段，消化功能尚未完善，尤其要控制食用冷饮，防止受凉。必要时可吃点精芪双片调理肠道功能。

（据《生命时报》）



## 立秋防疾敛肺气

今年 8 月 8 日立秋，标示秋天的开始，但初秋时节，盛夏余威仍在，气候特点延续长夏的湿热。立秋之后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人体也要顺应自然，避免大量出汗和体力消耗，应收敛肺气、调整情绪、预防感冒。

**增酸少辛敛肺气。**立秋后，尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为辛味通肺，可以助长肺气，如果摄入过多辛味的食物，容易造成肺气太盛，导致上火、便秘等秋燥症状。《素问·脏气法时论》中指出：“肺主秋”、“肺收敛，急食酸以收之”，适当多食酸味果蔬，如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等，

可以收敛肺气防秋燥。

**按摩养生防秋疾。**立秋后，昼夜温差逐渐变大，稍不注意很容易感冒，且易在通风不好的办公室等公共场所迅速传播。预防秋季感冒有两个简便易行的按摩方法：擦迎香和晨起浴面。用双手大鱼际（拇指掌侧肌肉丰厚处）在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦动 200 次，再用掌根在面部上下擦动 100 次。

立秋后，空气开始变得干燥，过敏原较多，哮喘等顽疾多在此时节复发，建议按摩预防哮喘。具体方法：上身端直，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩时，拇指与其他四指分开，虎口对住咽喉

部，向下按搓，可适当用力，这种方法有止咳化痰的功效。

**情绪养生收悲绪。**夏秋之交，随着气温下降，人体新陈代谢和生理机能也开始减缓，一时的内分泌紊乱很容易造成情绪低落。此时要做好心理调节，多和朋友家人交流，莫让自己陷入到悲秋的情绪当中。当感到情绪低落时，积极运动是排解的好办法，比如慢跑、散步、登山等。

另一方面，立秋后昼短夜长，人们往往贪睡，然而睡得多反而容易使人精神萎靡，建议早睡早起，会让人精神饱满，有助抵御悲伤情绪。

（李乾构 彭美哲）

