

夏天防中暑千万别大意

今年夏天的气温格外“火爆”，常在高位徘徊。高温的环境中，难免会有人中暑。现在全球变暖，有些国家或地区的温度甚至高达50多摄氏度，这种极端的天气确实不适合出门。除了天气热的因素外，随着我国生活水平的提高，很多人家都安装了空调。长期呆在空调房里，人的耐热能力就减弱了。

现在年纪稍长一些的人，都会记得自己当年上大学时，晚上在宿舍热得睡不着，就起来冲个凉，然后倒下再睡；再起来冲凉，再睡。但现在大学宿舍里没有空调家长也会集资来安空调。一个人如果长期处于恒温环境中，

耐热能力就会明显减退。因此，经常进行适当的户外运动，让机体有适当出汗的机会，对锻炼和提高人体的耐热能力是有益处的。

同样是中暑，但由于程度不同，需要采取的救治措施也不一样。比如先兆中暑的主要症状包括头疼、头晕、口渴、出汗、四肢无力，注意力不集中，动作不协调，体温正常或稍升高；轻症中暑的主要症状是在上述症状的基础上出现面色潮红，大量出汗，体温往往在38摄氏度以上。

如果是先兆中暑，在阴凉通风处补水，休息片刻，通常可自行好转；轻症中暑除了要迅速移到阴凉地儿休息外，还必须补充含盐的水，通常需要几小时才

可恢复。

如果中暑发展到重症中暑的程度，首先会出现热痉挛，进一步还会发展成热衰竭，中暑者出现面色苍白、血压下降，脉搏弱，甚至休克；最严重的就是热射病，这时人的身体产热多，但不能散热，人体热平衡失调，体温超过40摄氏度，意识模糊，进入到昏迷状态。

中暑是可以预防的。最主要的预防手段就是尽可能避免暴晒，特别是老年人、儿童等体温调节能力较差的人，天气太热时最好不要在阳光强烈时出门。有些人因为需要，一定要在高温环境下工作，则要及时补充含有电解质的饮料。出门时要做好遮光防护工作，比如遮阳伞，

戴遮阳帽、太阳镜、涂抹防晒霜等。保持充足睡眠也有利于预防中暑；夏天日长夜短，人们更容易感到疲劳。充足的睡眠，可以让大脑和身体各个系统都能得到放松。

一些食材也有助于人们防暑降温。将冬瓜、薏米、陈皮、蜜枣和排骨炖成冬瓜薏米排骨汤，能起到清热解暑、利湿化滞、祛暑下火的作用。绿豆加薏米，放入适量的冰糖，做成绿豆薏米汤，可以祛暑降火，健脾利湿。苦瓜、黄豆、排骨煲汤，性味苦寒，可消暑除热、清热解毒。总体来说，预防中暑在饮食上要清淡，忌吃辛辣刺激的事物，根据体质适当多吃点寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、绿豆等。 **北京晚报**

高温天如何防暑？

进入夏季，高温热浪时常袭来。中国气象局规定日最高温度35℃以上为高温，持续的高温天气(3天以上)被称为热浪。

高温容易使人感到疲劳、烦躁，甚至中暑，对工作和生活会产生不利影响；高温时期是心脑血管病、呼吸道及肠胃等疾病的多发期，老年人的发病率增幅明显；高温天气水电需求量猛增，会造成水电供应紧张，故障频发；持续高温易造成林果果实日灼病、棉区花铃脱落等危害。

面对高温热浪，公众该如何防护？

中央气象台专家提醒，公众应尽量避免在午后高温时段户外活动，尤其是老人和孩子，如出门需随身带好遮阳伞、帽，多喝水，以防中暑；注意作息时间，保证睡眠，准备一些常用的防暑降温药品。户外或者高温条件下的作业人员应采取必要的防护措施。

农业方面，持续高温将对黄淮地区棉花开花现蕾有一定不利影响。建议这一地区及时整枝、打杈，保持良好的通风透光条件，减少棉花蕾铃脱落。 **人民网**

夏天，怎么穿更凉快？

炎炎夏日，要想穿得凉快，衣服面料很重要，可有针对性地选择。

纯棉：吸汗环保。棉纤维是天然纤维，面料柔软舒适、触感干爽，吸湿性也不错，穿在身上很清凉，夏季衣物多以纯棉为主。

纯麻：透气好保养。麻纤维来自各种麻类织物，是世界上最早被使用的天然纤维原料。麻料分子结构松散、质地轻、孔隙大，因此透气性非常好，适合制作休闲装、工作装和夏装。麻类衣物抗菌性也不错，不易受潮发霉。缺点是由于布料粗硬，穿着不太舒适，不适合婴儿、孩子或有皮肤疾病的人群。

真丝：柔软能散热。夏季穿着丝绸服饰，可以迅速散热，感觉凉爽。同时，丝绸具有一定的保健功能，它含有丰富的氨基酸，通过接触皮肤，能增进细胞活力，帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢，这也是很多爱美女士喜欢穿真丝内衣、睡衣的原因。

雪纺：美观不贴身。人造雪纺衣物含有化纤成分，是通过再生纤维织造出来的新型材料，能弥补棉、麻类衣物的缺点。而且，雪纺面料质地轻薄，透气性和悬垂性都很好，穿在身上很飘逸、舒适、不贴身，但缺点是容易松弛，所以平时洗后的衣物，要注意叠好平放，尽量不悬挂，以免变形。

化纤：面料轻盈价格便宜。化纤面料轻盈、价格便宜、花色多，备受年轻人青睐。但夏季人体出汗多，化纤布料虽然轻薄，但吸水性、透气性都不太好，汗液很难通过衣物蒸发散热，因此穿着并不凉爽。

除了面料外，服装颜色也有讲究。浅色比深色穿着更凉爽，浅色衣服在反射光线的同时不易吸热，而深色特别是黑色、紫色等，会吸收光线和热量，令人感觉较热。不过，从防晒角度说，却是颜色越深，抵御紫外线的防护性能越高。

中国妇女报

“通”比“补”更重要

近年来，随着人们对健康的重视，越来越多的人开始关注养生，很多人以为养生就是“进补”，实际上，保持机体各种功能的畅通，远远比进补更重要，正所谓“通比补更重要”。

对中老年人来说，血液的畅通至关重要。血液流经全身，在哪里出现瘀阻，就会在哪里出现健康隐患。血瘀严重，不通则痛，严重的甚至会引发心绞痛发作，危及生命。要想让血管保持畅通，最重要的是在饮食上加以调控。平时饮食上不要过于油腻，做到平衡饮食，中国居民膳食指南推荐成年人每天要吃12种食物，每周要吃25种以上食物。吃饭应做到不饥饿、不过饱、不暴饮暴食。在食物构成中，多进食膳食纤维含量高的，比如粗粮、豆类、水果、蔬菜等以增加饱腹感，不仅能达到控制合理食量的目的，还可减少过多油和糖的吸收。少吃或不吃辛辣食物、戒烟戒酒。

当然，要想让机体保持畅通，喝水也比较重要。多喝水有利于冲淡血液，缓解血液黏稠度，保持体内血液循环通畅。最好的饮品是白开水，此外淡茶水也可以作为优选饮品，不提倡喝浓茶。适当锻炼同样有利于保持机体畅通，这是因为运动能够促进血液循环。很多药食材也具有畅通机体的功效，比如三七，就是常用的活血化淤药

材。三七又名田七，明代著名的药学家李时珍称其为“金不换”。清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药中之最珍贵者。”三七可以煲汤，也可以研粉直接服用。

川芎也是常用的活血药物。川芎辛，温。归肝、胆、心包经。活血行气，祛风止痛。“上行头目，中开瘀结，下调经水。”日常生活中，可以用川芎煲汤，也可以用川芎泡茶。

丹参是很多人熟知的一味药材，具有活血祛瘀，通经止痛，清心除烦，凉血消痈之功效。麝香也是常用的活血的药物，为鹿科动物林麝、马麝或原麝雄体香囊中的干燥分泌物。辛，温。入心、脾、肝经。开窍，活血，散结，止痛。麝香有特殊的香气，可以制成香料，也可以入药，外用能镇痛、消肿，十分珍贵。活血化淤，还可以遵医嘱服用西黄丸。

除了药材外，很多食材也具有活血的功效，比如柠檬中的柠檬酸与钙离子结合成可溶性化合物，能缓解血液过快凝固；凤梨中的凤梨蛋白可改善血凝块形成；葡萄柚中的柠檬醛能帮助抑制血小板聚集；山楂中的黄酮类等能帮助扩张外周血管；山药的多巴胺，具有优化血液循环的功能。此外，常用的调料大蒜、葱、姜等都具有一定的活血化淤的效果。 **北京晚报**

一款养心汤 助你益气滋阴



一年中最热的时候即将到来，人们除了普遍感觉疲惫燥热、心悸气短之外，食欲也会明显下降，原因是暑热会伤害脾胃。广东省人民医院中医科主任医师林举择提醒：该节气养生应着重健脾养心。夏日炎炎里，心火容易旺盛，心火易耗阴扰神，出现心阴不足、心神不安，表现为心烦意乱、心慌胸闷、心悸失眠、口干尿少等。林举择为您推荐一款养心汤，帮你益气滋阴、养心安神。

材料 黄芪15克，石斛15克，百合30克，灯芯草5扎，麦冬10克，红莲子20克，猪心一个，猪脊骨150克，红枣4颗，生姜2片。

制作 药材稍冲干净，石斛、灯心草、玉竹和麦冬一起装入汤料袋内，袋口扎紧；红枣去核；猪心剖开后洗净，猪脊骨洗净后斩块，猪心和猪脊骨一起飞水，之后猪心切片备用。所有材料放入瓦煲内，加入清水2500毫升左右(约10碗水分量)，武火煮沸后改文火慢熬两小时，进饮时加入适量食盐即可。这是四五人分量。

功效 益气滋阴，养心安神。其中黄芪、猪心补心气，红枣、红莲子养心血，石斛、麦冬滋阴，灯心草和百合清心火、安心神，生姜则能温心阳。

羊城晚报

夏季养生清燥气

春夏秋冬，寒冷交替，大自然的“主气”也不一样。中医认为，人与自然相统一，因此，养生要顺应季节的特点。

夏季气候最炎热，是万物繁荣秀丽的季节。《内经素问·四气调神大论》中阐述的：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实”。阳气已盛，天阳下济，地热上蒸，天地阴阳之气上下交合，万物蕃茂，天地间各种植物大都开花结果，自然界到处都呈现出茂盛华秀的景象。夏季阳气极旺，烈日炎炎，人体新陈代谢旺盛，阳气外发，伏阴于内，气机宣畅，通泄自如，精神饱满，情绪向外，使得“人与天地相应”。

因此，在炎热的夏季要注意保护体内阳气，避免邪气侵袭。暑邪旺盛，一定要避免热毒积于体内，建议可以适当多用些具有清热解毒功效的食材，或煲汤或泡茶，让自己清爽度过夏天。这里为您介绍几种清热解毒常用的药食同源食材：

绿豆

中医认为绿豆清热泻火，能帮助

体内毒火的排泄，促进机体的正常代谢。绿豆还含有一部分有助于降血压及降血脂的成分。绿豆芽可改善因缺乏维生素A引起的视力模糊、缺乏维生素B2引起的舌疮、口炎，缺乏维生素C引起的口干舌燥等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣，有清热解暑、明目退翳之功。

金银花

金银花，自古被誉为清热解毒的良药。它性甘寒气芳香，甘寒清热而不伤胃，芳香透达又可祛邪。金银花既能宣散风热，还善清解血毒，用于改善各种热性病，如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等症。

黄连

黄连是一种常用中药，最早在《神农本草经》中便有记载，因其根茎呈连珠状而色黄，所以称之为“黄连”，其味入口极苦，因此民间素有“哑巴吃苦黄连有苦说不出”的说法。

牛黄

牛黄即牛的胆结石，在胆囊中产生的称“胆黄”或“蛋黄”，在胆管中产生的称“管黄”，在肝管中产生的称“肝



黄”。中医学认为牛黄气清香，味微苦而后甜，性凉。可用于解热、解毒、定惊。内服调理高热神志昏迷、小儿惊风、抽搐等，外用改善咽喉肿痛、口疮痈肿。天然牛黄很珍贵，国际上的价格要高于黄金，具有很高的药用价值，西黄丸等药品就含有此成分。

当然，夏季养生还要注重保持充足的睡眠。人们常说“早睡早起”，但夏季养生应晚睡早起，以顺应自然界阳盛

阴虚的变化，同时适当地午睡，来补充夜间睡眠的不足。午睡时间不宜过长，1小时左右即可。夏季运动量过大容易损伤心阴，因此，夏季运动后出少汗汗为宜。

此外，夏季养生还要调整自己工作计划和生活节奏，适当地减缓速度，尽可能地让精神获得充分的放松。凡事要保持淡泊宁静的心境，处变不惊，遇事不乱，凡事顺其自然，静养勿躁。

北京晚报

制作步骤：猪脊骨洗净，斩件，飞水。粉葛去皮，洗净切块；绿豆浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有生津止渴、清热解毒、醒酒除烦之功效；特别适宜口干口苦、湿热泄泻、烟酒过多、皮肤疮毒者饮用。

三、荷叶

荷叶味苦涩，性平，归肝、脾、胃、心经。有消暑利湿、升发清阳、凉血止血等功效。用于煲汤，荷叶鲜品的清热解暑功效好过干品。

莲蓬荷叶煲鸡汤：

原料：老光鸡1只，莲蓬30克，荷叶20克，红枣15克，食盐适量。

制作步骤：老光鸡洗净，斩件。莲蓬、荷叶浸泡1小时，洗净；红枣去核，洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血之功效；特别适宜暑热烦渴、头昏眩暈、水肿、食少腹胀、泻痢、损伤淤血者饮用。 **羊城晚报**

赶走暑湿 这些药材用起来

小暑过后，温度逐渐攀升，但暑多夹湿，特别是南方气候更为潮湿闷热，湿热交蒸易侵袭机体，人们容易觉得肢体困重，食欲下降，情绪烦躁，机体的免疫功能较为低下，如果起居、饮食不注意养生，就容易发生胃肠道疾病、痤疮、口腔溃疡、便秘、血压升高、心悸等。广州市中医医院杂病门诊主治中医师高三德表示，小暑饮食宜卫生清淡、调养心脾，可以用鸡骨草、葛根、荷叶等食材煲汤。

一、鸡骨草

鸡骨草，味甘、微苦，性凉，入心、肺、肝、胃、肾经。具有利湿退黄、清热解毒、疏肝止痛之功效，在春夏潮湿季节常用来煲汤作食疗，以根根、茎叶全者为佳。

鸡骨草瘦肉汤：

原料：猪瘦肉300克，鸡骨草30克，蜜枣15克，食盐适量。

制作步骤：猪瘦肉洗净，切块，飞水。鸡骨草浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。将适量清水放入煲内，煮沸后加入



以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲1.5小时，加盐调味即可。

养生功效：此款汤水具有解毒利湿、清热降火、增强机体免疫力之功效；特别适用消化系统及泌尿系统疾病患者饮用。虚寒体质者不宜食用。

二、葛根

性凉，味甘、辛，入脾经、胃经。具

有解肌生津、透疹、退热、升阳止泻等功效，现代医学研究表明粉葛丙酮提取物有使体温恢复正常的作用，对多种发热有效，所以常用于发热口渴、心烦不安等病症的食疗。

葛根绿豆脊骨汤：

原料：猪脊骨500克，葛根300克，绿豆50克，蜜枣15克，食盐适量。

“高烧”天气如何预防中暑？

近日我国多地迎来高温天气，且持续时间长、局部强度大，天气酷热，很容易引起中暑。针对持续不退的“高烧”天气，国家卫生计生委专家从中暑症状、救治方法、高温作业防护等方面，向公众科普如何预防中暑。

有关专家介绍，中暑是指在高温环境下，人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍，高温作业和夏季高发。具体说来，人的体温受下丘脑体温调节中枢控制，人体通过皮肤血管

扩张、体内血液流速加快、排汗、呼吸、大小便等散发体内热量。在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中，人体会出现散热障碍，导致体内热量蓄积，发生中暑。过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因，老人、儿童及有基础性慢性病者易发。

一般说来，中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类。先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等状况。除以上症状外，轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38摄氏度

以上，也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等；重症中暑除轻度中暑表现外，还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克，严重的可引起死亡。

盛夏时节如何预防中暑？首先要遵守高温作业规程，避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中，夏季室外作业，应积极采取防晒措施，避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境中。

其次，应保证足量饮水，每天1.2-1.5升。不能等渴了再喝，大量出汗后应适量饮用盐水。此外，注意劳逸结

合，加强体育锻炼，增加身体的环境适应能力，可减少中暑的发生。

第三，一旦出现中暑症状，要积极应对。如果出现中暑初期症状，要及时降温、休息和补水，重症患者应及时就医。出现中暑先兆或轻度中暑，应及时转移到阴凉、通风处静卧休息，密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水，同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物。对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等症状的重症中暑病人，应及时送到医院进行急救处理，救治重点是降低体温，纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒，积极防治休克和肺水肿。

新华社

所以，患者术后选择何种运动，要根据患者本身的情况及医院的条件来定，注意循序渐进，运动量由小到大，注意不要摔倒，上下床时预防关节脱位。为了预防并发症和增加康复速度，髋关节置换术后的病人应该能走的时候不要站，能站的时候不要坐，能坐的时候不要躺。

史占军提醒，如果运动后感觉伤口疼痛加重或者夜间疲劳感很重，说明运动量过大，需要适当减少运动量。

史占军称，只要患者没有感觉到手术部位的疼痛，就可以完全负重，除非手术中因为患者骨头结构缺损比较大进行了重建，则能在术后一到两天内恢复下地行走。他介绍，手术中如果重建了骨头，也应该早些下地，但医生可能会告诉病人手术侧的肢体不能负重或者不能完全负重，需要拄拐来代替患侧肢体的负重。

羊城晚报

老人髋关节置换术后，越早下地走越好

奶奶70多岁了，因为走路时髋部疼痛在两天前接受了人工全髋关节置换手术。到了医院小丽发现奶奶正在护士的搀扶下练习走路。哎呀，这么大的手术，伤口还没有好就走路，多痛呀。小丽赶紧跑过去对护士说让奶奶回到床上躺下，等恢复得差不多了再下地。南方医科大学南方医院关节与骨病外科主任医师史占军表示，老人做完手术后不但要活动，还要早些下地走路，这是康复程序的一部分，必须这样做。

髋关节置换后为何要病人早下地走路呢？

史占军解释，全髋关节置换术后不是单纯术体的恢复，更需要预防并发症。大手术给病人身体带来很大消耗，病人需要卧床休息以恢复体力，但

卧床太久会产生褥疮、肺炎、诱发心脏病，一旦出现这些并发症则严重影响整体的康复。另外，缺乏运动时肢体血流会减慢，血流缓慢的时候血管内的血液容易发生凝固，造成血管栓塞，堵塞血管的栓子如果脱落，顺着血液流到心脏进一步流到肺脏则会堵住肺脏的大血管，危及患者生命。所以手术后要早些下地运动，预防并发症的发生。

手术结束后越早恢复运动越好，但由于伤口一般放有将伤口内的淤血引流出来的管子，在引流管拔出之前不方便下地行走，所以手术当天一般只能在床上做被动的运动，如按摩下肢，这样可以促进下肢血流加快，预防血管的堵塞。他称，其实手术后第一天就可以把引流管拔除，拔除引流管后就该下地练习行走了。年龄太大的病人，比如90岁以上

的老人做了手术是不是可以酌情考虑晚几天下地呢？恰恰相反，年龄越大越容易出现术后卧床并发症，就越应该早下地行走。

全髋人工关节置换术后选择何种运动较好？

比如手术当天可以帮患者按摩下肢的肌肉和关节，术后第一天上午可以增加床上运动，让患者自己练习在床上屈伸下肢关节，主动抬高下肢，下午就可以练习下床站立，如果病人体力允许，除了站立之外还要增加逐渐练习行走。术后第二天开始逐渐增加练习行走的次数和行走距离，术后5-7天就要开始练习上下楼梯、骑自行车等运动，增加运动的协调性。术后两周，如果病人体力较好，在能站稳不摔倒的情况下可以逐渐放弃助行器练习行走。