

# 夏季养生要防中暑 充足饮水保健康

随着炎炎夏日到来,夏季高温会导致诸多不适,比如中暑会导致疾病甚至死亡,因此,了解夏季如何防治中暑,尤为必要。且听安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚来讲一讲。 □王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 中暑具体是怎么回事?

每年热浪一来,一不注意就有大批人发生中暑。老年人、婴幼儿、儿童及慢性病患者最易在炎热的天气发生中暑。不止体弱者,即使是健康的年轻人,也可能发生高温中暑,甚至死亡,尤其是平时不在高温环境工作,突然在高温天气里进行重体力劳动或剧烈体育运动的情况下。

其实人体是恒温的,体温受到精确调控,人体就像一台“空调”,可靠出汗蒸发散热来保持体温。但遇上高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

## 如何识别中暑?

症状轻的中暑可仅表现为口渴、抽筋(热痉挛)、胸闷、心悸、四肢无力等症状,若能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。

症状较严重的中暑称为热衰竭,若没有及时治疗继续发展则成为热射病,可有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症状。甚至在高温环境中突然昏迷,表现为高热、意识障碍,严重者可致死亡。

一般来说中暑患者的体温是升高的,但有时候皮肤有可能是冰凉且潮湿的,常常伴有血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,是病情严重的征兆,应立刻送医。

## 中暑时如何处理?

(1)出现中暑症状,应立即找一个阴凉处休息,环境通风。

(2)休息后,若不好转,应及时就医。

(3)搬移至阴凉处,迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开甚至脱去衣服。

(4)降温:患者头部可捂上冷毛巾,可用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇或电扇吹风,加速散热。尽可能的用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,就要停止冷敷等强而快的降温措施。

(5)补水:精神、体力状况尚可的情况,可给一些冰凉的饮料,补充水分,小口慢饮。若患者精神



### 名医简介:

柳刚:医学博士,副主任医师,硕士研究生导师,擅长神经系统疾病(脑供血不足、脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等)、颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤等)、内科疑难病症的诊断和中西医结合治疗与康复。

状态差,在补充水分时,不可急于补充大量水分,否则可能引起呕吐、腹痛、恶心等症状,可加入少量盐或小苏打水补充电解质。

(6)送医:对于重症中暑病人(精神状态很差),应立即送医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,避免患者步行,若转运过程中呼吸停止,应立即实施人工呼吸,以保护大脑、心肺等重要脏器。

## 如何防范、减少中暑的发生?

### (1)充足饮水

在高温天气里,人体水分丢失速度加快,需要增加液体的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,建议至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000ml),饮水应少量多次,不断提醒自己补充水分就对了。需要注意的是,大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失,应注意补充,运动饮料和水果都可以。

### (2)减少户外活动时间、避免露天作业

避免超时间太阳直射,外出时应穿着浅色系的宽松衣服,并戴上遮阳帽或遮阳伞以阻挡日光直射,休息好再出门也很重要。长期在高温环境下劳作的人体体温调节能力较强,不容易发生中暑,但平时如果很少在户外或高温环境下劳作者尤其要注意,避免在太阳直射、高温、不通风的环境活动或劳作。

## 健康心理

### 为何二宝妈妈更易中招“产后抑郁症”?

专家提醒:注意自我疏导,家人应做好陪护

星报讯(记者 马冰璐) 二孩时代,前往专业心理咨询机构进行咨询的二宝妈妈增多,而高龄产妇产后抑郁症的发病率比年轻产妇更高。专家分析,高龄产妇的身体素质和精力都不及年轻产妇,如果还要同时兼顾家庭和事业,会给她们的身心带来更大的压力。

除了生理原因,高龄产妇更担心由于年龄的原因造成胎儿畸形,或担心和孩子年龄差距过大以后难以沟通等。“儿女双全”是绝大多数人的愿望,但未必每个二宝妈妈都能实现。对二胎性别的不满意也有可能致产后抑郁的出现。

除此之外,现在不少二孩妈妈都是独生子女,在第一个孩子出生时,父母、公婆甚至祖父母都可以帮忙,而二孩出生后,大多需要自己亲力亲为,很多二孩妈妈出现了角色适应不良,变得不知所措、烦躁不安。

如何预防产后抑郁症呢?专家表示,除了二宝妈妈要注意自我疏导外,家人也应做好陪护。

**学会自我疏导:**不要给自己提过高的要求。可向他人倾诉寻求帮助;经常带宝宝出去晒晒太阳,在小区里与其他新妈妈聊聊天,或利用宝宝睡觉的时候,做一些让自己放松的事;坚持健康的,有规律的饮食;适当地锻炼身体。

**家人做好陪护:**在生产前,家人要陪同产妇做好产前保健,可参加妇幼保健机构的产前指导课程;家人要对产妇产子以充分的关注,在生理上、心理上给予支持,提前安排好孩子出生后的照料问题;对重男轻女传统观念较重的家庭,年轻夫妻要积极向长辈宣传男女平等,丈夫要帮助妻子处理好婆媳关系,关心安抚孕产妇;对具有高危因素者(孕前性格及情绪问题、手术产、难产、滞产等)可早期陪同寻求医生进行心理咨询与疏导。

## 产后抑郁症自测

如果具备下列症状的5条或5条以上(其中必须具有第1或第2条),且持续2周以上,就应考虑可能患有产后抑郁症:1.情绪抑郁。2.对全部或者多数活动明显缺乏兴趣或愉悦。3.体重显著下降或者增加。4.失眠或者睡眠过度。5.精神运动性兴奋或阻滞。6.疲劳或乏力。7.遇事皆感毫无意义或自卑感。8.思维力减退或注意力涣散。9.反复出现死亡或自杀的想法。



## 家庭和睦,女儿常伴身边

星报讯(记者 祁琳) 家住合肥包河区的陈奶奶今年85岁了,看上去面色红润,身体很好,陈奶奶说,她有五个女儿,除了一个在北京常住,其余的都在身边,常常“拌嘴”,家庭热闹是她的养生之道。

四个女儿都在合肥,年龄最小的女儿也五十多岁了,已经退休,姐妹关系很好,平时也没啥别的家庭琐事,四人常常聚会,当然聚集地就是陈奶奶家。陈奶奶说,女儿常来,家里很热闹,有时候结伴一起去买东西,出去玩。她的心态自然就好,这样一来,身体呈现轻松状态,养生自然而来。

缘来  
有你

●M.9682男,合肥某上市公司中层管理,35岁,1.70米,未婚,本科(计算机专业),相貌好富内涵,沉稳重情宽怀,经济优,车房俱全。诚觅一位30岁左右,温柔清秀气质佳的未婚女孩爱心永结。

●M.6294男,合肥省级公务员,局长,48岁,1.75米,双学士,离异单身,相貌好,稳重谦和宽怀大度,多套住房,经济优越。诚觅45岁左右,温婉贤淑气质佳的单身女士相识相知,条件不苛求,关键看缘分。

●M.6483男,合肥公安干警,26岁,1.78米,本科,未婚,英俊真诚,高知家庭,住房门面俱全。诚觅年龄相仿,专科及以上,知书达理,温柔贤惠的未婚小姐缘定终身。

●F.2039女,合肥三甲医院医生,25岁,1.64米,未婚,硕士,秀外慧中,温柔气质佳,经济优。诚觅一位32岁以下,职业稳定,综合素质好富内涵的先生牵手。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)