

# 暑假乐游防“热过头”

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 黄睿 张阳

近日，北京暴热，在故宫旅游的网友测出地表温度高达74℃。当天在故宫排队参观的人群深受煎熬，不时有120急救车将中暑患者转运至医院。而广东连日来也出现了高温暴雨的天气。国家疾控局近日针对性地发布了《高温热浪公众健康防护指南》。高温、湿度大且持续时间长的天气，毫无疑问会让人感觉不适，甚至威胁公众健康和生命安全。记者采访神经科和营养科专家详细了解预防中暑和急救方法以及高温天气的饮食要点。



图/视觉中国

## 高温热浪伤脑伤心

何为高温热浪天气？国家疾控局定义为气温高、湿度大且持续时间较长的天气。实际上，在高温天气出行，尤其是大马路上，热浪滚滚，扑面而来，让人感觉不适。不少市民朋友因为长时间在这样的环境下出现中暑的症状。

国家疾控局指出，高温热浪可引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。其后果也很严重，比如可引发心脏病和脑卒中。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调，因此中暑时，首先要做的是降温、脱离热源，特别是当体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温。

病为例，患者的体温可高达40℃及以上，继而表现为皮肤干热、无汗、谵妄、昏迷等，同时还伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。

所以，对于高温热浪天气千万不可小看，在这种天气下人很容易脱水诱发心脑血管事件。中山大学孙逸仙纪念医院神经外科翁胤仑副教授指出，中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调，因此中暑时，首先要做的是降温、脱离热源，特别是当体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温。

进入暑假后，旅游市场继续升温，北京、甘肃、新疆等地成为网友出游的聚集地。6月24日北京市气象台发布高温红色预警，当天最高气温40℃。当天在故宫排队参观的人群也不时吐糟，“被打败的不是天真，而是天真热！”

翁胤仑提醒，在高温天气

## 暑期出游注意防暑

外出，一定要注意防晒。外出穿轻便、宽松、浅色的衣服，并使用防晒用品。尽量避免高温环境与太阳直射，宜在阴凉处活动，避免过度的体力消耗。同时要随时关注体温变化，体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温。外出随身携带解暑药品，当出现头晕、头

痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温略高于正常等中暑先兆症状，尽快到阴凉处休息，并测量体温，补充水分。若出现肌肉痉挛，应立即在阴凉处休息，并适当补充含有电解质的饮品，若不适症状持续存在，应及时就医。

## 不渴也要多喝水

大量喝凉白开，因为大量出汗会伴有电解质的流失，如果此时只是大量喝凉白开，会导致人体出现稀释性低钠血症，严重时可能引起脑水肿昏迷。因此，在大热天喝水，切忌大瓶凉水一口闷，要少量、多次，分口喝，适当加盐会有更好的补水效果。

可以多吃蔬菜水果，尤其是含有水分高的冬瓜、黄瓜、葫芦瓜、西瓜等，可帮助补充水分和钾及其他微量营养素。荤菜常选清蒸鱼、白灼虾和豆腐汤等。传统中医食疗有“冬吃萝卜夏吃姜”一说，汤、菜中可适当放姜，减少因凉水饮用过多所致胃部不适感。

## 假期旅游，这四类传染病要当心！

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

随着高考和中考相继落下帷幕，不少同学相约出游。“风景再吸引眼球，健康防护也不可忽视。”南方医科大学第五附属医院感染科主任肖灿辉提醒，在旅行途中要尤其注意经呼吸道传播疾病、消化道传播疾病、各种虫媒传染病和各种动物源性的人畜共患疾病，并针对这四类疾病做好防护。

## 出现这些症状及时就医

“近些年来，我们最熟悉的传染病就是经呼吸道传播疾病，暑期出行同样也要重视起来。”肖灿辉介绍，例如流行性感冒、新型冠状病毒感染、麻疹、水痘等，如果在旅行途中出现发热伴呼吸道症状、全身酸痛、皮疹等症状，要尽快就医。经消化道传播的疾病包括诺如病毒感染性腹泻、各种细菌性感染性腹泻、急性甲型或戊型肝炎、各种寄生虫病等，主要表现为腹痛、腹泻、呕吐、食欲不振，部分患者可伴发热，急性肝炎可伴眼黄、皮肤黄染等。

“夏天气温升高，是虫类活动的‘旺季’！在自然景区旅行时各种虫媒传染病要尤其注意。”肖灿辉提醒，蚊虫传播疾病如登革热、疟疾等，经恙螨叮咬传播如恙虫病等都是旅行途中的潜在危险。

## 防范贯穿旅行前后

对传染病的防范要贯穿旅行前后。肖灿辉建议，出行前，尤其是出境旅游前，要先了解目的地传染病流行情况，尽量避免到疫区旅游；出行前准备好口罩、免洗手消毒液、皮肤创口消毒液、驱蚊水，适当备一些胃肠道药品、退热药、口服补液盐、抗过敏药等常用药品；有基础疾病的市民尤其是老年人，建议出行前接种流感疫苗。

“夏季旅行要重点防范虫媒疾病。如果在野外草地、牧区、丛林活动时，最好穿长袖长裤，喷洒或涂抹驱蚊液，做好各种防范蚊虫叮咬的措施。”肖灿辉说道。如果皮肤黏膜有损伤，建

肖灿辉介绍，登革热主要表现为发热伴皮肤散在出血点、全身肌肉关节酸痛；疟疾主要表现为间歇反复发作性寒战高热、大量出汗后热退；恙虫病主要表现为发热伴皮肤焦痂或溃疡。

除了虫类，在自然界中还可能会接触到各种动物，如牛羊。因此动物源性的人畜共患疾病——如布鲁氏菌病等可能已经伺机完成传播。肖灿辉表示，布鲁氏菌病一般有牛羊等动物接触史，主要表现为发热伴关节酸痛、多汗等。

肖灿辉强调，如果旅游期间出现以上类似症状时，建议多喝水，适当口服补液盐或淡盐水，补充水电解质，同时尽早到附近正规医院感染科门诊就诊，及时查找病因明确诊断并规范治疗。

## 野外溺水事故多发

今年儿童节当日，广州白云区有几名少年结伴在一处“网红湖泊”野泳。据当地文旅局通报，此处并未开发，且水又深又冰冷，其中一位少年不幸溺水，经及时抢救才得以恢复生命状态；端午节当日，河北保定一名年轻小伙子在野外下水游泳后遇险，被救援人员找到时，已经没有了生命迹象；6月25日，海南一名8岁男孩在码头溺水，被救到岸上后已是心跳停止、口吐白沫、失去意识，情况十分危急，幸好路过的执勤民警及时拨打120将孩子送往医院，这才脱离了生命危险。

记者了解到，暑假期间是青少年群体溺水事故的高发期。溺水地点多集中在野外、郊外等无安全保障的河道、水库等地，且多以游泳避暑为由。即使现场立有“水深危险 请勿靠近”“禁止游泳”等警示标牌，甚至当地村民出面劝阻，依然有不少人无视警告下水游泳。此外，学生群体往往在遇到危险时缺乏自救和互救能力，风险更高。

## 假期出游摔伤？先辨骨折，再来RICE！

文/羊城晚报记者 林清清

暑假游玩高峰来临，骨科医生提醒，每年暑假也是儿童意外摔伤骨折等的高发期。家长应留意摔伤后的正确应急处理，以免延误治疗，造成隐患。

## 暑期儿童摔伤骨折增三成

暑假期间，不少学生结伴出游，家长往往也会给小朋友安排较多的户外活动课程或训练。纵情山海固然开心，若不慎意外摔伤，仍需小心处理。

“每年暑期都是儿童意外摔伤骨折等的高发期。”广州市红十字会医疗救援服务队队长、广州红十字会医院骨科主治医生王敏介绍，暑假期间，门诊量会比平时增加大概三成，增加的多为摔倒导致的骨折或软组织损伤、韧带损伤等。

## 辨别骨折应仔细判断

王敏提醒，摔伤后不要急于行动，应先仔细判断。看摔

伤处是否有严重疼痛、明显畸形或擦伤出血。尤其一些小孩子未必能准确叙述疼痛，家长要特别留意检查，令伤情加重。

“除了肉眼可见的皮外伤，急性摔伤常会导致骨折、关节脱位或急性软组织损伤。尤其要注意辨别是否有造成骨折。”王敏介绍，如果发现肿胀、疼痛、活动受限、畸形、骨擦感（骨折部位的摩擦感）以及骨擦音等现象，则要高度怀疑骨折。此时应避免骨折断端移位，要静止休息，可以用小木板或树枝将受伤肢体顺形包扎固定，尽快拨打120急救电话求助。

如果怀疑关节脱位，也切忌自行复位，因为关节脱位往往会导致骨折。正确做法是尽快到医院进行X光检查，排除骨折后，由专业医生进行复位。

## 急性扭伤拉伤，记住RICE！

一般摔伤后造成的急性软组织损伤，也就是人们常

说的扭伤、拉伤。“扭伤拉伤急性期千万不可热敷和按摩，而要冰敷！”王敏提醒，简单来说，应急处理应遵循“RICE”原则：

**R(休息)**：停止走动，静止休息。可以采用护具保护，防止二次损伤，减轻组织液渗出、肿胀。

**I(冰敷)**：急性期24~48小时内可冷敷，每次10~20分钟，每两次冰敷间隔最好超过2小时。

**C(加压包扎)**：使用弹性绷带或弹性大的衣物例如丝袜，适当加压包扎（松紧适度）减轻肿胀，过度加压会加重肿胀、缺血。

**E(抬高患处)**：一般最好高于心脏水平，可以减少出血和渗出，增加血液回流，减轻肿胀，促进恢复。

王敏特别提醒，现场处理后，仍需尽快去正规医院就诊，拍摄X线片检查，以排除骨折，必要时进行关节MRI检查。以免延误治疗，骨折端错位而产生畸形愈合。

## 暑期远离危险水域，警惕“野泳”溺水事故发生

文/羊城晚报记者 刘欣宇

入夏以来，选择“野泳”消暑的人日渐增多，但随之也增加了溺水风险。

## 野外溺水事故多发

记者了解到，暑假期间是青少年群体溺水事故的高发期。溺水地点多集中在野外、郊外等无安全保障的河道、水库等地，且多以游泳避暑为由。即使现场立有“水深危险 请勿靠近”“禁止游泳”等警示标牌，甚至当地村民出面劝阻，依然有不少人无视警告下水游泳。此外，学生群体往往在遇到危险时缺乏自救和互救能力，风险更高。

## 远离危险水域

避免溺水事故发生，防范为先。广东省疾病预防控制中心有关专家提醒，自然水域水面的暗流、暗礁、水草、沟壑等，每一项都可能对人造成生命危险，青少年更要注意防范。

一方面自己不要擅自下水游泳，更不要到不熟悉、无安全设施、无救援人员的危险水域游

泳。另一方面，不要擅自下水施救。溺水者在慌乱中求生时力量惊人，没有受过专业训练或者经验丰富的入贸然下水救援，很可能被拖入水中。

当发现有人溺水，正确做法应该是大声呼叫成年人来帮忙；拨打110、120寻求专业救助；在确保自身安全的前提下，可将身边的竹竿或衣服伸过去给溺水者；将泡沫块、救生圈、密封的塑料瓶等漂浮物抛给溺水者等。

同时，青少年群体还要注意识别常见的危险行为，如到野外开放性水域捉鱼、摸螺等；在水里或水域周围与同伴打闹；进行水上活动时不穿救生衣；在雷雨天气游泳；对自己的游泳能力认识不足所做出的大胆逞能行为；争强好胜，迫于同伴压力尝试冒险；饭后、剧烈运动、饮酒或者服用药物后游泳；身患感冒、眼疾等疾病去游泳。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长—张忠德教授

## “阳过”咳嗽不停，德叔巧妙止咳

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案 易阿姨，75岁，感染新冠转阴后咳嗽3月

易阿姨3个月前感染新冠，“阳过”后就一直咳嗽不止，还总有泡沫样白痰。中西药吃了好一段时间，咳嗽还是断断续续。天气炎热后吹了空调，咳嗽更加严重了，一天到晚咳个不停，不仅严重影响睡眠，还吵得家人也睡不好觉，咳得

厉害时甚至还扯得肚子痛。喉咙中总觉得有痰黏着，常要清嗓子。整个人都无精打采，感觉胸闷，舌头上也覆着一层厚厚的白色舌苔，饮食稍不注意还容易拉肚子。家里人看着易阿姨甚是心痛，知道德叔是呼吸病专家，于是前来求诊。

## 德叔解谜 肺脾两虚，痰浊内阻

肺为娇脏，不耐寒热；脾胃为后天之本，气血生化之源。感染新冠病毒后，肺脾常先受到侵袭，引起肺气宣降和脾胃运化失调，导致肺气上逆、痰湿内阻，出现咳嗽、舌苔厚腻、容易拉肚子。《素问·咳论》篇指出：“五脏六腑，皆令

人咳，非独肺也。”加上易阿姨年过七旬，肾气虚损，而肺脾耗损，也会加重肾气耗损，因此咳嗽难愈、无精打采。治疗时，德叔以宣肺化痰止咳为主，佐以健脾补肺固肾。经过2周治疗，易阿姨终于不再咳嗽，气也顺了许多。

## 预防保健 正气不足也勿滥用大补

德叔提醒，感染新冠后部分患者会出现肺脾不足，这类人群平时要多注意日常调护：一方面，要做好颈、腹、脚部的保暖，进入空调房可穿上皮肤衣和袜子，不要穿露脐装，洗澡后及时吹干头发；另一方面，新冠患者可能会出现不同程度的恐慌、思虑，要注意调摄精神，保持释怀开朗。人体气机调畅、气血和平、正气旺盛，对于促进更快康复具有重要意义。可适针对意、气、形、神进行锻炼，比如打

太极拳、八段锦等。饮食食疗方面，虽正气不足，但切勿滥用大补。咳嗽、痰多、流涕喷嚏、气短、乏力、容易感冒者，可选用黄芪、大枣、陈皮等；腹胀便溏者，可选用五指毛桃、炒白扁豆、炒仁等；食欲不佳者，可选用焦山楂、炒麦芽、焦神曲等。同时还可配合按揉穴位，助力止咳化痰。选穴天突穴、丰隆穴，用拇指或食指指腹按揉，力度要适中。每个穴位按揉150~200次，每日1次。

## 德叔养生药膳房 太子参陈皮炖鹧鸪

材料：鹧鸪3只(约250克)，太子参20克，陈皮10克，生姜2-4片，精盐适量。  
功效：健脾化痰，益气补虚。

鹧鸪切块，沸水中焯水备用；上述食材放入炖盅，加清水1250毫升(约5碗水量)，隔水炖约2小时，放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

烹制方法：诸物洗净，

## 高温防中暑 当心这两种情况

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑

出门两分钟，出汗两小时。近日，广州的气温已屡创新高，因中暑就医的患者也在增多。广州中医药大学第三附属医院急诊医学科主任李辉和主治医师柯嘉有提醒。

## 当心老人室内中暑

很多人觉得只要气温升高就会中暑，其实不然，中暑的发病与3个环境因素密切相关：高温、高湿、无风环境。人在高温的环境下，散热功能变差，或者是产热增加，都会导致中暑。以免延误治疗，骨折端错位而产生畸形愈合。

李辉介绍，生活自理能力差的老人是中暑的高发人群，还有一个原因是老人患有基础疾病(体弱、轻度肾功能异常、高/低钠血症)或肥胖的概率更高，炎热只是发生中暑的诱因。这种高温天气持续，老人的家属或街道社工要加强探视，预防中暑发生。

医生提醒，出门前最好留意天气预报，正午或是阳光强烈时减少户外活动，可将户外活动安排在清晨或傍晚。

家中最好备有温度计、湿度计，如果温度、湿度过高，要及时开空调降温。这点对于独居的

老人尤为重要，高龄老人的体温调节中枢功能减退，对温度变化的敏感性降低，如果起居又较少出门的话，可能会因为意识不到室内温度过高而出现中暑。如果这种高温天气持续，老人的家属或街道社工要加强探视，预防中暑发生。

李辉介绍，生活自理能力差的老人是中暑的高发人群，还有一个原因是老人患有基础疾病(体弱、轻度肾功能异常、高/低钠血症)或肥胖的概率更高，炎热只是发生中暑的诱因。这种高温天气持续，老人的家属或街道社工要加强探视，预防中暑发生。

李辉介绍，生活自理能力差的老人是中暑的高发人群，还有一个原因是老人患有基础疾病(体弱、轻度肾功能异常、高/低钠血症)或肥胖的概率更高，炎热只是发生中暑的诱因。这种高温天气持续，老人的家属或街道社工要加强探视，预防中暑发生。

## 睡眠不足更易发生中暑

38岁的李先生端午节期间和朋友一起去爬山时，出现了大汗淋漓、头晕、四肢酸痛无力等先兆中暑症状。他感到不理解，以前自己也曾高温爬山都没问题，为何这次出了状况。后来才了解到，爬山前一天他失眠了，第二天按原计划爬山就出现了中暑。

李辉解答，在高温环境中，出现生病，出现发热，或者上吐下泻等脱水表现；睡眠不足引起抵抗力下降；肥胖人群引起代谢升高等多个因素时，更容易发生中暑。

此外，中暑还多发于重体力劳动者(如部队官兵、运动员、消防员、建筑工人等)、老年人、有基础疾病者(如少汗症、严重皮肤疾病)、虚弱或卧床者、婴幼儿、酗酒或吸毒者、孕产妇等。

有时气温没有超过30℃，但由于特殊着装(如透气性差衣服、防晒服、防核辐射服、防火服等)、特殊岗位(如救火等高温作业)或特殊环境(如机房、封闭的厂房、车厢、操作间内)等原因，局部温度往往超过30℃，也容易中暑，这些群体也应注意。