

# 高温来袭！这些“降温神器”你用对了吗？

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩羽柔

8月以来，广东的高温天气愈演愈烈。据气象部门统计，8月3日—10日，广东已连续8天出现了大范围持续性的高温天气过程，全省平均高温天数6.3天，为有气象记录以来历史同期最多。其中8月4日—8日广东连续5天出现大范围酷热天气（日最高气温≥37℃）。

烈日灼灼，有哪些高温疾病需要防范？酷暑难当，这些“降温神器”又该如何使用？

## 高温昏厥或导致死亡！

长时间在户外或是室内闷热不通风，都可能会出现中暑的情况，根据程度轻重可以分为三种：

### 第一类：热痉挛

主要症状：体温正常，大量出汗，出现短暂肌肉痉挛和疼痛。

处理方式：离开高温环境，按摩肌肉、补充水分。

### 第二类：热衰竭

主要症状：体温升高但不超过40度，大量出汗，面色苍白，恶心头晕，心率增加，甚至会晕厥。

处理方式：立刻转移到阴凉通风处，敞开衣物使用冰袋、风扇降温，服用解暑药物。

### 第三类：热射病

主要症状：体温快速上升，

可能出现癫痫抽搐，头痛，意识模糊、出现昏迷；救治不及时或导致死亡。

处理方式：立刻转移到阴凉通风处，敞开衣物使用冰袋、风扇降温，服用解暑药物。出现昏迷的话应保证其呼吸通畅、尽快就医。

## 降温神器？你要用对！

### 冰圈

优点：小巧实用，降温迅速

缺点：长时间使用易影响颈部血液循环，甚至冻伤

### 使用建议：

●控制使用时间在20分钟至30分钟；  
●在感到寒冷、头晕恶心、皮肤触感减退时应及时取下；  
●心脑血管疾病患者、老年人、儿童、糖尿病患者、颈部皮肤患病者要远离！  
●购买正规产品。

### 颈部风扇

优点：通风降温，有效且温和

缺点：1. 长时间使用易导致颈部肌肉酸痛；  
2. 有卷长发的隐患

使用建议：  
●控制使用时间在30分钟左右；  
●感到颈部不适应及时取下；

●留意风扇与头发的位置，长发人群要尤其谨慎

### 清凉喷雾

优点：降温迅速

缺点：1. 喷雾成分对皮肤、呼吸道敏感人群不友好；  
2. 部分喷雾含有酒精，对服用头孢类药物的人群有隐患。

### 使用建议：

●使用前应在手腕处做敏感性测试；  
●喷雾避免直喷面部，应远离口鼻；  
●避免在皮肤上集中喷涂；  
●部分喷雾内含酒精，服用头孢类药物对人群应远离；  
●避免直接喷在皮肤，可以给座椅、衣物降温。

指导专家：南方医科大学珠江医院急诊科副主任医师 谢华



本版图片/视觉中国

## 高温湿热期人体“气血旺”“冬病夏治”迎来好时候

羊城晚报记者 张华 朱嘉乐 通讯员 粤卫信

时逢立秋，户外热浪滚滚，酷热难当。广东不仅“不见秋”，未来可能还会更热，同

时雨水频繁，湿热严重。8月7日，广东省卫生健康委举办“岭南时令与健康专家媒体座

谈会”，来自广东省中医院知名中医给出立秋调理身体的建议。

## “冬病夏治”三伏贴，中药沐足散寒湿

“一夏无病三分虚。”三伏天是阳气最旺、最炎热的时节，也是一年中人体消耗最多的阶段。此时很多人都减少户外活动，在室内避暑。《黄帝内经》记载，“春夏养阳”，此时借助体表经络中气血旺盛的有利时机，通过适当内服或外用一些方药来调整人体的阴阳平衡，治疗或预防冬季易发疾病，也称之为冬病夏治。

值得一提的是，今年三伏天

长达40天，8月24日才出伏，为此，广东省副院长杨志敏主任医师提醒市民，此时不要因热而贪凉，少食冰冷食物，特别对于长期在空调房下的人群或喜欢冷饮的人，容易受到寒气的侵袭，身体容易有伏寒；部分老年人，有上热下寒的表现，晚上开了空调，脚冷影响入睡，此时可以适当用中药沐足以散寒湿。

另外，她还提醒，贴完了三

伏灸，皮肤毛孔是打开的，此时最好能让身体多出汗，喝热粥和热米汤不仅可以助胃气，也能起到补充水分和发汗，也能帮助三伏灸起到冬病夏治的目的。

### 推荐中药沐足方：

老桑枝、桑叶各30克，生姜100克，花椒15克。将各物稍浸泡，放入锅中煎煮15分钟，取汁放置42℃后泡脚，每次泡15分钟，有疏风散寒通络之效。

## 湿与热胶着，健脾胃祛暑湿

立秋之后才处暑，处暑过后暑气才能完全消散，所以立秋时，广东的气温仍然较高，且时晴时雨，湿与热胶着。

杨志敏指出，此时要少吃肥甘厚腻与燥热的食品，以免产生内热与外热相合的情况。汗出较多后可多选择清喝汤、粥容易消化吸收的饮食，食用果类、根茎类等水分

多的清润食物。如苹果、雪梨、甘蔗等补充体内津液。同时配合用陈皮、炒麦芽、鸡内金、山楂等健脾消食的食物，保持脾胃健旺和肺气通畅，减少人体内湿热的产生。此时要保持肺气的通畅和脾胃的健旺，才能为深秋至冬季进补作准备。

### 推荐健脾食疗方：

秋梨陈皮饮  
适合于鼻咽干燥，口干喜饮，大便干燥的人群。  
作用：梨皮可以清心降火，养阴生津止渴，除烦。

## 调脾胃去秋燥，晨起喝粥水果茶

很多人认为，入秋要“贴秋膘”，其实立秋后，脾胃湿气仍然明显，胃肠功能并不好，肥甘腻更容易与湿邪黏滞引起腹胀，上火，口粘等表现，所以不要急于外早进补，或不分体质进补。

杨志敏建议，立秋时节，饮食上要减辛辣增清润，可以选择

喝清润的汤品、二米粥，食用果类、根茎类等水分多的食物。可多食石榴、桑椹、胡萝卜、石斛、玉竹、山药、百合等，这些食物清热润燥，能缓解热与燥。

### 推荐生津食疗方：

秋梨陈皮饮  
适合于鼻咽干燥，口干喜饮，大便干燥的人群。  
作用：梨皮可以清心降火，养阴生津止渴，除烦。

## 三暑夹立秋，中医：宜运动锻炼，温阳补肺

羊城晚报记者 林清清 通讯员 万雷 安俊停

立秋虽然标志着秋季的开始，但此时距离三伏天结束还有10天。大家都期盼的“凉风有信秋月无边”时光，恐怕还未到来。

广东省名中医、广州中医药大学第三附属医院骨质疏松研究所所长黄宏兴教授提醒：三暑夹立秋，不急贴秋膘。

处于小暑、大暑和处暑之中的立秋，仍有三伏暑热猖狂。此时养生，有2宜2忌：宜滋阴敛阳，忌大补贴秋膘。宜运动补阳，忌耗散受凉。简单地说，就是既不能急着大补贴秋膘，也不能完全“收敛”起来，要适当运动晒太阳温阳补肺。

即使暑热，也不要因贪凉而多吃寒凉食物，或生食大量瓜果，而应多吃熟食和温软之物，可以少食多餐，适当多吃些酸性食物，如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等以滋阴敛肺，少吃辛辣刺激油腻类食物；可以常吃银耳、豆腐、糯米、粳米等养阴生津。最简单的方法，是时不时在粳米粥中轮换搭配山楂、鸭梨、杏仁或橘皮等来健脾养胃。

暑假来临，运动锻炼计划也被提上日程。黄宏兴表示，立秋时适当多晒太阳多运动，不仅能运动补阳，还能预防骨质疏松。因此三伏晒背或每日晒太阳仍可坚持，但要注意时间段，预防中暑和晒伤。

立秋后是运动锻炼的大好时机，只是暑热天气下运动，要合理安排运动时间，控制运动强度，及时科学补水。推荐散步、快走、慢跑、瑜伽、游泳、骑自行车等有氧运动，不仅能帮助减重，缓解压力，还能提高心脏功能与身体协调性，预防骨质疏松。但要注意避免过于剧烈运动带来大汗淋漓，耗散元气。

运动后的“冷身”与运动前“热身”同样重要。谨记高强度运动后，不要立即洗澡，或不擦干汗就钻进空调房，以免在皮肤腠理大开时，被风寒入侵。此时的正确做法是通过拉伸帮助身体慢慢降温，肌肉恢复弹性，待身体冷却后再洗澡。

## 奥运风大热，运动防大汗

当下奥运进行得如火如荼，大家的运动热情都被点燃。加上

德叔  
医古系列  
426



## 三伏暑湿兄弟湿疹 德叔妙招燥湿止痒

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案 小谢，6岁，湿疹5年余

小谢刚满6岁，却已被湿疹折磨了5年。还不满1岁他就突然全身皮疹，治疗后仍反复发作，瘙痒难忍。本就比同龄人矮小，还经常打喷嚏、鼻塞流涕。留意到这些鼻炎症状，小谢妈妈带他去医院就诊，至今还持续用药控制。但近2年小谢湿疹发作更频繁，外用药

效果已越来越差，经常需要用口服激素、脖子、手肘窝、膝盖后窝等褶皱处复发。2年前家里迎来了一位小弟弟，没想到，弟弟也是1岁多就出现了湿疹。这一次小谢湿疹又复发了，瘙痒难忍，小谢父母带着两个小娃娃找到德叔求治。

## 德叔解谜 喂养不当，兄弟双双患湿疹

德叔指出，小谢的湿疹和后天饮食喂养、日常饮食调护不当关系密切。脾胃虚弱是小儿的体质特点，小谢从小大便就不好，爸妈总是督促他多吃蔬菜，以为能润肠通便，但蔬菜大多偏寒凉，易损伤脾胃阳气。脾胃虚弱，胃口就变差；气血不足，不仅无力推动大便，抵御外邪的屏障也会出现漏洞，稍不注意就感受风湿之邪；脾阳亏虚，运化水湿能力会减弱，产生内湿，内湿与外湿相互作用停留在皮肤，就引起湿疹。加上外邪反复侵袭，导致肺气受损，就出现了过敏性鼻炎。

治疗上，德叔重视对脾胃功能的恢复，以健脾补肺、化湿止痒为原则，辅以中药外洗。服用中药半个月后，小谢胃口、睡眠、瘙痒都明显改善，皮疹也消退不少。坚持服用中药2个月后，脖子、手肘窝、膝盖后窝等处皮疹褪去。目前间断复诊，近半年未复发。

## 预防保健 调节饮食，中药外洗

德叔提醒，小谢这类过敏体质的孩子，一定要调节饮食结构，尽管三伏天热，也尽量不要多食寒凉之品，如酸奶、海鲜、橙汁、奇异果、冬瓜、海带等，避免损伤脾胃阳气，杜绝内湿来源，药膳还可多用健脾祛湿的药材如太子参、党参、山

药、白术等。因湿疹引起皮肤瘙痒时可使用中药外洗。选用徐长卿20克，白鲜皮20克，地肤子20克，放入锅中加适量清水煎煮40分钟，取汁趁热熏洗患处。每次15~20分钟，每日1次。

## 德叔养生药膳房

### 小儿健脾化湿粥

材料：大米100克，山药（鲜品）30克，薏苡仁15克，陈皮3克，精盐适量。

功效：补气健脾化湿。

烹制方法：诸物洗净。陈皮与适量清水煎煮约20分钟，取汁备用；大米淘洗干净后稍浸泡，薏苡仁放入温水浸泡约1小时，山药削皮切块；上述食材与陈皮汁一起放入锅中，加适量清水煮至粥成，放入适量精盐调味即可。此为1或2人量。



有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问

## 天越热蚊虫越多？

## 医生提醒：警惕虫咬性皮炎，严重可危及生命！

羊城晚报记者 李可欣 朱嘉乐

炎炎烈日让处于其中的人们纷纷“叫苦不迭”，但是大自然中却有许多“小生命”正在这样的夏日热浪中变得异常活跃起来，成为了潜藏在人群中威胁人们健康的微型“刺客”。蚊子、

翅虫、跳蚤、蜂、蠓虫……这些小虫子个头虽小，“杀伤力”却不低于，一旦被叮咬，轻则瘙痒难忍，重则可能引起头痛、关节痛、发热、乏力、恶心等全身症状，甚至危及生命，不容掉以轻心。

## 当心！“虫咬”可引起过敏性休克危及生命

“最近门诊虫咬性皮炎患者明显增多，主要以蚊子、蚂蚁、隐翅虫为主。”广州医科大学附属第五医院皮肤科副主任医师朱璐在接受羊城晚报记者采访时解释，温暖多雨的夏季是昆虫繁殖的高峰期，蚊子、蚂蚁、蜱虫、蜂类等昆虫数量众多，活动频繁。人们在进行户外活动时，容易被这些昆虫叮咬，导致皮肤发炎和瘙痒，从而引发虫咬性皮炎。

广州市皮肤病医院皮肤病防治科主治医师孟珍介绍，虫咬性皮炎共同特点是叮咬处有针头大咬痕，皮损部位与叮咬部位一致，有瘙痒感，主要表

现为突出肌肤表面的丘疹、丘疱疹、风团，也有可能出现水疱、大疱、紫癜等，严重时可出现发热等全身症状。严重程度与昆虫种类、数量和患者的敏感性相关。

朱璐特别强调：“虫咬后，如果皮肤破损并受到细菌或真菌的侵入，可能引起局部或全身的感染，导致红肿、疼痛、脓液等症状，进一步发展可引起淋巴结肿大和发热等全身症状。同时，虫咬也可能引起严重的过敏反应，导致过敏性休克，表现为呼吸道阻塞、血压下降、意识丧失等，或会危及生命，需要立即进行医疗干预。”

## 划重点！被虫叮咬这样应对

朱璐提醒，被虫叮咬后可以按以下思路进行应急处理：

首先，及时对患处清洁、消毒。患者可使用肥皂水或清水冲洗被叮咬的部位，保持局部清洁、干燥，避免抓挠患处。在伤口清洁后，可以使用碘伏或碘酒进行消毒，预防感染。尽量避免抓挠咬处，以免伤口二次感染加重炎症反应。此外，用冰袋或冰块轻轻敷在受咬处，可缓解肿胀或瘙痒感，同时减少疼痛和

炎症反应。

其次，适当遵医嘱使用药物。若出现明显的瘙痒情况，患者可以遵医嘱外用炉甘石洗剂、糠酸莫米松乳膏等药物改善，帮助减轻瘙痒、红肿情况。同时，也可以在医生指导下口服抗组胺药物进行治疗。

最后，如果虫咬后出现严重的过敏反应，伴随症状持续数天或者感染迅速扩散，应及时就医。