



安全度暑，学会科学应急

暑假伊始，关于儿童安全事故的新闻就频上热搜。无论是儿童还是家长，积极了解科学的应急处理知识，才能尽量避免遗憾，让盛夏暑期，只留下快乐的童年记忆。

防溺水！发现有人落水，青少年不可贸然下水施救

每年暑假都是学生溺水事故高发季。网络上随即出现了大量溺水急救的信息，但其中不少有急救误区和急救逻辑错误。

广州市第一人民医院急诊医学副主任医师王西富指出，遇到同伴溺水时，不要贸然下水救人，应在岸上借助生救设备、绳索等救援，同时应立即寻求成人帮助。

错误做法1：我游泳技术好，我下水救。

王西富：水中救人是个技术活，不是游泳技术好就能救人。溺水者本能地会抓住或抱住施救者，让施救者也陷入困境。

错误做法2：倒背控水或让溺水者俯身在施救者膝盖上控水。

王西富：任何形式的倒水或控水都是过时的、无用的、有害的！溺水者如果清醒，则陪伴安慰，必要时送医院观察；溺水者如果失去反应但仍存呼吸，则给予侧卧，保持气道开放，等待120救援，控水反而可能增加误吸和窒息危险；溺水者如果没有反应也没有呼吸，则为心跳停止，需要即刻心肺复苏。而控水会耽搁心肺复苏的时间，减少存活机会。

错误做法3：溺水者心脏骤停，在实施心肺复苏时，应先进

行胸外按压，再给予人工呼吸。

王西富：溺水心脏停跳属于室息性心脏骤停，实施心肺复苏应优先给予人工呼吸2-5次，再进行胸外按压，后续按压与呼吸以30:2进行。

当然，溺水重在防范。王西富认为，这需要更多的、有效的教育措施和方式预防儿童溺水。例如增加安全教育实践和体验课，通过实践活动将安全理念建立起来；再例如一个成年人看到一群孩子在没有安全措施的水域游泳，就应该直接出面制止或者报警制止。这需要全社会的广泛共识。



图/视觉中国

防摔伤！儿童意外摔伤，家长应该怎么办？

儿童天生活泼，假期活动频繁，摔伤骨折的几率也在增加。专家提醒，儿童不慎摔伤后，家长要注意及时正确进行应急处理。

尽早干预！延误治疗或致畸形愈合

“前不久我才接诊了一位年仅6岁的骨折儿童，因前期治疗效果不佳，导致左前臂出现畸形，外院建议行手术治疗。最后我们以中医正骨手法牵引正骨复位，并予以夹板外固定后，骨折畸形才得以成功矫正。”南方医科大学中西医结合医院骨伤科主任黄刚介绍，每年暑期是儿童意外伤害的高发期，其中外伤导致儿童骨折尤其多见，多发生在肘部。

相关统计数据表明，导致儿童骨折原因一般有四大类，居家活动损伤发生率最高，约占骨折发生的39%，车祸外伤约占22%，户外活动损伤和运动损伤分别约占20%。黄刚提醒，儿童对疼痛不敏感，或是未必能准确

叙述疼痛，容易导致延误治疗。家长应多注意细节，例如不寻常的哭闹或四肢莫名肿胀、不愿意活动等。若发现孩子骨折，要及时就医，以免因延误治疗，骨折端错位而产生畸形愈合。

摔伤后，家长应如何应急处理？

儿童摔倒后，家长应如何应急处理？局部制动，禁止按摩和热敷。

黄刚介绍，家长应在尽量不移动孩子受伤部位的前提下，检查受伤部位。如发现肿胀、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，则高度怀疑骨折。此时应避免骨折端移位，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。

“等待送院治疗的过程中，家长不仅自己要保持镇定，也要尽量转移孩子注意力，可以多和小孩子聊天或讲故事。”黄刚说，“这种方法确实能够有效缓解疼痛感，也避免孩子因哭闹进一步

令骨折端移位。”

骨折恢复期，居家护理如何注意？

所谓“伤筋动骨一百天”。黄刚提醒，骨折恢复期的居家护理要格外小心，以防再次受伤。尤其是去除石膏夹板等外固定后，可以在医生指引下，进行主动性的功能锻炼，帮助恢复。但绝不要掉以轻心，急于进行剧烈活动。“因为此时骨折愈合尚未牢固，要注意避免外伤，以免出现再发骨折。前臂骨折是再发骨折最常出现的部位。”

黄刚建议，骨折后采取石膏夹板进行外固定后，要定期复查X光片，看看骨折复位是否有变化。若出现骨折掌侧成角畸形，要及时干预。

此外，较严重的骨折有时会同时出现神经损伤，导致患肢活动受限。神经的恢复往往迟于骨折的愈合，此时家长应辅助儿童进行功能锻炼，耐心等待神经恢复。如超过3-4个月仍未恢复，则需进一步就诊。

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

迷，器官衰竭，甚至死亡。

如何预防中暑呢？做到“三要两不要”。

三要包括：一、要多喝水，在高温天气下，不论是否运动，都应增加液体的摄入。如果需要在高温环境下进行剧烈运动，至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml)。对于暴露在烈日下的人，由于汗液的大量排出，可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质，饮料含盐量以0.15%-0.2%为宜；二、要清淡饮食，多吃水果蔬菜，少食高油脂食物。保证充足睡眠；三、在室内可空调过空气、电扇降温。当室内温度高于35℃，应考虑使用空调，合理设置空调温度，并注意适时开窗通风。

轻症中暑：表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中，动作不协调等。

重症中暑：包括热痉挛、热衰竭和热射病，可以表现为这3种类型的混合型。严重可致昏

迷，器官衰竭，甚至死亡。

如何预防中暑呢？做到“三要两不要”。

三要包括：一、要多喝水，在

高温天气下，不论是否运动，都

应增加液体的摄入。如果需要

在高温环境下进行剧烈运动，

至少每小时喝2-4杯凉水(500-

1000ml)。对于暴露在烈日下

的人，由于汗液的大量排出，可

以通过饮用盐开水或含有钾、

镁等微量元素的运动型饮料补

充盐分和矿物质，饮料含盐量

以0.15%-0.2%为宜；二、要清

淡饮食，多吃水果蔬菜，少食

高油脂食物。保证充足睡眠；

三、在室内可空调过空气、

电扇降温。当室内温度高于

35℃，应考虑使用空调，理

解设置空调温度，并注意时

开窗通风。

暑热感冒VS暑热感冒

陈文利介绍，暑热感冒和暑

湿感冒都发生在夏季，都因感

受暑气而生。但两证的病因和病

机，区别主要在于是否夹湿。

暑湿感冒的病因是人体感

受了夏季暑湿之邪，又因喜欢纳

凉和饮冷，使体内的暑湿为风寒

所遏，湿遏阳气，因而发病。

症状表现外则发热不扬，头身困

重；内则胸院痞闷，胸胃不和，消

化系统功能障碍，口虽干而饮不

多，舌苔虽腻而少黄。若暑湿犯

肺，肺气不清，还会有咳嗽痰黏，

鼻流浊涕的症状。治疗则以解表化湿、理气和中为主，比如可

以服用藿香正气丸。

暑热感冒是因久旱酷热而

儿童夏季感冒，暑湿暑热大不同！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 李镓洧

最近广州气温高企，持续蒸烤模式。孩子们感冒发烧的也不少。广州中医药大学第三附属医院主任中医师陈文利提醒，孩子们夏季的感冒症状一般分为暑湿感冒和暑热感冒，两者病因、调理和治疗都有不同，家长要注意区分。

暑湿感冒VS暑热感冒

陈文利介绍，暑热感冒和暑湿感冒都发生在夏季，都因感受暑气而生。但两证的病因和病机，区别主要在于是否夹湿。

暑湿感冒的病因是人体感

受了夏季暑湿之邪，又因喜欢纳

凉和饮冷，使体内的暑湿为风寒

所遏，湿遏阳气，因而发病。

症状表现外则发热不扬，头身困

重；内则胸院痞闷，胸胃不和，消

化系统功能障碍，口虽干而饮不

多，舌苔虽腻而少黄。若暑湿犯

肺，肺气不清，还会有咳嗽痰黏，

鼻流浊涕的症状。治疗则以解表化湿、理气和中为主，比如可

以服用藿香正气丸。

暑热感冒是因久旱酷热而

生，属于纯粹的阳热证候。此类

感冒的重要特征是热象突出，是四季感冒中症状较重的一种类型。因暑热之邪，侵袭肺卫，热蒸肌表，兼以耗伤津气，所以出现发热、微恶风寒、汗出热退、心烦、口渴、苔黄，脉浮大而数等症。暑热感冒治疗以清暑益气，养阴生津为主。

宝宝如何预防夏季感冒？

夏季要想宝宝少感冒，不要过度贪凉，应少吃生冷和发物，可吃葱姜蒜，多饮水；经常

开窗通风，保持室内空气畅通；

减少在空调房间里的时间，空

调温度不要调得过低(一般情

况下，室内与室外温度之差不

超过7℃)。另外，还要注意带

宝宝进行适宜的户外活动，保

证充足的睡眠时间。

有条件的家长还可以用芳

香化浊类中药如苍术、艾叶、藿

香、白芷、山柰等，制成香囊或

香薰，具有除瘴避秽的作用。

此外还可以选足三里、关元、肺

俞等进行推拿、拔罐、刮痧。

暑热感冒是因久旱酷热而

生，属于纯粹的阳热证候。此类

感冒的重要特征是热象突出，是

四季感冒中症状较重的一种类

型。因暑热之邪，侵袭肺卫，热

蒸肌表，兼以耗伤津气，所以出

现发热、微恶风寒、汗出热退、

心烦、口渴、苔黄，脉浮大而数

等症。暑热感冒治疗以清暑益

气，养阴生津为主。

暑热感冒是因久旱酷热而

生，属于纯粹的阳热证候。此类

感冒的重要特征是热象突出，是

四季感冒中症状较重的一种类

型。因暑热之邪，侵袭肺卫，热

蒸肌表，兼以耗伤津气，所以出

现发热、微恶风寒、汗出热退、

心烦、口渴、苔黄，脉浮大而数

等症。暑热感冒治疗以清暑益

气，养阴生津为主。

暑热感冒是因久旱酷热而

生，属于纯粹的阳热证候。此类

感冒的重要特征是热象突出，是

四季感冒中症状较重的一种类

型。因暑热之邪，侵袭肺卫，热

蒸肌表，兼以耗伤津气，所以出

现发热、微恶风寒、汗出热退、

心烦、口渴、苔黄，脉浮大而数

等症。暑热感冒治疗以清暑益

气，养阴生津为主。

德叔古系列 284

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

伤后身痛汗不固 助阳温通益表功

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：周女士，32岁，外伤后体痛多汗3年余

3年前的冬天，刚生产不久的周女士意外发生车祸，脾脏破裂大出血，住院治疗1个多月才基本恢复。但此后就留下了些