

舍不得开空调？当心！炎值飙升室内也会中暑

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 赖欣怡 通讯员 徐存莉

近期广东高温天气持续，记者日前从医院急诊科获悉，多人室外作业中暑，有病情危重衰竭患者被送ICU，而室内中暑更易被忽视。7月7日是小暑节气，专家提醒市民朋友：高温天别舍不得开空调，快收下这份防暑降温指南。

室内中暑莫忽视

近日，“医生提醒高温天别舍不得开空调”话题登上热搜。在室内也有可能中暑吗？

“中暑是人体在高温高湿、通风差的环境中，因水分、电解质流失过多，散热不畅，导致核心体温升高，进而引发中枢神经和心血管功能异常的热损伤疾病。”广州医科大学附属第四医院急诊科主任邹志康解释道，当室内空气不流通，温度长时间维持在32℃以上时，人体散热就会受到阻碍，热量在体内不断累积，容易中暑。此外，内外温差过大，如从高温室外进入低温空调房，或久待低温空调房后突然外出，都可能引发发热、胸闷等中暑症状。

邹志康提到，部分体质弱多病者、老人怕受风着凉，同时为了省电，在室内不愿开电扇空调。与此同时，老年人中枢神经、心血管功能下降，感觉神经老化，身体散热受阻的同时对高温高湿环境感知迟钝，难以及时察觉危险，容易发生中暑。

如何判断自己中暑？广州医科大学附属第四医院急诊科主治医师黄华杰提醒，室内中暑和室外中暑症状表现基本相似，相对来说，室内中暑由于人们可能对环境警惕性低，早期症状更易被忽视。出现这些症状须警惕——

1. 先兆中暑：头晕、口渴、乏力、大汗，体温正常或微升(<38℃)。

2. 轻度中暑：体温>38℃，皮肤灼热或湿冷，伴恶心、血压下降、心率加快。

3. 重度中暑：

热痉挛：四肢、腹部肌肉阵发性痉挛，持续约3分钟缓解；

热衰竭：头晕晕厥、面色苍白、皮肤



湿冷、血压休克；

热射病：体温>40℃，初期出汗后无汗，伴昏迷、抽搐。

若出现上述症状，第一时间这样处理：先兆中暑者要迅速转移至阴凉通风处，解开领口衣物散热，饮用凉水或淡盐水补充水分、电解质，休息后多可缓解；轻度中暑需移至空调房或阴凉地，用湿毛巾冷敷额头、擦拭颈部和腋窝等大血管丰富部位降温，可适量服用藿香正气水等防暑药品。若症状持续不缓解或加重则须及时送医。

日常防暑有方法

我国一般把日最高气温达到或超过35℃时称为高温，连续3天以上的高温天气过程则称为高温热浪。广东疾控中心提醒，在热浪期间，热射病的死亡率甚至可达60%以上。热射病是最严重的中暑类型，患者五脏六腑像被水煮过一样。其原理是高温状态下，人体体温调节中枢根本不起作用，人体产热大于散热，导致死亡率极高。

医生建议“高温天别舍不得开空调”，但使用空调消暑也需注意方式：

1. 控温：温度控制在26℃左右，避免室内外温差过大刺激身体；

2. 防风：空调风不直吹，可调整出风口方向或用挡风板；

3. 通风：每2-3小时开窗通风30分钟，保持空气新鲜；

4. 保暖：适当添衣，注意肩颈、膝盖、腹部保暖；

5. 补水：定时少量饮水，即使不渴也要防脱水。

药学专家支招

喝、贴、泡！中药防暑三步走

羊城晚报记者 刘颖颖 通讯员 杜慧中

7月7日是节气“小暑”。盛夏来临，各种“避暑偏方”在网络与坊间流传，哪些可信？如何科学调理？记者采访了广州市正骨医院药学部主任冯小映，从药学角度为市民街坊总结出中药防暑“三步走”：喝、贴、泡。

调养须因时制宜因人制方

“广东人离不开一碗汤、一壶茶。”冯小映表示，近期医院药房调剂中，山药、芡实、薏仁等健脾祛湿药材的使用明显增多。“潮湿闷热天最常见的症状就是倦怠、胃口差、四肢困重”，她推荐市民可适量饮用与上述药材相关的汤饮与茶方，也可以使用五指毛桃、扁豆等食材，来改善腰肌劳损、腰痛等症状。

小暑一过，三伏天到。“高温天不

西瓜冷饮不宜贪嘴

天气热，很多人喜喝冷饮、吃冰西瓜等寒凉类瓜果。冯小映提醒，注意

食用数量、不能暴饮暴食。据介绍，西瓜性寒，被称为“蔬果界的石膏”，吃多了容易伤脾胃。如果实在想吃冰镇西瓜，可搭配健脾的山药糕或五指毛桃汤，平衡寒热。“若平常口淡、大便稀、舌苔白滑者，慎用寒凉饮料，可选择酸梅饮、山楂饮等偏平和配方。”她表示，凉茶虽能解暑，但金银花、菊花等较为凉凉的茶饮并不适合脾胃虚寒者。

此外，家庭可常备藿香正气水、板蓝根等应对暑湿不适和热感冒的常用中成药。高温时段尽量避免剧烈户外活动，多补水，但要避免高糖饮品。若出汗较多，可饮用淡盐水或含电解质饮料以补充水分与矿物质。

炎炎夏日，与其靠“玄学偏方”，不如顺时而养、因人而调。从喝对汤、贴准药、泡好脚开始，科学养生、安然度夏。

地中海饮食这4大好处助你轻松改善狼疮症状

地中海饮食如何改善狼疮症状？

抗氧化，清除自由基

狼疮患者在病情活动期，体内氧自由基生成增多，抗氧化功能减退，进而导致细胞损伤和坏死。地中海饮食中的橄榄油、蔬菜、水果和红酒，含富含黄酮类、多酚类物质和维生素，能清除自由基，保护细胞免受损伤，从而减轻炎症反应，改善狼疮症状。

调控血糖、血脂、血压

狼疮患者长期服用糖皮质激素，容易出现血糖、血脂和血压升高，增加心血管疾病风险。地中海饮食中的高纤维粗粮与橄榄油等成分，可促使低密度脂蛋白减少、高密度脂蛋白增多，有

效控制血糖血脂水平；减少红肉摄入，增加鱼类等优质蛋白的摄取比例，能显著降低饱和脂肪酸摄入，调节胆固醇水平，预防高血压引发的动脉损伤。

抑制血栓形成

狼疮患者机体内产生的免疫复合物，不仅会造成组织损伤，还可能引起血管炎，导致血栓形成。地中海饮食中的干红葡萄酒，含有类似阿司匹林的成分，长期少量饮用有助于抑制血小板聚集，预防血栓生成。不过，面部皮损明显，以及对酒精过敏的患者应避免饮用，以免加重病情。

保护肾脏、胃肠道功能

肾脏损害是狼疮患者常见的并发症之一，常表现为蛋白尿、低蛋白血症等。地中海饮食中的鱼类优质蛋白质、高纤维素粗粮、新鲜蔬菜和坚果，能补充丢失的蛋白质，促进肠胃蠕动，缓解胃肠道不适。同时，强调低盐、低脂，有助于减轻肾脏负担，保护肾功能。

避开这些搭配雷区更有效

地中海饮食虽然对狼疮患者益处良多，但需注意科学搭配——



黄闻月

广东省中医药科学院亚健康研究所所长、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

控制奶制品摄入：狼疮患者长期服用激素容易导致骨质疏松，需注意额外补充钙剂；

慎食光敏性食物：部分狼疮患者对光敏感，应尽量避免食用芹菜、香菇、香菜等光敏性食物；

警惕过敏原：狼疮患者容易出现过敏反应，应避免食用海鲜、香料等易致敏食物。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来，黄闻月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，周一下午广东省中医院二沙医院，周二下午广东省中医院大学城医院，周四下午和夜诊广东省中医院大德路总院；周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询；也可通过“闻月医话”或者“风湿闻月说”公众号搜索医生姓名挂号。

各年龄段都有“爱眼指南”

网上曾盛传“人的眼睛从婴儿时期就不再长大”，事实是否如此？姚勇表示“不完全对”：婴幼儿出生时眼球长度16-17mm，成年后发育至24mm，之后便不会再变化。但病理性近视患者等少数病人成年后眼轴仍会增长，这类人群视网膜脱离风险较常人高3-5倍。因此，姚勇特别提醒，病理性近视患者在做屈光手术或屈光性的白内障手术、晶体置换手术时一定要小心。

不同年龄段人群，应关注哪些眼健康疾病问题？姚勇一一给出解答。他提到，对于0-6岁婴幼儿，应对先天性白内障和青光眼、弱视斜视、早产儿视网膜病变等作重点筛查；7-18岁的青少年阶段，需特别关注近视问题；19-55岁的中青年阶段，要关注开角型青光眼、早期的糖尿病视网膜病变等代谢性疾病，以及眼外伤等职业病；55-70岁的中老年人群，白内障、黄斑变性、糖尿病视网膜病变等老年病的发病率会偏高；70岁以后的群体，则应强化眼病并发症管理，同时关注干眼症与糖尿病视网膜病变的进展。

广州希玛林顺潮眼科医院

广州希玛林顺潮眼科医院是穗港合作诞生的成果，经过几年的发展，目前对于新生血管性青光眼、一些疑难眼外伤、眼底病、甲状腺眼病等治疗颇有优势。姚勇介绍，希玛医疗集团高级顾问林顺潮教授组建了全球范围的会诊团队，国内有来自中山大学中山眼科中心、北京同仁医院眼科等知名教授加入会

想摘镜？白内障？均有手术可解忧

▲广州希玛林顺潮眼科医院

▲广州希玛林顺潮眼科医院院长、主任医师姚勇

告别眼镜束缚

是许多近视者的愿望，可手术方案那么多，应该如何选择适合自己的？近视手术人人都能做到吗？

姚勇介绍，屈光手术分为激光切割与晶体植入(ICL)两类，而激光类包括全飞秒、半飞秒及PRK，其中全飞秒与半飞秒的主要区别在于切口大小：全飞秒以2mm切口制作角膜透镜并取出，半飞秒则需通过飞秒激光制作20-24mm的角膜瓣，掀开角膜瓣后用准分子激光切削角膜。

晶体植入更适合高度数或角膜不够厚的患者，且手术可逆，有问题可随时取出。不过，姚勇表示，晶体植入手术需要满足前房深度在2.8mm以上、角膜内皮细胞在2000个以上且无其他相关病变等条件。他特别提醒，每个人的角膜厚度、前房深度等情况不同，需通过专业的医生具体评估，来决定具体使用何种手术方式。

伴随着屈光问题一并被提起的还有屈光性白内障。姚勇表示，屈光性

白内障手术是目前白内障治疗的前沿技术，“手术采用飞秒激光代替手工操作，且能够根据患者角膜形态定制切口与位置大小，尤其适合角膜不规则或高度散光患者”。他介绍，手术能在保留远视力的同时显著提升中近距离视力，患者术后满意度较高。

新生血管性青光眼在临床上又被称为“难治青光眼”，为何难治？姚勇解释，新生血管性青光眼跟全身病或局部的眼球缺血有关，难治的原因在于常规降眼压药物和手术并不能控制病情发展。不过，他表示，经过多年的探索，广州希玛眼科已能通过

“PPV+激光+引流植入人+抗VEGF(血管内皮生长因子)药物”的联合，控制眼压和新生血管的生长。

扫一扫观看科普视频

疗，为有需要的患者带来切实的便利。暑期来临，广州希玛眼科也针对高考生及大学生推出屈光手术优惠，每台手术费用可享约1万元折扣；同时，暑期预约到院者可免费享受屈光手术及白内障专项检查，助力满足考生志愿填报体检及视力矫正需求，让视野与前途同样明亮。

德叔医古系列 408



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

湿疹也与熬夜有关？

水湿遇暑湿瘙痒更甚

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

陆女士，43岁，皮肤脱屑、瘙痒十年余

陆女士今年43岁，是个专注工作的女强人，加班熬夜是家常便饭。10年前她发现皮肤很容易干燥，偶尔还伴随瘙痒和脱屑，当时认为是天气干燥导致的，就自己简单用了一些护肤品润肤，但随着时间推移，瘙痒处出现透明小水泡，瘙痒也明显加重了，痒得晚上睡不好觉，挠破

之后还渗液。到医院就诊后，用了药膏和抗过敏药来缓解症状。入夏后，天气闷热，出汗多，陆女士皮肤瘙痒、皮疹渗液的症状愈发严重，吃了药也没能缓解，身体觉得沉沉的，特别容易累，嘴里黏黏的，大便也不成型。听闻德叔对治疗杂病顽疾有一手，赶紧前来求诊。

德叔解迷 脾虚水湿，遇到暑湿

德叔认为，陆女士的湿疹是由于肝旺脾虚湿困导致的，年轻时陆女士经常熬夜，耗伤了肝阴肝血，皮肤失去了足够的阴血濡养，就出现了干燥、脱屑的症状。肝阴亏虚，虚火内生，横犯脾胃，从而影响脾胃运化水湿的功能。水湿停留在肌肤，就会导致皮疹、渗液的症状。入夏后，岭南地区暑湿较重，外界的暑湿与体内的水湿相结合，

皮疹渗液、瘙痒的症状就易加重。暑湿侵袭人体，还会出现肢体困重、疲倦乏力、大便烂的症状。治疗上，德叔以健脾利湿为主要方向，辅以解暑养阴，经过1周的治疗，陆女士的皮疹、瘙痒得到了明显好转。后续继续以健脾补气、疏肝安神的思路治疗2周，陆女士的睡眠也明显改善，整个人精神了起来。

预防保健 按揉穴位疏肝气，外洗患处化暑湿

德叔表示，像陆女士这类湿疹患者，遇上夏季的暑湿很容易复发或加重。在夏季，首先要注意雷雨天气，避免淋雨，以防暑湿。饮食方面，可适当多进食陈皮、茯苓、炒白扁豆、荷叶等化暑湿同时又有提神功能之物。同时还可以用苦参20克、藿香30克、野菊花15克煮水外洗患处，来清热燥湿止痒。平时可以按揉太冲穴、三阴交穴来平肝火、养肝阴。每个穴位按揉150~200次，每日1次。

德叔养生药膳房 清暑化湿煲

材料：瘦肉300克，炒白扁豆30克，薏苡仁30克，荷叶(干品)10克，陈皮3克，生姜、精盐适量。

功效：清暑化湿。
适宜人群：夏季反复皮肤瘙痒、易疲倦乏力等。
烹制方法：诸物洗净，炒白扁豆、薏苡仁提前浸泡1小时，半片荷叶洗净，将所有食材一起放入锅中，加入适量清水。大火煮开后转小火煲1小时，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问