

# 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，有病情危重热衰竭患者被送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，如从温室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大不相同，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：头晕眼花、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。

## 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。“高温天不少人会自行贴膏药，但三伏贴属于‘因时制宜、因人制方’的疗法。”冯小映提醒，并非人人都适合三伏贴，应在医生辨证后按体质定方位、选药物。

空调房久坐、寒气侵袭，是不少都市人的夏季常态。冯小映建议，不妨通过药浴泡脚，缓解体内寒湿。“泡脚确实是好方法，但也要因人而异。”她表示，体寒怕冷、夜间脚凉的人群可在泡脚水中加入生姜、肉桂或紫苏，温阳散寒；泡脚时间不宜超过20分钟，水温以40℃左右为宜；如泡后出现头晕、虚汗、乏力等现象，应及时停止。

### 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、大便秘、舌苔白滑者，慎用寒凉茶饮，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、菊花等较为寒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。

炎夏夏日，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。

## 风湿闰月说

文/黄闰月

系统性红斑狼疮是一种以多器官、多系统损害为主要特点的自身免疫性疾病。近年来，研究发现，科学合理的饮食方案能够有效辅助药物控制病情，同时减少不良反应。

地中海饮食是一种以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类以及橄榄油为主，强调低脂、低热量、高纤维素、高维生素、优质蛋白的饮食结构，被世界卫生组织推荐为现代健康营养的膳食模式。

### 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，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

## 地中海饮食这4大好处 助你轻松改善狼疮症状

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、新鲜蔬果和坚果，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——



**黄闰月**  
广东省中医药科学院亚健康研究所主任、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：狼疮患者长期使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，黄闰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“闰月医话”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。

## 近视防控要注意什么？近视手术怎么选？白内障手术有何优势？ 快查收专家这份全年龄段“爱眼说明书”

文/王沐依 刘舒蕊 图/受访者提供

眼睛是心灵的窗口，其健康状况与生活质量息息相关。如何在不同年龄段维护眼部健康？想要摘镜，该选哪一种手术方案？近日，广州希玛林顺潮眼科医院（以下简称“广州希玛眼科”）院长、主任医师姚勇教授做客羊城晚报直播间，详解眼球发育规律及全年龄段眼疾筛查要点，并针对各年龄段的眼健康疾病给出科学建议。



▲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

### 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？姚勇一一给出了解答。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，以及眼外伤等职业伤病；55~70岁的中老年人，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。

### 想摘镜？白内障？均有手术可解忧

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吗？

姚勇介绍，屈光手术分为激光切削与晶体植入（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

### 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医疗合作诞生的成果，经过几年的发展，目前对于新生血管性光眼、一些疑难眼外伤、眼底病和甲状腺相关眼病等方面治疗颇有优势。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诊团队，同时辅以内先进的医疗设备。

目前，参与居民医保、职工医保、本省门诊特定病医保的市民均可直接使用社保卡就诊，享受广州市医保报销规定。值得一提的是，广州希玛眼科已获批成为“港澳药械通”指定单位，在港澳地区已批准使用的创新药品、医疗器械和耗材可在广州希玛眼科用于临床治疗，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，全飞秒等术式可享约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志愿及视力矫正需求，让视野与前途同样明亮。



德叔  
医古系列  
468



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

#### 医案

陆女士，43岁，皮肤脱屑、瘙痒十余年

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，大便也不成形。听闻德叔对治疗杂病顽疾有一手，赶紧前来求诊。

#### 德叔解谜

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、荷叶等化暑湿时又有提升脾胃功能之物。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，排骨剁块、焯水备用，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