



长途坐车险猝死 专家：暑期出行需警惕

长途久坐不仅让人心情烦躁，还可能蕴含健康风险。52岁的胡阿姨因连续坐车30小时，在车辆抵达广州时，突然心脏骤停，险些丧命。经过广东省第二人民医院(以下简称“省二医”)多学科全力抢救，家人以为她晕车不适，并没有太在意。由于旅途遇上交通拥堵，一家人坐车30小时后才抵达广州。准备起身下车时，胡阿姨突然晕倒，不省人事。家属赶紧把她送到省二医急诊科。

羊城晚报记者 张华

阿姨坐车30小时突然晕倒

近日，胡阿姨与家人一起乘坐小汽车返回广州，由于同行人员较多，狭小的空间限制了活动。在途中，胡阿姨感到胸闷，家人以为她晕车不适，并没有太在意。由于旅途遇上交通拥堵，一家人坐车30小时后才抵达广州。准备起身下车时，胡阿姨突然晕倒，不省人事。家属赶紧把她送到省二医急诊科。

到医院时，胡阿姨已经没有了呼吸与心跳。省二医急诊医护人员立即实施抢救，并请心血管内科(心脏重症科)紧急会诊。心血管内科(心脏

重症科)主治医师袁恒亮提出，胡阿姨可能是因为长时间坐车，下肢静脉血栓脱落，导致肺栓塞，必须手术将栓子取出，才有一线生机。

省二医心血管内科(心脏重症科)副主任医师陈武奇认为，“患者血氧饱和度在气管插管的辅助下只有67%，这个栓子一定不小。如果采用静脉全身溶栓，无法‘靶向’溶解肺动脉的栓子，所以当务之急是要介入将血栓取出。”

在有创呼吸机与各种升压药物的辅助下，陈武奇副主任医师为胡阿姨进行取栓手术，很快血氧饱和度也上升至90%。经过两小时多学科连续抢救，胡阿姨终于脱离了鬼门关，被转至心血管内科

(心脏重症科)病房继续治疗。

长途出游久坐不动风险大

据了解，肺栓塞是一种非常凶险的疾病，如果抢救不及时，死亡率高达80%。肺栓塞发病急、进展快，许多患者在没有明确诊断时已经死亡。省二医心血管内科(心脏重症科)主任靳文介绍，这类疾病的高危人群包括孕妇、长期卧床患者、肿瘤术后患者、长期口服避孕药的人群，需要积极预防。

靳文主任提醒，胡阿姨的情况属于“经济舱综合征”，即经济舱乘客长时间坐在狭小的座位上，腿部血液流通不畅，形成凝

块，下飞机后随其血液流动进入肺部血管时，引起肺动脉栓塞的疾病。

“经济舱综合征一般不仅仅限于飞机，实际上其他交通工具也会出现。”他强调，暑期是旅行旺季，路上交通容易拥堵，因此坐飞机或坐车途中，每隔两个小时就应活动一下身体，让血液流通。在座位上，可以多次踮起脚尖，每次动作持续几秒钟，做10-15次，让腿部肌肉收缩，把血液压向静脉，避免产生血栓。

另外，在旅途中，尤其是长时间坐车或飞机，要多喝水或者不含酒精的饮料，使血液畅通，还可以穿上低弹力袜，以防静脉血液瘀滞，使血液更好地回流心脏。

上蒸下煮大暑来，德叔金句教你补气养阴

羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍 唐丽娟

7月23日是大暑，一年中最热的时段到来了。不少人为了避暑成天躲在空调房内。全国名中医、岐黄学者、广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德(人称德叔)提醒，“暑汗贵如金”，夏天应该适度出汗，但也不能暴汗，出汗之后要注意补气养阴。

要出汗但不能暴汗

“大暑正伏天，疏肝心静明。暑汗贵如金，汗后养气阴。”大暑来临，德叔用此养生金句，提醒大家注意，盛夏大暑要疏肝养心，正确出汗，提防“人造风寒”。

炎热的天气，往往使人喜欢凉爽的环境和饮食，生活几乎离不开空调，这容易使“人造风寒”损伤阳气。德叔提醒，应该重视大自然规律，夏天就要“热着过”，适度出汗，不仅可以帮助人体将寒湿之邪驱逐出去，还可以扫除心里的阴霾。若因

怕热而长期躲在空调冷气之中，整个夏天都不出汗，其实容易伤阳气，并不利于人体健康。

不过，“汗者心之液”“汗为血之余”，若过于暴汗，大汗淋漓，就容易伤津耗气，所以“热着过”还要重视补好气、养好阴。

疏肝养心勿“火上浇油”

今年各地大热，大暑如何养生？中医理论认为，“心与夏气相通应”，心的阳气在夏季最为旺盛，特别是时至大暑，炎热最盛之际，容易被“火上浇油”而滋生心火邪气。同时，心主神志，肝主疏泄，两者共同调节精神情志。因此德叔提醒，大暑节气前后，要注重静心养心、疏肝解郁。

暑热忧心，失眠烦闷，怎么办？“从生活中就能找到解决方法。”德叔说，“读书静坐深呼吸，日常规律轻运动，做到志闲少欲心神宁，自然就能躁怒自消。”

学会生姜敷肚脐

暑热之时难免享受空调，若不慎被“人造风寒”所伤，可巧用风筒吹颈背，用热风疏散风寒；也可用生姜敷肚脐，温暖脾胃。

大暑时节，日常还可按摩安眠穴、气海穴，来安神定志、培补元气。

Tips：大暑养生汤水

●佛手玫瑰疏肝饮

材料：佛手10克，玫瑰花3-5克。
功效：疏肝理气，温中健脾。
烹制方法：将上述药材放入锅中，煎煮约40分钟，代茶饮。

●参芪巴戟扶正饮

材料：西洋参10克，黄芪10克，巴戟天15克。
功效：补气养阴。
烹制方法：将上述药材放入锅中，煎煮约40分钟，代茶饮。



外出旅游小心感染嗜肺军团菌

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵 通讯员 游华玲

就医。

南方医科大学第三附属医院(以下简称“南医三院”)呼吸科副主任医师崔海燕介绍，周先生的病情很不乐观。“胸部CT检查提示有右下叶炎症、血气分析提示代谢性酸中毒合并呼吸性碱中毒，抽血检测多项感染指标明显升高……可以说身体到处都是‘警报’，却找不到‘真凶’在哪。”

“患者的症状看似是流感，但各种检查结果提醒这绝不是普通的流感。”医疗团队考虑到周先生可能合并细菌感染，尤其是非典型病原体感染，遂为周先生安排了进一步检查。后经病原微生物宏二代基因测序(mNGS)结果反馈，在周先生肺泡灌洗液及血液中发现嗜肺军团菌。及时明确周先生的病因是嗜肺军团菌感染，有效指导患者后期治疗。找到真凶后，医疗团队及时为周先生进行了针对性治疗，一周后他便转危为安。

差旅人员为嗜肺军团菌易感人群

军团肺炎如此凶险，然

大暑是一年“湿热交蒸”之际，为各种细菌营造出了上好的繁殖环境。近日，市民周先生出差返穗后出现反复的高热伴咳嗽、咳痰、咯血、气促等症状，体温最高达39.2℃。经检查得出，周先生感染了广泛分布于温暖潮湿环境中的致病细菌——嗜肺军团菌。专家介绍，军团肺炎发展迅速，容易转为重症，死亡率可高达10%-15%。相当一部分军团肺炎患者有患病前旅居史，可能与所住宾馆酒店空调或淋浴系统等军团菌滋生相关，长期出差及旅行爱好者需特别注意避免感染军团菌。

发烧咳嗽气促，病因难以找到

“出差回来后两三天我就反复高热，同时咳嗽、咳痰、气促，体温最高达39.2℃，吃过感冒药、止咳药也没有什么好转。”周先生介绍，自己在家自行服药后症状不但没有缓解，还出现了肌肉酸痛、腹泻等症状。怀疑自己是在出差过程中感染了病毒，他赶忙前往医院

闷热宅家饮食“好色” 心血管病患者避暑有招

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆灼

进入大暑节气后，今年夏天格外酷热。酷暑季节由于人体大量排汗，水分丢失多，使血液浓缩，黏度上升，血液循环障碍，容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。因此，夏天也是心脑血管疾病发病的高峰期。那么心脑血管疾病患者如何安然度过大暑节气，广州中医药大学第一附属医院吴伟教授给出建议。

适当午休改善缺氧

昼长夜短，起居有时。吴伟教授指出，心脑血管病人早晨不宜过早起床，中午要适当休息，以补充睡眠不足，保障睡眠。“在炎热夏季一定要安排适当时间午睡，即使是短暂小憩，也会使身体得到舒缓，身体组织缺氧状态得以改善。”

心血管病患者，注意监测血压、心率、血糖等危险因素。在医生指导下调整降压药、利尿剂等用药。吴伟教授还提醒，慎防汗出过多，加上血管扩张降压药、利尿降压等，导致低血压、晕厥，引发心血管事件。

常喝清热解暑饮品

在夏季要多喝常温(凉)开水，及时补充水分，也可以喝一些淡盐水。吴伟教授建议，最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些水。如有条件可常喝如绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮品，既可补充水分，又能清热解暑。标准以每日1500-2000毫升尿为准。如果每天只排几百至1000毫升尿，说明

饮水量不足。

动静结合稳定情绪

心脑血管功能对气温变化最为敏感，气温的骤然升高或降低都会诱发心脑血管病发作。当天气闷热、空气中湿度较大时，运动应在早晚较凉爽时进行，切忌在烈日下锻炼。活动强度要适量，时间不宜太长，以减少心脏负荷，降低心肌耗氧量，防止心肌缺血发作。当天气闷热时，室内可以开启空调，但度数不宜太低，时间不宜太长，一般以25℃-26℃为宜。

天气炎热，容易使人过分情绪激动、紧张。人们大喜大悲大怒时，由于中枢神经的应激反应，可使小动脉血管异常收缩，导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强，冠心病患者的冠脉缺血、缺氧，从而诱发心绞痛或心肌梗死。

饮食宜清淡“好色”

夏季人们食欲下降，多吃一些新鲜蔬菜、水果等，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。心脑血管病患者在夏季膳食问题上一定要荤素搭配，兼“好色”(天然植物色素)，各种颜色的蔬果、食物、饮料：红黄绿白黑通吃最好。如，红是指红葡萄酒，每日饮50-100毫升，有助于预防冠心病。黄指黄色蔬菜，如胡萝卜、西红柿、红薯、南瓜等，富含胡萝卜素、番茄红素等，能减轻动脉硬化。绿指绿叶蔬菜。白指燕麦粉、燕麦片，每日50克。黑指黑木耳、黑芝麻、黑豆等。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长—张忠德教授

肺癌术后头晕耳鸣 气血两虚及时调理

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 王女士，44岁，头晕耳鸣1周

四年前，王女士在体检发现肺癌。进行肺癌切除术后，身体恢复得还不错。术后她很注意饮食和日常调护，经常散步、旅游。但近一年开始，慢慢变得容易疲劳、怕冷，经常后背发凉，稍微活动就容

易出汗，王女士逐渐开始焦虑，担心肿瘤复发。尽管复查并未发现复发病灶，王女士的情绪却并未因此改善，反而越发无精打采，晚上夜夜难眠，甚至出现头晕、耳鸣的症状，于是赶紧向德叔求助。

德叔解谜 气血亏虚，脑窍失养

德叔解释，肺癌发病以正虚为根本，因虚而致实，令机体产生痰湿、瘀血、毒聚、气郁等病理改变。肺癌患者本虚，手术治疗后损伤人之宗气。若无适当调补，耗损日久得不到补足，各种不适症状便开始逐渐表现出来。宗气受损，肺气不固，津液外泄，便会多汗、疲倦乏力。

肺为水之上源，肾为水之下源，正常时肺津输布以滋肾，肾精上承以养肺，肺肾阴液相互滋养，称为“金

水相生”。病理情况下，肺虚则肾失去了滋生之源，从而引起肾阳两虚，出现怕冷、后背凉、耳鸣。“肝肾同源”，肾虚及肝，加之情绪波动，日久肝血渐亏，不能滋养头目，则头晕、睡眠差，令王女士最终形成气血两虚亏虚的证候。

治疗时，宜补养肺肝肾，气血双补。经过半个月的治疗，王女士头晕、耳鸣、怕冷等症状明显改善，又能继续外出旅游了。

预防保健 呼吸训练加速肺康复

德叔提醒，像王女士这类肺癌术后的患者，虽以手术切除实体肿瘤，平时也要注意调护，注意放松心情，不要被焦虑情绪影响。保持生活作息规律，适当参加体育锻炼，饮食营养均衡。如术后出现多汗、怕冷、尿频等，可饮用黄芪白术饮以益气固表；若出现口干、烦躁、便秘等，可饮用西洋参

陈皮饮，以健脾补气生津。

此外，还可配合综合呼吸训练——吸气末停顿法，加速肺功能恢复。具体方法：取坐位，全身放松，缓缓吸气，在吸气末停顿屏气，再徐徐呼气。吸、停、呼的时间比维持在1:1:2左右。每分钟两三次，每日三四次。这种呼吸锻炼法可助术后患者的呼吸由浅促转为深慢。

德叔养生药膳房

●枸杞猪肝汤

材料：猪肝350克，枸杞

叶80克，枸杞20克，五指毛桃20克，生姜3-5片，精盐适量。

●补益气血

烹饪方法：猪肝处理干净、切片，上述食材洗净；枸杞、五指毛桃、生姜一起放入锅中，加清水

1500ml(约6碗水量)，武火煮沸后改中火煮20分钟，加入猪肝、枸杞叶继续煮3分钟，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

健脾祛湿，中伏天饮食原则 “两少两多”

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

所谓“夏有三伏，热在中伏”，7月21日后，我国大部分地区迎来了一年之中持续20天的中伏。此阶段有什么饮食讲究？广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳表示，此时应尽量做到“两少两多”，即少喝冷饮、少吃寒凉食物，少吃油腻和辛辣食物；多喝温开水或淡茶，多吃酸味和苦味食物。

黄瑜芳指出，喝冷饮、吃冰镇西瓜等虽然可以让我们瞬间“透心凉”，但其实一定程度上在损害着肠胃健康。一般来说，人的肠胃在夏季大多处于充血状态，血供丰富，如果此时过量摄入寒冷食物极易损伤脾胃之气，进而容易引起胃痉挛、腹胀、腹泻等症状，还会抑制消化液的分泌，导致不思饮食。

同时，这个阶段也建议少吃油炸食物、烧烤等油腻辛辣的食物。“这是因为一方面要避

免上火，一方面也因为这类食物吃多了容易增加体内湿气。”黄瑜芳建议，要清淡饮食，选择胡萝卜、西红柿、黄瓜等健脾养胃的食物。

在高温天气下，我们应该增加饮水量。黄瑜芳建议，每天可喝2000ml以上的水分，并少量多次补充水分，推荐温开水或淡茶。此外，夏日炎天也容易使人大汗淋漓，电解质流失也就随之增多，尤其是钠钾离子，因此也可适当补充盐水电解质水，多吃些富含钾的食物，如香蕉、大豆类、紫菜、胡萝卜等蔬菜或水果。

值得提醒的是，酸味食物有助于改善夏季食欲不佳的现象，而苦味食物具有消暑清热、促进血液循环和舒张血管等药理作用。因此，中伏过后吃些苦瓜、苦菜或者凉茶等苦味饮料，有助于清心祛火、提神醒脑，增加对高温的适应性，预防中暑。

健脾祛湿药膳推荐

●山药薏米小米粥

原料：山药250克、薏米50克、芡实50克，小米50克(一两人份)

适合人群：脾虚湿热者，也可用于尿频多、腹泻者。

●五指毛桃扁豆老鸡汤

原料：五指毛桃50克、党参30克、(炒)白扁豆30

克、茯苓30克、老鸡半只，生姜3片。(两三人份)

适合人群：脾虚湿蕴者，见腹胀纳呆、大便稀烂、头身困重、舌淡有齿印等症。

●茯苓甘草茶饮

原料：甘草3克，茯苓10克(一人份)

适合人群：适合体质偏热，有长痘、口臭、浮肿、水肿、湿疹的人口。