

高温“烤”验 防暑有招

7月11日,为期40天的“加长版”三伏天拉开序幕,多地进入“桑拿模式”和“蒸烤模式”。“三伏天”出现在小暑与大暑之间,是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子。在此期间一定要注意防暑降温,调整好心情,积极应对酷暑天气。本期为大家科普防暑小常识以及中暑后的处理方法等,帮大家安度盛夏。

另外,随着三伏天脚步临近,又到了“冬病夏治”的最佳时节,很多基层医疗机构陆续推出三伏贴贴敷服务。什么是三伏贴?三伏贴有哪些功效作用?一起来了解。

/三/伏/贴/相/关/知/识/

1 什么是三伏贴?

“三伏贴”属于中医特色治疗之一,是一种扶助人体正气、增加免疫力、调动人体自身防病抗病能力的“治未病”方法。该方法以中医经络学说为理论依据,以“春夏养阳,秋冬养阴,从其根”为指导思想,将药物敷贴到人体一定穴位,起到药效、穴效的双重作用。

夏天,尤其是三伏天,人的阳气最旺盛,是驱寒外出的最佳时机,做“三伏贴”的治疗可以使阳气更旺,祛除体内寒气,起到“冬病夏治”的作用。

2 “三伏贴”有哪些功效作用?

通过精心选取温阳散寒、祛风作用的中药,在最佳的时机,选取温经散寒、化痰平喘、补气活血、调理脏腑功能作用的腧穴进行贴敷,相得益彰,共收扶正祛邪之功,起到防病治病的作用。

3 贴敷适宜哪些人群?

“三伏贴”主要适宜慢性支气管炎、鼻炎、咽喉炎、儿童反复呼吸道感染(如咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管肺炎等)、免疫力低下、反复咳嗽、哮喘患者,尤其适合于易感儿童及脾胃虚弱儿童;老慢支、哮喘、风湿、类风湿关节炎、颈肩腰腿痛等老年病;脾胃虚寒、脾胃虚弱、消瘦等消化系统疾病;女性痛经、宫寒、肌瘤、易反复感染者;男性肾虚、倦怠乏力、记忆力减退、耐力不持久、尿频、耳鸣等患者以及亚健康人群。

此外,也适宜于健康人群的预防保健。值得注意的是,以上疾病为中医辨证属阳虚或寒湿为主,或寒热错杂以寒为主的患者。

4 “三伏贴”的禁忌群体有哪些?

慢性支气管炎、鼻炎、咽喉炎、哮喘急性感染发作期,肺炎及多种感染性疾病急性发热期,支气管扩张及活动性肺结核并发咯血者;精尿病患者血精控制不佳者,或并发有严重心、肺功能障碍者;对敷贴的药物极度过敏,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者,瘢痕体质者、皮肤过敏者,贴敷穴位皮肤有破溃者;妊娠期妇女、婴儿等不适合贴敷。

/三/伏/天/如/何/防/暑/?

牢记这些防暑小常识

1 夏天不提倡爬山等在外、白天进行的剧烈活动,建议选择游泳、早晚慢跑等体育活动。

2 要多喝白开水,并且要定时饮水,不要等口渴后再喝,口渴后不宜狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料,其中含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。

3 不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮白酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。

4 饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长,出汗多,消耗大,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%~90%,都可以用来补充水分。

5 午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后不舒服而更加困倦。

6 忌受热后“快速冷却”。炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢立即开电扇或洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

7 空调室内外温差不要太大。使用空调室内外温差不要超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜调到24摄氏度以下。

8 不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水,所接触到的皮肤可能出现微红或瘙痒等症,容易引发接触性皮炎。

9 夏天出门记得要备好防晒用具,最好不要在上午10时至下午4时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜。

10 生活起居要规律,不经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。

11 出门还要随身携带带防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等,以防应急之用。

如何预防中暑?

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮挡日晒;适当多喝含盐清凉饮料,而不是等口渴后才补充水分,含盐加糖的饮料有利于提高饮水量;注意饮食和休息,休

息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑;使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间到空调环境停留,也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生,尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用

空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式,也有利于预防中暑,比如间断接触热环境,控制在热环境下停留的时间长度,逐渐延长时间,逐步增加运动量等。

中暑了怎么办?

高温高湿的环境下容易中暑,在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。三伏天的有产妇产长衣长袖捂被子,也容易中暑。

发生中暑,应迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉处、通风处静卧,避免高强度运动和重体力劳动,有条件的要将病人置于空调环境,争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚无吞咽困难者及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等。轻者经以上处理即可恢复,重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时内将核心温度降至39摄氏度以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标,进行头颅CT等影像学检查,目的就是早期发现脏器功能障碍,早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温多主张采取物理降温措施,利用传导、对流、辐射和蒸发的机制进行。如去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温;也可辅冰毯或者包裹的冰袋置于大

血管部位降温。

要注意,中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”(即我们平时所说的“发烧”),因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外,也不建议酒精擦浴。



/三/伏/天/养/生/食/谱/

冬瓜薏米煲鸭

功效:清热解毒、消暑祛湿、减肥消脂、美白祛痘。

材料:光鸭半只、冬瓜300克、薏米75克、姜3片、油2汤匙、盐1/3汤匙

做法:光鸭洗净去鸭皮,斩成块状,放入沸水中烫1分钟,捞起沥干水待用。冬瓜去籽,擦去瓜皮上的白霜,洗净切成块;薏米用清水浸泡30分钟。烧热2汤匙油,炒香姜片,倒入鸭肉煸炒1分钟,至呈金黄色,盛入砂锅内。往锅内注入5碗清水,倒入薏米、冬瓜和姜片搅拌均匀。加盖大火煮沸后,改小火煲1小时左右,至汤色香浓,冬瓜软烂。加入1/3汤匙盐调味,便可盛碗饮用。

五指毛桃土茯苓煲猪骨汤

功效:健脾胃、祛湿困、壮腰力。

材料:五指毛桃约15克、猪脊骨约500克、土茯苓约10克

做法:洗净,稍浸泡;猪脊骨约斩块,洗净,余水捞起;煮沸清水,放入所有材料,武火煮20分钟,转文火煲一个半小时,下盐调味即可饮用。

冬瓜荷叶猪苓泽泻汤

功效:清热消暑、健脾祛湿,清香可口。

材料:老冬瓜600克,鲜荷叶半块至一块,猪苓、泽泻各12克,苡米100克,鲫鱼一条,猪瘦肉150克,生姜3片

做法:各汤料洗净。老冬瓜连皮、仁切厚块;猪苓、泽泻、苡米均浸泡;鲫鱼宰洗净,慢火煎至微黄。溅入少许清水,与荷叶、猪瘦肉、生姜放进瓦煲内,加入清水3000毫升(约12碗量),武火滚沸后改文火滚两小时,调入适量食盐便可。此量可供3~5人用。

霸王花煲猪展汤

功效:清热除痰、止咳。

材料:霸王花2两,猪展肉12两,蜜枣4个,盐少许,清水10碗

做法:猪展肉原块洗净,霸王花浸软洗净,蜜枣去核。把蜜枣和霸王花同放瓦煲内,加清水,旺火烧滚,下猪展肉滚约二十分钟,改中火煲约半小时,以文火煲至汤水余下四至五碗左右,放盐调味。

鸡骨草龙骨汤

功效:祛湿清热。

材料:龙骨750克、野生鸡骨草50克(剪碎,如果是人工养殖的需加量)、两三颗蜜枣

做法:瓦煲内放入材料,加水3升,煮沸后撇去泡沫,微火煲3到4小时调味即成。