

重点关注

图说安康

# 持续高温天气,热射病“预防指南”请收好



## 热射病一旦发生,死亡率极高

南京鼓楼医院重症医学科副主任医师陈鸣介绍,热射病是最严重的中暑类型,由暴露于高温环境和(或)强体力劳动引发的体温调节失衡所致,产热大于散热,导致核心体温超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,一旦发生,死亡率极高。热射病的高危人群主要有环卫工人、建筑工人、交警等在户外长时间工作的人群,老年人、慢性病患者、儿童和孕妇等。

8月5日上午,江苏省气象台继续发布高温红色预警,部分地区日最高气温达到40℃以上。持续高温天气下,热射病也进入高发期,多地出现因热射病就医甚至死亡的病例。到底是什么是热射病?为什么会得热射病?该如何防范?这份热射病“预防指南”请收好!

为什么会得热射病?根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病;非劳力型热射病则主要由高温和(或)高温环境因素引起,通常没有剧烈的体力活动。

体力劳动、剧烈运动时发病。常表现为高热、抽搐、昏迷、多汗或无汗、心率快。严重者可能出现多器官功能衰竭,危及生命。

## 在家也会中暑?警惕非劳力型热射病

你以为只有在户外高温暴晒才会“中招”热射病?实际上不少患者都是居家老年人。陈鸣介绍,非劳力型热射病多见于年老体弱和慢性病患者。由于被动暴露于热环境中,引起机体产热与散热失衡而发病。初始出现谵妄、癫痫发作及各种行为异常,严重者出现高热、昏迷、休克、心律失常、心力衰竭、呼吸急促和肺水肿,甚至死亡。

无锡市一位80岁的阿婆是热射病患者之一,她同时患有高血压、糖尿病、阿尔茨海默病等多种慢性疾病。无锡市第二人民医院重症医学科副主任曹斌介绍,之前阿婆其实已经有先兆中暑的表现了,但还是在家里待了两天,真正发现的时候已经抽搐、昏迷、呼吸衰竭,才送到医院抢救。

人为了节俭,在家里洒水降温,反而增加了空气湿度,高温高湿导致中暑;更有甚者,开空调按错键,误开了热空调……曹斌表示:“近期收治的20例热射病患者中,真正的劳力型热射病只有1例,剩下的都是非劳力型。”

## 关键在预防,避免高温高湿不通风环境

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境,减少和避免中暑发生的危险因素,保证充分的休息时间,避免脱水的发生。

高温天气,不论运动量大小都要增加水分摄入,不要等到口渴了才喝水。当你口渴时,身体很可能已经处于缺水状态。如果已经大量出汗,因汗水导致电解质大量流失,此时不可单纯补充水分,还需要补充电解质,否则可能发生稀释性低钠血症。

陈鸣表示,对于热射病,预防比救治更加重要。一旦发现有人疑似热射病时,应尽快拨打急救电话,并在医护人员到达前给患者迅速降温。降温时应迅速脱离高温环境,并使用风扇或空调、冰水擦浴等进行体表降温,神志清醒者饮冰水进行体内降温,尽快将体温降至39℃以下。患者转运途中应持续监测体温,并有效降温。王娟 宗禾

赤日炎炎似火烧,不少家电也难耐高温,纷纷“中暑”罢工。怎么才能让它们健康运行呢?下面这份电器防暑指南请收好。



## 空调

“中暑”症状:使用过程中突然停止;机器运行声音骤然加大;空调制冷效果差。

防暑指南:确保外机不受阳光直射;每月清洗一次滤网;设置26℃黄金温度,配合睡眠模式。



## 风扇

“中暑”症状:风叶不转动,或转动声音过大。

防暑指南:及时清理扇叶上附着的油污和积灰;定期在油孔中加入机油或缝纫机油,保持润滑,避免电机过热;连续工作时间不宜过长,不用时拔掉电源插头。



## 冰箱

“中暑”症状:冰箱结霜块;冷藏效果不好;外壳会出现“冒汗”现象。

防暑指南:将冰箱摆放在阴凉处,远离热源;定期检查门封条,确保冷气不泄漏。



## 电视

“中暑”症状:在观看过程中突然亮度突然变暗,整个画面突然缩小,出现一条横线或竖亮线,散发出烧焦的气味。

防暑指南:及时通风散热,尽量不要长时间看电视;长时间不使用时,最好每天开机通电一小时左右,避免因受潮造成图像模糊或者无法开机等情况。



## 电脑

“中暑”症状:显示器突然黑屏,机器自动重启,机箱频繁发出“吱吱”声,频繁死机,电脑运行速度减慢,反应迟钝。

防暑指南:不要将电脑设备放在阳光直射、不利于散热、高温的位置,定期清除灰尘,保持通风良好,避免超长时间持续运作。



## 洗衣机

“中暑”症状:运行噪声增大,洗涤效率降低,电子控制板故障,门封圈老化导致漏水。

防暑指南:避免高温环境下工作,不要紧贴墙壁摆放;使用完毕后,打开机门一段时间保持干燥;使用专用清洁剂定期清洗洗衣机。来源:综合

中医频道

# 奥运冠军带火的“脐贴”,蕴含不少中医奥妙

8月1日,在巴黎奥运会田径女子20公里竞走比赛中,中国选手杨家玉获得金牌。在其庆祝时,有网友发现杨家玉的肚脐上贴了个圆圆的“脐贴”。杨家玉解释,因为比赛时穿的是短衣短裤,贴这个可以避免在比赛过程中肚脐眼被凉了凉水或肚脐眼露在外面进风着凉。

有网友表示“可以理解,中国人都爱盖肚脐”。那么,为何即便在炎热的夏季,肚脐也要保暖?中西医是如何认知肚脐的?临床上常见的脐疗有什么奥妙?一起来看看南京市中西医结合医院专家们的解释。

南京市名中医、南京市中西医结合医院中医外科黄子慧主任中医师介绍,中医认为肚脐是“神阙穴”所在。网指宫门,本穴位于脐中,胎儿依赖此处从母体获得营养而具形神,好似元神之阙门,故名神阙穴。神阙穴所处的肚脐位置历来为养生保健的重要之所,因此,古代即被称为“纯阳之体”的孩童,在炎热的夏天也会围着肚兜,其中一个重要的原因就是

对肚脐的保护。从西医的角度来说,肚脐部位的皮肤比较薄,皮下几乎没有脂肪组织,但是有丰富的神经末梢,对外部刺激比较敏感。一旦肚脐受凉容易导致肠胃功能紊乱,出现腹泻、腹痛等症状。特别是脾胃虚寒、容易腹泻者更要捂好此部位。

黄子慧介绍说,中医认为,神阙穴所在的肚脐位置为全身真气所系,内连十二经脉、五脏六腑、四肢百骸。在所有的穴位中,神阙穴(即肚脐)是结构最特殊、定位最明确、最便于寻找的腧穴。《医宗金鉴》指出神阙穴能“主治百病”。通过神阙可补虚泻实,通条气机,培补正气,调节脏腑阴阳,由此诞生了中医外治法中的一个特殊治疗类别——脐疗。这种疗法是以脐(即神阙穴)处为用药或刺激部位,以激发经气,疏通经络,促进气血运行,调节人体阴阳与脏腑功能,从而防治全身疾病的一种方法。

最早的脐疗是用手掌心或温热的物体敷熨肚脐,以此治疗寒凝内积或饮食积滞诱发的腹痛。随着中医的发展,开始用药物敷脐来治疗疾病。该院脑病科护士长苏晓燕介绍说,该科用中药敷贴于肚脐等穴位,用于缓解住院患者的便秘症状,有较好效果。

“灸法和脐疗的结合推动了脐疗的发展,例如我们门诊开展的隔药饼灸灸。”该院中医护理特色门诊副主任护师、全国中医护理骨干人才戎飞玲介绍说,一般对于胃寒、腹泻、腹胀的患者,会用隔药饼灸灸进行护理,得到很多患者的好评。

孩子脾胃不好,可以试试中医脐疗。该院儿科主任崔倪介绍说,一般针对患儿不同的证型,医生会辨证选用温中健脾、健胃消食、理气类的中药进行肚脐部位的敷贴,也可以采用灸疗等方式进行调理。除了肠胃问题,慢性鼻炎、多动症、咳嗽、发育迟缓等,通过脐疗也有一定的效果。杨璞

健康科普

# 三伏天,排湿寒!这些问题要注意

“三伏”是一年当中温度最高、湿气最重的闷热天气,此时,人体的阳气运行旺盛,是祛湿排寒的好时节。反之,三伏天过度贪凉,湿气则乘虚而入,紊乱脏腑功能,湿气重而百病生。南京市第二医院营养科医生王霞介绍,祛湿防病还得从良好的生活习惯、预防湿邪入侵做起。临床上经常有患者询问日常行为及饮食是否会造湿邪进入体内,下面是常被问及的几个问题。

## 疑问1:头发不吹干、流汗不擦干,湿气会留在体内吗?

夏季运动、出汗后用冷水冲凉,女性洗完澡后头发没有及时吹干,都会把湿邪留在体内,增加湿邪引起疾病的概率。头发潮湿或淋到雨没擦干,寒湿进入体内就会引起不适,常见症状就是头痛。出汗会让皮肤毛孔打开,湿邪就会趁机进入体内。预防湿邪一定要把汗擦干、把头吹干。

## 疑问2:吃水果会导致体内湿气重吗?

夏季是许多水果上市的季节,不过有些水果中水分较多,有人担心吃水果也会造成体内湿气重,这样的担心其实是有些过度的。建议“要吃对的、适合自己体质的水果”,因为水果有寒热属性。湿气重且体质偏寒的人(平时容易手脚冰冷),不适合吃太多属性偏寒的水果;气虚体质的人(经常容易疲倦、说话有气无力)尽量以蔬菜代替水果,如果真的很想吃水果,建议可选择平性水果,如苹果、樱桃、蓝莓等。另外,在冰箱中冷藏的水果,吃之前最好提前取出放至常温,寒冷会伤害脾胃的阳气,让水分更难排出去。

## 疑问3:“祛湿方”除了食材,还有哪些方法?

在日常生活中,茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味有健脾祛湿功效的中药常被人们拿来煮水、煮粥,当作“祛湿方”服用。“补其不足,损其有余”是调整人体阴阳平衡的有效方法,茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味药的确能健脾祛湿。除了祛湿食材,可以尝试通过和缓的运动,身体微微出汗,也可以起到一定的祛湿作用。晒太阳也是很好的补阳方法,机体阳气充足,则湿邪等邪气不易侵入人体。

## 疑问4:吃火锅是不是祛湿好方法?

生活在湿气重的地区,是可以食用辛辣食物达到祛湿气的效果。不过,也有人将这种方法生搬硬套进自己的生活中,他们一感到身体困重,就会吃上一顿麻辣火锅,认为吃辣椒发发汗,可以起到祛湿的作用。有些人用这个方法十分有效,但有些人吃完火锅后不仅没有缓解身体的困重感,反而加重了症状,甚至出现新的不适感。

热辣的火锅还会给人带来一些健康隐患,尤其是有胃肠道疾病的人群。很多人在吃火锅时会通过喝冷饮来解辣,冰冷的饮料可能会伤及脾胃,导致脾阳虚损,无力运化水湿及祛除寒邪,易加重体内水湿的聚集,麻辣火锅的辛香味很容易让人食欲大增,“饮食自倍,肠胃乃伤”,这种暴饮暴食也会加重脾胃的负担,损伤脾阳,加重湿邪的症状。朱诺

医线传真

# 这种病夏季也高发,还会长到眼睛里

前段时间,在一档综艺节目中,歌手那英以面纱半遮面登上舞台,主持人解释:“那英前两天得了带状疱疹,在眼睛周边。”带状疱疹俗称“缠腰龙”,长在腰间的带状疱疹为何在眼周?该如何减轻这猛烈的疼痛?东南大学附属中大医院疼痛科孙岩军副主任医师提醒,带状疱疹中老年人高发,建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗,如有相关症状早发现早治疗。

## 带状疱疹高发,中老年人要当心

最近,中大医院带状疱疹疼痛专科门诊连续接诊了数个被带状疱疹“缠上了”的大爷大妈。他们被带状疱疹折磨得寝食难安,痛苦万分。

孙岩军副主任医师介绍,带状疱疹俗称缠腰龙、缠腰蛇、蜘蛛疮等,是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。典型临床表现沿某一周围神经区域呈带状分布的红斑、水疱,故名“带状疱疹”。该病常伴有不同程度的神经疼痛,在皮疹消退后有些疼痛甚至可达数月、数年之久,严重影响患者生活质量。

为何夏季带状疱疹高发?专家介绍,随着社会压力的增大、作息紊乱、情绪波动等原因,外加上夏季湿气特别旺盛。如果人体受到湿毒的侵袭,或者由于脾脏功能减弱导致体内湿气积聚,湿气在体内郁结并转化为内热形成湿热。湿热和火毒在皮肤上聚集,就可能引发带状疱疹。中老年人由于免疫衰老和慢性病,成为带状疱疹病毒的易感人群,一旦感染,将给他们造成身心损害。

## “缠腰龙”,为何“缠”到眼睛里

孙岩军副主任医师介绍,虽然带状疱疹俗称“缠腰龙”,但是其他部位也难逃他的“魔掌”。据了解,带状疱疹发生在腰腹部大约占40%,其次是胸背部占29%,头面部占15%。眼带状疱疹

安全

# 安全隐患随手拍 安全用气每一天

存在隐患 天然气管未设置压力检测报警装置并未与紧急切断联锁。  
整改建议 加装相关装置。  
整改情况 联系企业立即整改,检查发现已按要求整改。

张家港市金港综合行政执法局 宋芳芳  
(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



健康讲堂

# 按揉穴位保护孩子视力,暑假赶紧做起来

很多小朋友才上小学就戴上了近视眼镜,造成近视的原因除遗传外,多与用眼习惯不良或用眼过度有关。趁着暑假,南京市妇幼保健院儿童保健科王亚飞副主任医师来教家长朋友们,如何用小儿推拿手法调理改善孩子近视。

王亚飞主任介绍,中医认为近视是多种因素导致的眼部气血运行不畅和脏腑功能失调,与肝、脾、肾最为相关;肝藏血,开窍于目,肝血不足可能导致视力下降;脾主运化,为气血生化之源,脾虚可能导致气血不足,影响视力;肾藏精,精足则目明,肾虚可能导致视力模糊。该院儿童中医保健门诊根据儿童不同体质,从脏腑经络、神经、肌肉

和血液循环出发,开展了“四明穴”推拿技术、耳穴埋针、中药枕、食疗、雷火灸等中医特色疗法,旨在通过调整眼部血流、改善组织缺氧、调节脏腑气血平衡来防控近视的发展。

“四明穴”推拿是以“上明、睛明、翳明、光明穴”为主要穴位,配合推坎宫、捏双眉弓、推太阳、一指禅偏峰推眼眶周围等手法的综合性推拿技术。在点按眼周的同时,注意疏通全身,调动全身气血,推动眼周及全身血液循环,目受气能视,以此来治疗眼睛相关疾病。根据临床经验,运用不同强弱手法刺激双侧眼部肌肉,还可以起到辅助治疗斜视的作用。根据儿童的具体体质和辨证情

况,可以进行相应的手法调整:心阳不足,加推天柱骨,揉心俞、揉命门;脾虚气弱,加补脾经300次;肝肾亏虚,加补肝经,揉二马、揉涌泉;肝血不足,加补脾经、补肾经。此外,还可以通过清肝明目中药枕、耳穴埋针、食疗、雷火灸等方法辅助干预。王亚飞主任提醒,中医强调“治未病”,即在疾病发生之前就进行预防和干预。在近视前期,可以通过以上方法进行干预,以避免假性近视发展为真性近视,或延缓低度近视发展为高度近视。同时,家长也要注意孩子的用眼习惯,避免长时间近距离用眼,保证充足的户外活动时间,以及合理的饮食和作息。王凝嫣