

专家手把手教三类人防暑

目前的天气有点“暴躁”，高温、雨水轮番来，广东省疾控中心、广东省公共卫生研究院联合提醒：高温天有三类人特别需要保重，科学防暑降温，否则一不留神危及性命。

中暑了怎么办？

高温热浪下，中暑非常容易发生，公共卫生专家教您最简便有效的应对办法：

当发现有人出现中暑症状时，马上把人移到阴凉处休息，解开衣扣，垫高双腿，用湿布擦拭外露的身体部位，同时拨打120，尤其是患者体温高达40℃以上，出现昏迷、抽搐等时，要尽快送到医院急诊科就诊。

本版图片来自网络



老人：用好空调风扇+三样防暑药

老人是高温最容易侵袭的人群之一。因为老人体温调节能力普遍下降，加上慢病患病率高，体质比年轻人弱，而有些治疗慢性病的药物本身就会降低机体对高温的适应能力；另一方面，有的老人不爱开空调、电风扇等，防暑降温条件不好。

公共卫生专家支招：

1. 建议检查并保证老人家中降温设备运作正常，家中储备十滴水、人丹、清凉油等防暑药物；

2. 为防意外发生，建议不同住的家人，与老人每日一电话，确保安全；

3. 高温天气，老人尽量不要在中午外出，留在室内，尽可能开空调、风扇；非中午时段外出，也要装备齐全：打伞、戴帽子、戴墨镜，穿轻薄且易于散热的衣服；

4. 饮食要清淡，喝水要少量多次；

5. 正在服用降压、控糖等等药物的老人，建议及时向医生咨询是否需要调整用药。

儿童：千万别把孩子独留车内

高温一来，很多家长发现孩子热感冒了！是的，因为儿童正处于生长发育期，体温调节能力较差，免疫力也较低，对高温热浪更敏感。

公共卫生专家提醒：

家长们要多留意气象部门发出的高温黄色、橙色或红色高温预警信号，如果孩子肥胖或体弱多病，要重点关照。

1. 启用风扇或空调等防高温设备；

2. 学校或家长要调整课程或活动安排，

尽量减少儿童的户外暴露时间，尤其老师要注意加强对校车等车辆的检查，防止有学生被关在车内；

3. 家长需注意孩子的起居饮食，让孩子穿宽松、轻薄的棉质衣服；多喝凉白开，饮食要清淡，不要吃过夜生冷食品；室内空调温度最好设定在26℃~28℃，外出时，要给孩子涂防晒霜和戴帽子，特别要注意的是，即使是开着空调，也千万不能将孩子单独留在密闭的汽车内！

孕妇：高温可影响胎儿生长发育

孕妇更容易受到高温天气的影响，比如容易发生上呼吸道感染、加重早孕反应等；高温还会影响胎儿的生长发育。

那么，准妈妈们应该如何防暑保健呢？

公共卫生专家支招：

1. 提前准备好常见的防暑药品，比如清凉油、风油精、十滴水；

2. 检查好家中的空调等防暑设备是否运转正常；

3. 为孕妇准备浅色轻薄的棉质孕妇服装；

4. 天气热时尽量少外出，尽量待在阴凉的室内，空调温度最好设定在26℃~28℃，注意加强通风，空调关了要打开窗。

5. 孕妇平常活动要慢，不要剧烈运动，如果觉得头晕，要及时坐下休息，坐久了要注意抬高脚部，防止脚踝浮肿；

6. 哪怕食欲不好也要吃饭，少食多餐，多喝水，多吃蔬果，少喝含糖、含咖啡因的饮料。

来源：广州日报

“冬病夏治”试试穴位贴敷

进入三伏天，气温高、湿度大、风速小，雷雨、大风较多，人体受到湿热气候影响，易发生中暑。北京老年医院中医科副主任医师李金辉提醒，户外工作或外出时一定要做好防暑工作，备好遮阳伞、遮阳帽等，少喝冷饮。

“有些男士夏天喜欢光着上身乘凉，认为赤膊凉爽，其实不然，当气温接近或超过人的体温，赤膊反而会感到更热。”李金辉解释称，这是因为气温超过体温时，皮肤不但不能通过辐射方式来散热，还会从外界环境中吸收热量，使人感到更加闷热。

天气炎热出汗多，人体水分大量流失，可适当饮用温淡盐水能补充水分和电解质。多喝水既可避免因为缺乏水分而导致中暑，还可以帮助人们避免动脉粥样硬化等危险的病症。“避免饮冰水，冰水易导致脾胃损伤，血管收缩，引起胃痛、或其他疾病，如诱发心绞痛等。”李金辉说。

“三伏天，湿热交蒸，容易催发多种皮肤病，如痱子、湿疹、虫咬皮炎、日光性皮炎等。”李金辉建议室内通风降温，避免环境过湿、温度过高；衣着宽松，勤换衣物，尽量保持皮肤清洁干燥，出汗后用干毛巾擦拭，金银花煮水外洗也有祛痒止痒的作用；可以适当食用具有清热祛湿作用的食物，如冬瓜、丝瓜、苦瓜、荷叶等。

“春夏养阳，秋冬养阴”。李金辉表示，进入三伏天也是“冬病夏治”的最佳时间，“冬病夏治主要用于治疗体质虚寒，免疫力低下的疾病，如反复感冒、哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肺气肿、类风湿性关节炎、慢性腹泻、慢性胃炎、痛经等。”李金辉表示，食疗、药物、针灸都是冬病夏治的常用治疗方法。此外，也可以使用穴位贴敷法进行治疗，三伏天肌肤腠理开泄，药物最容易从皮肤渗入穴位经络，可以起到事半功倍的效果。

这里，李金辉给大家介绍一个养生小妙招。

常按足三里，祛湿又健脾。

足三里穴位于小腿外侧，膝盖之下外侧凹陷处（外膝眼）下3寸。中医认为，按摩足三里具有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪等作用。

按摩方法：可用拇指指面着力于足三里穴位之上，垂直用力，向下按压，按而揉之。产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复，10~30次为宜。来源：新京报