



# 频频与中暑“结缘”，隔三差五就“扭痧” 易中暑人群该如何安稳过夏？

中暑是夏季的常见病,是人体在高温环境下体温调节机能出现障碍而发生的一种综合征。当周围温度高于体温或接近体温时,人体散热主要通过汗液的蒸发,但是蒸发受到空气湿度的影响很大,湿度越大,出汗就越少。因此,处在高热、高湿、低风速状况下,人体调节体温的能力会失调,极易导致一系列不适反应而中暑。

## 这类人群易中暑

首先,不易出汗的人易中暑,先天汗腺不发达,会让身体散热功能失衡;其次,肥胖的人脂肪多、体内的热量很难被及时排除,故肥胖者也颇受中暑青睐;再者,剧烈运动的人群因为运动量大体内产生的热量多,容易引发中暑。

此外,经常性腹泻的人也会因为腹泻过多,导致身体水分流失而缺水,进而引起中暑。还有就是睡眠不足的人,往往睡眠不足7小时的“夜猫子”,心肺功能较差,会影响排汗功能,不利于散热,所以也容易中暑。

## 调理需提前

正所谓春补夏养,预防中暑、防止发痧的最佳时机为春季到初夏,总体原则是疏肝理气,补气益血,养肝为主,补气为辅。

需要注意的是,预防中暑并非千篇一律,每个人体质不同,比如脾虚、肺虚、肾虚都有可能引发中暑。如果中暑者颈部酸胀、咳嗽,扭痧后有所缓解,可能是肺虚;吃饱还感到饥饿,一旦扭痧缓解后又感到吃得太饱,可能是脾虚;伴有嗜睡、恶心、头痛症状,可能脾虚、肺虚、肾虚兼而有之。所以,防暑汤剂应因人而异,结合个体实际情况,把人体虚弱的那部分补起来。

## 相关链接》》》 中暑急救方法

如遇到朋友或者周围有人出现中暑症状,不要着急,按照以下步骤走。

1.搬移:首先要把中暑的人转移到凉快透风的场地,这是必须先做的事情。同时解开中暑者的衣扣,帮助患者及时散热。

2.降温:中暑患者头部可捂上冷毛巾,也可用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴;然后用扇或电扇吹风,加速散热。但注意不宜过快降低患者体温,而且当体温降至38℃以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

## 应对中暑 预防为主

### 1.饮水少量多次 多喝汤

在高温多湿的室内和车内,即使不运动,也会因大量流汗和体温上升,导致体内大量水分和盐分流失,结果引起痉挛、昏迷等中暑症状。应注意及时补充水分,最好多喝些淡盐开水,水温不宜过高,饮水应少量多次。

在夏季,可以制作很多不同汤饮,例如酸梅汤、山楂汤、绿豆汤等等,这些汤制品在补充水分的同时,又能补充能量,防暑效果很好。

### 2.高温天气外出注意防暑

夏日外出要做好防晒防暑措施,尽量避免在日照最强烈的时段(中午12时至下午3时)外出,儿童和老年人尤应注意。

在高温下工作,应尽量多补充淡盐开水或含盐饮料。随身带一些防暑药品如藿香正气液、清凉油等。

### 3.居室通风

防中暑最重要的是室内通风,千万不要经常门窗紧闭。早上或傍晚的时候最好开窗、开门通风,中午炎热时则可以开空调或电扇,尽可能把室温降至26℃左右。

### 4.大热天不能打赤膊

夏天即使再热,也应该穿着排汗透气的轻薄衣物,而不要打赤膊。因为流汗后直接吹风,会让毛细孔迅速收缩,湿气与热气会闷在身体里无法排出。男生总喜欢在酷暑打赤膊图凉快,不过依中医的观点,打赤膊吹风容易受寒,毛细孔急速收缩,反而让湿热都闷在体内,更容易中暑。觉得很热时,可以用冷水轻轻拍在手腕内侧动脉经过的地方,降低血液温度,或是用湿毛巾擦拭身体,不要直接用冰块冰敷。

3.补水:在为患者简单降温之后,可以为患者提供一些清凉的饮品,补充一下缺失的水分和无机物,这是很有必要的。

4.促醒:当有人中暑的时候,一定要想办法让患者保持意识。中暑病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒;也可同时对其进行刮痧急救。

5.转送:对于重症中暑病人,必须立即送往医院诊治。在运送途中要注意,尽可能地用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部等部位,以保护大脑、心肺等重要部位。

我感觉自己中暑了。立夏节气刚过没几天,原本生龙活虎的李明就感到疲乏无力,食欲减退,出现了中暑现象。他说,自己属于易中暑人群,每年一到夏天,就常与中暑“结缘”。

与李明一样状况的人不在少数,家住西溪镇的胡俊也是夏季中暑的“常客”,每年夏天,脖子上就会隔三差五地出现道道印红,这些都是中暑后,外婆给他扭痧留下的。

那么,哪些人容易中暑呢?这类人群又该如何安稳度夏呢?

记者 吕鹏

不太友好 的环境让人不适应

## 夏季养生 注意 养阳 祛湿

立夏之后,永城雨水渐多,湿气偏重,又伴随着逐渐回升的气温,为各种病菌提供了有利的繁殖条件。这种“不太友好”的外环境让不少人一时难以适应。那么在初夏,应如何适当调养呢?

## 养阳 祛湿双管齐下

最近天气夹风带雨,过重的湿气,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤起疹,甚至出现肠胃炎现象。虽然运动可以缓解压力,加速湿气排出体外,但如果雨天湿重,其实不太适合户外运动,特别是心脑血管病的中老年人,更要悠着点。

中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”。虽已入夏,养阳还是要少吃生冷食物、凉性蔬果,以免加重肠胃消化吸收负担。喜欢吃生菜、大白菜、苦瓜等蔬菜的市民,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜的寒凉性质。除了养阳,祛湿也是眼下养生的要点,可适当使用土茯苓、冬瓜、荷叶茶等祛湿清热的食材。

## 适当拔火罐 缓减疲劳

除了吃吃喝喝,偶尔拔火罐也能缓解疲劳和肌肉疼痛。拔火罐对治疗外感寒湿引起的感冒、咳嗽、肌肉酸痛等多种病症有帮助。

专家提醒,拔罐虽有一定的作用,但莫天天做、反复长期做,而且每次留罐的时间也不宜长,一般10~15分钟就可以了。

另外,千万别迷信各种夸大宣传,以为拔火罐人人皆宜。其实,不单局部皮肤有过敏、溃疡、水肿的人不宜拔火罐,高热抽搐者、血糖控制不好的糖尿病患者、血液病患者也不宜,处于经期的女性腹部、腰骶部位同样不宜拔火罐。

## 停电预告变更

10KV前仓K412线光瑶3#变160KVA增400KVA工作原定于5月17日9:00-17:00停电,现因变压器检测不合格原因取消工作,计划另定时间安排。停电范围:浙江省金华市永康市前仓镇光瑶村3#变。

因用户原因,原计划停电时间:2019年5月22日9:00-17:00,10KV东溪K761线旋风工具厂配变增容200-800KVA工作,需取消。

国网浙江永康市供电有限公司

2019年5月16日

## 停电预告

因线路检修,5月24日9:00-18:00科源K163线长枝路支线2#杆停电,停电范围:长城村返还地1#变、长城村返还地2#变、长城村返还地3#变、长城村返还地4#变。雨天顺延。

停电详情可关注微信公众号“国网浙江省电力公司”查询,咨询电话:87202999。

国网浙江永康市供电有限公司

2019年5月16日