

防暑药你用对了吗

医生详解藿香正气水、保济丸、十滴水正确用法

最近,高温天气频现,一些防暑中成药成了很多人的家中必备药品。藿香正气水、十滴水……市面上的防暑中成药种类繁多,各有适用范围,用错了反而可能加重中暑症状。

在此,湖南中医药大学第一附属医院主任医师张健解读这些常见药物的功效,并总结如何正确使用。

藿香正气水 最适合“空调感冒”

藿香正气水的主要成分有苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油等,解表化湿、理气和中。

适用情形

首先要强调的是,藿香正气水并不用于预防中暑,中暑后,藿香正气水也要慎重服用,否则可能加重病情。

它适用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,表现为头痛昏重、无汗恶寒、脘腹胀痛、呕吐泄泻等。

比如,在炎热天气里,因贪凉吹空调、吃冷饮导致受凉,出现头昏沉得像裹了湿毛巾、胸口闷得慌、胃里翻江倒海般胀痛时,可选用藿香正气水。

用药注意

藿香正气水中含有乙醇,服用后不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器;对乙醇过敏者禁用,儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱者应在医师指导下服用。

保济丸 专门应对“桑拿天”

保济丸由钩藤、菊花、蒺藜、厚朴、木香、苍术、天花粉、广藿香、葛根、化橘红、白芷、薏苡仁、稻芽、神曲、薄荷、茯苓等组成。

适用情形

具有解表、祛湿、和中的作用,尤



其适合平时怕热、动不动就上火、喝水不解渴的“夏季体质”。

它更侧重于治疗暑湿引起的恶心呕吐、腹痛腹泻、肠胃不适等,适合外出旅行时携带,可应对因水土不服、暑湿侵袭导致的肠胃问题。

用药注意

保济丸性偏寒凉,脾胃虚寒者不宜长期服用;孕妇忌服,哺乳期妇女、儿童及年老体弱者需在指导下使用。

十滴水适用 中暑引起的头晕和胃肠不适

十滴水的主要成分有樟脑、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等,具有健胃、祛暑的功效。

适用情形

适用于因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等,多为短期急性中暑症状,如在高温环境下长时间劳作后出现的不适。

用药注意

孕妇忌服,驾驶员、高空作业者慎用。

需要提醒的是,对于严重中暑患者,特别是出现高热、意识模糊等症状时,必须尽快给患者降温,并立即送医,上述药物替代不了专业救治。

中医给出的防暑提示

专家总结,简单来讲:当出现怕冷、不出汗的“寒包火”症状时,藿香正气水的温化作用更对证。

要是已经上火得满脸通红、喉咙冒烟、烦躁不安,保济丸的清热生津

效果更给力;

十滴水则适合拿来“救急”,应对轻症的急性中暑。

无论在室内还是室外,都要做好防暑工作。

调整户外活动时间

当室外温度超过36℃时,最好避免外出活动;户外劳动者的工作时间尽量避开12-16点,户外运动也是如此。

衣着要宽松轻透

外出时准备好防晒霜、宽檐帽、凉毛巾、风扇等物品,穿宽松透气浅色服装,随身携带防暑降温药品。

别等到口渴才喝水

普通成年人应保证每天饮水1500-1700毫升;高温天要有规律地适量饮水,别等到口渴时再喝水。

空调温度别开太低

室内温度控制在27℃左右,尽管天气炎热,但室内温度不宜过低,与室外温差不要太大,尽量控制在8℃-10℃。

及时通风换气

一般情况下,夏季家中湿度以30%-50%为宜,在气温较凉爽的早晨和傍晚,可通过开窗透气的方式进行降温。同时,服上述防暑药期间要避免辛辣、油腻食物,多喝水,注意休息;用药后症状未见缓解或加重的,一定要及时就医。

(来源:“生命时报”微信公众号《这种家家必备的防暑药,90%的人都用错过》)

高温预报为何总被吐槽“不准”

气象专家揭秘 体感温度背后的科学

据中央气象台预报,未来一周,河南北部、黄淮、江汉、江淮、江西北部等地,将出现持续性高温天气,大部地区湿度较大,体感闷热。

每当遇到高温天气,总有网友感觉:“怎么比预报的温度更热?”也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值”?

“气象工作者不会有意将气温报高或报低,我们也会对预报员的预测进行评分,预报38℃但实际气温达40℃以上,预报员是不得分的。所以,作为预报员,一定会努力报得越来越准。”中国气象局气象宣传与科普中心特聘专家朱定真说。

事实上,气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度。百叶箱须设在草坪上,离地面1.5米,周围较开阔,无高大建筑等阻挡风或遮挡阳光。这是世界气象组织的规范标准,全球用同样的标准化尺度去测量气温,才能进行对比。

在同一座城市内,百叶箱和水泥路、柏油路上的温度不一样。在阳光强烈的情况下,水泥路、柏油路1.5米高度上的温度,比百叶箱里测得的温度可能会高4℃至5℃。这也就有高温天气下,有人测出路面温度高达50℃,但预报数值偏低的“温差”了。

那为什么预报的气温和大家的感受也差不少呢?

“因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的。气温是近地层大气环境的温度,而大家感受到的是体感温度,其受到气压等多重影响。”朱定真说。

比如体感温度和大气湿度密切相关,空气湿度较大时人就会感到闷热。只要气温达到33℃左右、相对湿度达到80%,人就会感到非常闷热、不舒服,甚至容易中暑。此外,个体差别也导致体感温度不一样。人的胖瘦、所穿衣服的深浅、进行不同强度的活动、甚至个人心情起伏等都会影响体感温度。

朱定真表示,未来气象部门的预报会越来越向人们的需求倾斜,比如可能会预报体感温度,而不再是简单告诉大家气温为多少度,播报的信息中还要包含气温38℃和39℃有什么差异、哪些领域会受到影响等。

不久前,国家疾控局和中国气象局联合发布了首个国家级高温健康风险预警和健康提示。和一般天气预报不同,预警分5个等级,按照与高温相关疾病风险分析得出。公众可按照风险等级采取相应措施,包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等,更好防护高温带来的不利健康影响。

(来源:“科普中国”微信公众号《这么热不报40℃?气象专家回应……》)

中信银行、中信保诚、中信信托创新推出“四位一体”信托模式 数字化赋能养老金融 破解品质养老难题

日前,中信银行股份有限公司协同中信信托有限责任公司、中信保诚人寿保险有限公司等集团金融子公司,联动集团养老产业平台上海中信兴业养老服务发展有限公司以及信银理财有限责任公司,创新推出“银行+保险+信托+产业”四位一体的信托养老服务。

这一创新业务模式充分发挥了中信集团“金融全牌照+实业广覆盖”的综合优势。该模式围绕中信金控“信

未来 信养老”养老金融品牌服务体系,为客户提供一站式养老综合解决方案。该模式通过将保险保障、信托架构与养老服务深度融合,实现了客户端在养老资金专业管理、财富有序传承和养老服务精准对接安排三大核心诉求。

据中信银行相关负责人介绍,该业务以中信保诚人寿保单受益权设立保险金信托,受托人为中信信托,客户可在中信信托建立的养老机构白名单库

中选择养老机构,并授权由中信信托来支付受益人入住养老机构的费用。该业务在服务客户养老规划需求的同时,还可为有特殊照护需求的老年群体(如失能失智长者)提供专业化托养解决方案。

目前,中信信托已与中信养老签署合作协议。中信养老旗下有度假式康养社区、城市养老综合体、护理型养老机构等多种类型项目,可为不同年龄群体提供专业养老服务。该方案致力于

满足客户资产管理、财富传承和品质养老需求。

中信银行运用数字化驱动金融服务创新,构建保险金信托智能生态,依托金融科技深度融合,全面实现保险金信托全流程线上化管理并引入区块链底层技术架构,打造高效、智能、便捷的保险金信托业务流程。客户可以通过手机银行一站式签约办理,服务体验显著提升。

(中信银行金华永康支行供稿)