

时值盛夏，高温天气增多，医院急诊科中暑患者也逐渐增多。专家提醒，防暑的第一要务是：避免长时间处于高温、高湿、曝晒或封闭的环境。

预防夏季中暑

你应该知道的几个知识

□叶玉霞

诱发因素 与气温、湿度、风速有关

中暑是由于在高温、高湿环境下，人体内产生的热量和吸收的热量超过了散热，人体体温调节功能紊乱而引起的急性疾病，主要表现为中枢神经系统和循环系统障碍，其中包括头晕、胃口不好、精神不振、拉肚子等。其中中暑高危人群主要是指是户外作业人员、业务员和厨房工作人员等等。

中暑的发生不仅和气温有关，还与湿度、风速、劳动强度、高温环境、曝晒时间、体质强弱、营养状况以及水盐供给等都有关系。诱发中暑的因素很复杂，但其中主要因素还是气温。根据气象特点，可将发生中暑现场小气候分为两类：一类是干热环境，气温高、辐射热强、湿度低，环境气温一般比室内高5~15℃，相对湿度常在40%以下；另一类是湿热环境，气温高、湿度高，但辐射热并不强。

中暑表现 严重者甚至会致命

夏日中暑，轻则头晕、乏力，重则嗜睡、昏迷、痉挛，甚至会有生命危险。其中中暑分为三类：热射病、热痉挛、热衰竭。

热射病主要是一方面人体受到外界环境中热源的作用；另一方面，体内的热量不能进行正常的生理性散热，从而难以达到热平衡，致使体内热蓄

积，引起体温升高。

热痉挛主要是由于大量出汗使水和盐过多丢失，肌肉痉挛，并引起疼痛。因为在高温环境中，人的散热方式主要依赖出汗。一般认为，一个工作日的最高生理限度的出汗量为6L，但是，在高温中劳动者的出汗量可达10L以上，而汗中含氯化钠约0.3%~0.5%，导致人体的水和盐流失过多。

热衰竭主要是由于人体对热环境不适应，引起周围血管扩张、循环血量不足，发生虚脱，同时，也可能有过多的出汗、失水和失盐。

两大误区

误区1：只有在高温下才中暑

很多人以为，只有在高温情况下才会中暑。其实不是。

有时候虽然气温并未达到高温，但是如果是在湿度太高和通风不良的闷热环境里，人同样也可能发生中暑。尤其是对于那些老年、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、穿着紧身不透风衣裤的人，或者是患有发热、甲状腺机能亢进、糖尿病、心血管病、先天性汗腺缺乏症以及应用阿托品或其他抗胆碱能神经药物而影响汗腺分泌的人，如果机体产热大于散热或者散热受阻，他们的体内就会有过量的热蓄积，引起器官功能和组织的损害，从而导致中暑。

误区2：穿得越少越凉快

很多人认为，天热时衣服少穿一

点更凉快。其实不是。在盛夏季节，最高气温一般都接近或超过37摄氏度。如果大部分皮肤裸露在外，会更多地从外界环境中吸收热量，散热反而更慢。因此，越是暑热难熬之时，越不应赤膊，女性也不要穿过短的裙子。

对于户外作业人员，除了要注意及时补淡盐开水，还要注意衣服不要穿得太少，最好穿长袖衣服和长裤。

健康提醒

中暑后少吃生冷瓜果

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法，每次以不超过300毫升为宜。因为，大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，结果会造成体内的水分和盐分大量流失，严重者可以促使热痉挛的发生。

中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。中暑后应该少吃油腻食物，以适应夏季胃肠的消化功能。人们中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。

要预防中暑，首先要有“该出汗时就出汗”的意识。

因为一来出汗既可带走环境高温带来的热量，又可带走自身运动产生的热量；二来出汗可以排泄废物，因为汗液含有大量新陈代谢的废物。随着自身流失，废物也随之排出体外。

养生食谱



生姜水果茶

做法：苹果洗净后去皮，切成小块，放进清水里，防止氧化；将苹果和泡苹果的水一起倒入小锅里，放入姜片，视情况再加些清水。大火煮开后，转小火2—3分钟即可。放入碗里冷却即可食用。

功效：生姜水果茶能够预防虚汗体质，冬天手脚冰凉、对女性特殊时期也有帮助。



红小豆鲫鱼汤

做法：红豆洗净后泡一会，先放砂锅煮。另起一锅，锅烧热后倒油，放葱姜煸炒。放入擦干水份的鱼，小火煎至两面金黄，中途烹入黄酒。把煎好的鱼小心的放入红豆砂锅里，煮开后转小火煮至红豆熟，加调料调味。

功效：两者互搭，适合痰湿、湿气盛的体质能健脾利湿。也适合想减肥的人士食用。



菊花绿豆粥

做法：绿豆洗净，浸泡4小时；小米淘洗干净，菊花洗净。水烧开后加绿豆煮15分钟，然后加入小米，先用大火煮5分钟，再改小火煮约20分钟。最后加入菊花继续煮约5分钟，加白糖调味即可。

功效：此粥对脂肪肝有好处，有疏散风热、清肝明目、降低血脂、清热解毒的功效。

心理咨询

同事的“职场依赖症”该怎么破？

□本报记者 闵丹

职工问题：年后我所在的部门来了两位新同事小陈和小李，因为和我年纪相仿，有共同话题，所以我们三人比较聊得来，有时候会相约一起逛街、看电影。小陈比较外向，说话也很直率，一开始我和小陈更亲近一些，小李话不多，稍微内敛些，但做事很麻利。可是随着接触的越来越多，我渐渐地发现小陈做事马虎，不认真，写的文案里经常有错别字，领导说了她几回，她就事先来问我，甚至让我帮她写文案，让小李帮她想方案。最近她和男朋友分手，竟然让我和小李每天陪着她，吃饭睡觉都要在一起。我们不堪其扰，婉转地拒绝了，小陈却埋怨我们，说我们不关心她，根本没拿她当朋友，还和领导抱怨，说被同事排挤。我和小李都觉得她很成熟，却不知道怎么处理才好。

北京市职工服务中心心理咨询师：小陈对你们产生了过度依赖，总是不断索取，一遇到问题就希望求助于别人，形成“等、靠、要”的思维模式，认为别人帮助自己是理所应当的事。长此以往，不但其自身能力得不到提高，还会给被索取者带来负面情绪。职场不同于生活，同事关系不同于朋友关系，这其中的界限要把握好。建议与小陈做好沟通，适当表达你们的真实想法，必要时可与领导商谈，表明你们的立场和态度，相信领导会理解并安排好工作。在今后的工作接触中，要学会说“NO”，让小陈独立完成一些项目，帮助她提高独立工作的能力，授人以鱼不如授人以渔。

【专家建议】中国传统文化提倡“帮助他人不求回报”，拒绝熟人的不合理要求，很多人都抹不开面子，担心这样会影响自己的人际关系。但其实事事有求必应，不仅会给自己造成很大的负担，而且一旦不能满足对方要求，就容易产生矛盾，影响工作和人际关系。郭冬临有一个小品《有事您说话》，反映了“好说话先生”的无奈和悲哀。对于过度依赖者，需要审视自己的行为模式，找出对方依赖自己的根源，帮助他（她）学会独立和自强，承担自己应尽的责任和工作，这样才有助于建立良好的职场关系和人际关系。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com