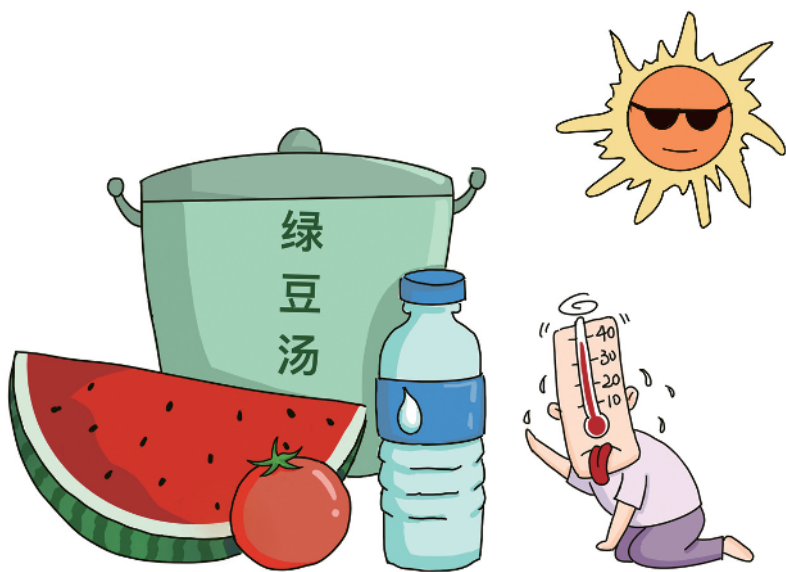


随着高温暑天的到来，中暑问题又成为我们关注的焦点。每年中暑一般发生在连续高温、不下雨、不刮风的天气，中暑的症状一般是发热、乏力、皮肤灼热、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安、脉搏细速、血压下降等，还可能有头痛剧烈、昏厥、昏迷、痉挛等状况。



高温“因地制宜”防暑邪

□黎洁/文 邵怡明/图

中暑轻重预防各不同

所谓中暑主要是体温调节中枢故障、汗腺功能衰竭和水电解质过分丢失所致。临床上一般将中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。这三种情况可按顺序发展也可交叉重叠。

热痉挛 大多发生在高温环境下进行大运动量活动或剧烈运动的人群中。表现为大量出汗后出现肌肉痉挛，一般持续三四分钟后缓解，体温变化不大。热痉挛可发展为热射病。

热衰竭 多发生在年老体弱者、儿童和慢性病患者中。表现为浑身疲乏无力、脑晕、恶心呕吐、心悸、汗多或肌肉痉挛，体温可能会轻度升高，血压降低。热衰竭如果不及时采取治疗措施，会发展为热射病。

热射病 这是最严重的中暑症状，致命性的急症。青壮年发病者多发生在高温、湿度大和通风不良而又剧烈运动的情况下，如高温下作业的工人、户外运动者，此即所谓的“劳力型”中暑；年老体弱、慢性病患者由于体温调解功能障碍，气温一高，如果居住环境拥挤而通风又不好，就可能出现中暑，此即所谓的“非劳力型”中暑。热射病主要表现为高热（体温超过40℃）和神志障碍（如神志昏迷、乱语）。劳力型中暑大多持续出汗，非劳力型大多不出汗。热射病严重者可因人体的循环系统、呼吸系统衰竭而致人死亡。

吃得越“冰”越易中暑

有营养学专家表示，细胞的代谢和转化必须有酶的参与，人体有几千种酶，几乎所有的生命活动过程，从腺体的分泌到免疫系统的正常运行，都需要酶的参与。酶在35℃—40℃之间活性最好，在人体体温37℃时最为活跃，60℃以上则失去活性。

所以如果夏日摄入冰镇食品过多，人体局部的温度短期下降，而此时由于人体一下子无法适应这么低的温度，消化系统就会首当其冲受到影响，继而影响到全身的各系统功能的正常发挥，在炎热夏季，就容易导致中暑的发生。

此外，冷饮通过胃肠的速度要大

大快于常温的食物，会越喝越渴。所以说，冰镇啤酒、冰淇淋等这些冷饮，其实是披着冰衣的火球，它们所含的热量不仅让你的减肥计划失败，还会让暑热更容易侵袭。但如果适量地吃，慢慢地吃，是不会引起上面所说的那些副作用的。

中午避免在室外久待

中午至下午2点阳光最强时，尽量不要呆在户外，有条件的可适当进行午休，还可从根本上改善劳动和居住条件，隔离热源，如降低车间温度、调整作息时间、供给含盐0.3%清凉饮料等。高温酷暑的天气，注意补充水分，并随身携带万金油、驱风油。

一旦发生中暑应立即停下正在做的事情，迅速将病人移到阴凉通风地方，同时补充水分，小口慢饮，以防加重心脏负担。然后解开领口扣子、领带、皮带等，平卧休息，保持身体周围通风，并涂抹或服用解暑药如十滴水、仁丹、风油精、藿香正气水等。另外，可采用电风扇吹风等散热方法，但不能直接对着病人吹风。在经过一段时间休息后，若症状不减反增，应及时就医。

别让脚“中暑”

夏日是足部疾病的暴发季节，特别是对于那些不可能穿着凉鞋去上班的白领阶层来讲，更要格外注意保护自己的足部。

夏季温度高，使人的汗毛孔张开，出汗量增加，从而造成了有利真菌繁殖的环境，促使足部发炎。例如足癣就是一种容易在温暖环境里暴发的足病。在夏日里，人们的足部通常都会出现一些肿胀情况。因此，人们会感到原来挺合适的鞋子现在穿起来有些紧。鞋子紧会对足部的许多骨头和关节造成压力。人体内有近四分之一的关节长在足部。足部由于外界温度升高而引起的肿胀会对这些关节产生压力，产生酸疼的感觉。然后，这些压力又反过来进一步加剧原来的足部病症，如趾骨变形和拇指囊肿。由于这些已经畸形的骨头和关节已经没有更多可以活动的余地，所以外来的压力会使疼痛感加剧。要想防止足部

在夏日里发生以上问题，医生建议，不要穿太紧的鞋子。尽可能穿透气性良好的薄棉袜子，每天应坚持洗脚，此外，经常换鞋很重要。

饮食“四要”防暑邪

中医认为，夏季暑邪多，容易伤津耗气，所以，暑夏饮食养生保健尤为重要，一般要把握“四要”：

要补充维生素和水分。首先是补充维生素。夏天，出汗多，流失水分，同时汗液中也带走多种维生素，尤其是维C，及维生素B1、B2、矿物质等。新鲜水果及蔬菜，西红柿、西瓜等含维生素C丰富，维生素B族在大米、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类含量较多，应多吃这些食物。同时要注意补充水分和无机盐。

要祛暑利湿。夏季暑湿重，湿邪易困脾胃，导致食欲不振，可早在煲粥、煲汤的同时加一些淡渗利湿的药材，比如淮山、薏米、西瓜皮、淡竹叶等，祛湿的同时又能健脾，保证正常饮食的摄入。

要多食苦味食物。中医认为，苦味入心，可泻心火，解心烦情绪，“厚肠胃”，健脾开胃。苦瓜、芥兰、荞麦、奶油生菜等都是苦味菜，水果中则以胡柚、橘柚为代表。其中苦瓜最具代表性，苦瓜味苦、性寒冷、能清热泻火，吃后能刺激人体唾液、胃液分泌，使食欲大增，清热防暑。

要多喝绿豆汤。中医认为，绿豆性味甘寒、入心、胃经，《本草纲目》记载：绿豆可消肿下气、清热解毒、消暑解渴、调和五脏、安精神、补元气、滋润皮肤；豆粉解诸毒、治疮肿、疗烫伤；绿豆皮解热毒、退目翳；绿豆芽可解酒、解毒，绿豆富有蛋白质、多种维生素以及无机盐，能及时快速补充丢失的营养物质，绿豆磷脂有增进食欲作用。

总之，高温防中暑，还是可以预防和避免的。年老体弱者、慢性病患者、孕产妇要有良好的通风居住环境；有慢性心血管疾病、肝肾疾病患者不应从事高温作业，也不应在炎热的季节外出旅游。炎热天气宜穿宽松、透气性好的浅色衣服，避免穿紧身绝缘服装。

心理咨询

单亲妈妈如何告诉孩子爸爸去哪了？

□本报记者 张晶

【职工困惑】

我是名单亲妈妈，孩子4岁，有一天从幼儿园回来就一直追问我，爸爸去哪了？我不知道该怎么回答，当时转个话题就过去了。随着孩子逐渐成长，这个问题无可回避，我该怎么回答才好？

北京市职工服务中心心理咨询师：

通过您的问题，能感受到您现在的不安和担心。对孩子来说，不能与爸爸一起生活是个缺憾，可哪个人的人生又是完美的呢？很多事情都有两面性，单亲家庭可以给孩子持续一致的育儿理念和规则，孩子不会在不同的规则和教育中困惑摇摆。

曾经有一个幼年丧父的男士说过，他其实很少悲伤，只是希望让妈妈高兴起来，所以小时候异常听话。还有一位女士离婚后，前夫就再也没来看过儿子，每当有同学问起儿子“你爸爸为什么不来接你呢”，儿子回答都是“离婚了”，一次朋友问儿子“为什么不告诉同学，爸爸在国外或者工作很忙之类的”，儿子边翻书边回答“太麻烦了，一个谎话需要很多谎话来圆，这样多省事”。原来儿子完全没把爸爸不在身边生活当回事，其实孩子可能比我们想象中的要强大的多。

【专家建议】

心理学家皮亚杰说过，处于前运算推理阶段（2—7岁）的孩子的认知是以“自我为中心”的，无法从他人视角看待和理解问题。同理，对于父母不在一起，如果孩子太小的话，通常也是无法从父母的角度去理解。您可以和家人沟通好，请大家都不要在孩子面前发牢骚指责爸爸，以防给孩子埋下恨的种子。无论大人的爱恨情仇如何纠缠，对孩子而言，他们只想知道父母是否爱他，父母一方的离开不是孩子的过错，他无需承担，也不必怨恨。

据我了解，很多成长在单亲家庭的孩子，长大后同样很乐观、阳光。虽然，有很多父亲做的事情是母亲代替不了的，但是，可以试着多给孩子创造机会和成年男性玩耍，比如兄弟或值得信赖的邻居、同事等。

我觉得您的问题没有一个“这样讲就不会有问题”的标准答案。不过，有几个原则可以供您参考，一是要情绪平稳；二是不要欺骗；三是用简单的、孩子能听懂的话告诉他；最后一定要强调父母都爱他。独自带娃，对于任何一个单亲妈妈来说，都非易事，但每个孩子都有他们自己的认知，大人只要尽力，就是最好的结果。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.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