



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
中医推拿科主治医师 刘淳

现在正处在一年中最热的日子“三伏天”，由于三伏天天气炎热，人们往往会出现体感的不适应，严重的甚至引发疾病的发生，热中风、热感冒、中暑等都是夏季常见的疾病。那么，夏季该如何预防常见病呢？来听听首都医科大学附属北京康复医院中医推拿科主治医师刘淳怎么说。

# 夏季气温爆表 常见病如何预防

□本报记者 陈曦



## 酷暑来临 当心“热中风”

每当炎炎夏日，中风患者就会增加，中风是中老年人常见多发的脑血管病，中风发病的两个高峰期，一个是0℃以下的严冬，一个就是30℃以上的盛夏，而在夏天发生的中风俗称“热中风”。

最常见的这种诱发的因素就是脱水，血液里面的水少了，血细胞并没有减少，这时候血液粘稠其实造成了血液更流通不畅，在原有的血管病变的基础上，就会诱发缺血性卒中的表现，也就是我们说的中风。

高温天气老年人一定要及时补充水分，空调温度控制在26至28℃，注意不要直吹，同时定时开窗通风，保持室内空气清新。如果出现单眼忽然发黑、哈欠不断、手指麻木、说话吐字不清、头痛、头晕和眼花以及半身麻木、肢体感觉异常等症状，就应该及时就医。

## 热射病死亡率高 出门注意防暑

夏季天气炎热，最易出现的急症就是中暑。主要是因为人在高温环境中，体温调节失去平

衡，肌体热量过度积蓄，水盐代谢紊乱造成。根据实际情况的不同，中暑主要为先兆性中暑、轻度中暑以及重症中暑。

先兆中暑的症状比较轻微，一般只有疲累乏力多汗以及口干等情况。轻度中暑在先兆中暑的基础上还会出现呼吸困难、皮肤灼热、血压下降等情况。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种情况，其中热射病最为严重，患者会出现体温调节功能失效，神经器官损伤，如不及时处理可能发生脏器衰竭危及生命。

热射病的死亡率能够达到70%到80%，它主要是因为身体

周围的环境温度、湿度太高，身体没有办法很好地调节自己的温度，主要表现是体温高，核心温度（体温）都会超过40℃，同时伴有一些神经系统的功能损害，病人可能会出现意识不清、晕厥、幻觉甚至出现抽搐等情况。

夏季中暑的症状不明显，易被忽视。因此，如果发现自己或他人有中暑表现时，应迅速离开高温环境，到阴凉通风的地方休息；多饮用淡盐水；如果出现血压降低、虚脱等症状应立即就医。

## 酷暑季节莫贪凉 小心“热伤风”

夏季人们为了凉快，常常吹空调、冲凉水澡等。夏天由于天气湿热，若出汗时吹空调或冷风，容易引发感冒，也就是老百姓俗称的热伤风。

由空调所致的感冒从中医辩证来看多为风寒感冒，但由于夏季多湿，尤其是入伏后桑拿天的出现，导致风寒夹杂暑湿之邪，让病症变得更复杂，治疗也需要有所注意。

感冒后充分休息、多喝温水

## 【北京疾控提醒您】

# 坚持常态化防控 健康安全过暑假

烈日炎炎，漫长的暑假又到了。目前全球新冠疫情仍呈扩散蔓延态势，国内局部地区仍有零星本土确诊病例报告，防控形势依然严峻复杂。市民朋友应继续增强防护意识，健康安全过暑假。

**继续坚持非必要不出境，不去中高风险地区旅行** 如果必须出行，注意查询目的地相关防疫政策，随时了解疫情及防控信息。出现发热或呼吸道症状，尽量避免外出。

**减少路途风险提倡错峰出行** 出行前，要提前做好行程规划，准备充足的口罩、免洗手消毒用品等防护物资。尽量选择空旷的郊外旅游方式，避开热门景点，实行网上预约、错峰出行。

**积极接种新冠疫苗** 疫苗接种是预防疾病最有效的措施。应积极接种，我市主要使用的新冠病毒灭活疫苗须接种2剂，间隔21天至56天。完成第1剂接种，出游时不要错过接种第2剂的时间，如未能在56天内接种第2剂，请尽早补种，获得有效免疫保护。

**坚持常态化疫情防控措施** 科学佩戴口罩，尽量不去人群密集、空气不流通的场所。自觉遵守防疫措施，在商场、超市、酒

店、影剧院、体育场、公交、地铁、民航等公共场所，配合做好戴口罩、验码测温、一米线等防控措施。

**外出游玩注意饮食安全卫生** 接触食材、饭前便后应保持手卫生。处理食材应生熟分开、煮熟煮透。不吃生肉或生鱼，不购买无卫生许可证或营业证件商贩的食物，避免食用室温状态下保存过久的食物。拒绝食用野味。避免饮用污染水、未煮沸的自来水、质量不明的饮料。

**保持良好个人和环境卫生** 坚持勤洗手、常通风、少聚集、用公筷、分餐制等良好个人卫生习惯。不乱丢生活垃圾、不乱倒生活污水、不随地吐痰，及时清理户内外垃圾，保持生产生活环境卫生。

**保持健康生活方式** 夏季气温升高，天气闷热，关注天气变化情况，避免中暑。注意劳逸结合，合理膳食，规律作息，坚持适量运动，保持情绪稳定。

**如有不适及时就医** 如出现发热、干咳等症状，应及时佩戴口罩用口罩前往就近的发热门诊就诊，主动向医生报告发病情况及旅行史、接触史，便于诊断治疗。（午综）

## 丰台区市场监管局

# 四举措深入推进“创卫”工作

为进一步加强创卫工作落实，丰台区市场监管局丰台街道所“四举措”层层推进创卫工作。

**一是宣贯形式多样化** 通过发放创卫手册、建立相关行业微信群、定期知识培训等多种方式，分别对餐饮、市场、商超等食品经营主体开展有针对性的一对一创卫指导，提升经营主体对创卫工作的知晓率、支持率和参与率。

**二是加强检查力度** 联合街道、病媒防治第三方公司共同开展地毯式全覆盖检查。重点检查各食品经营单位的防蚊蝇门窗、灭蚊蝇灯等病媒防治设施是否按照标准进行制作和摆放、食品库房等重点部位是否清理卫生死角，垃

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 胖人运动建议首选游泳



对于体胖者（BMI大于28）来说，想要锻炼减肥，首选游泳。游泳消耗的热量是陆地运动的两倍，并且能让身体很多部位得到锻炼，如手臂、腿部、臀部等。此外，水有浮力，身体只需要承受自身体重10%左右的压力，这样就大大减轻了体胖者膝关节的压力；水也有阻力，使体胖者全身肌肉都能得到更好的锻炼。

## 宝宝最好用物理防晒



宝宝外出应避免阳光直射，尽量让其待在树荫、遮阳伞或童车的遮阳棚下。专家提醒，如果在没有足够的衣物和阴凉处，父母可以使用极少量、宝宝不过敏、SPF值15以上的防晒霜，涂抹于无法避免阳光的小区域，如脸和手背。使用前，最好在宝宝背部测试是否有过敏反应。

### 红灯

## 电子产品屏幕越小眼睛越累



据相关研究证实，使用触屏手机对眼睛睫状肌产生的负担相当于看电视的16倍。根据屏幕尺寸大小，常见电子产品对眼睛的刺激程度从低到高为：电视<电脑<平板<智能手机。从护眼的角度讲，看手机比看电视对眼睛的伤害更大。换言之，屏幕越大越好，对眼睛的伤害越小。

## 皮肤白更易晒伤



紫外线照射皮肤时，皮肤为了自我保护，黑色素细胞会生成大量的黑色素吸收紫外线。肤色较深的人体内的黑色素细胞的黑色素颗粒更大、数量更多，能把有害的紫外线转化成无害的热量，防止皮肤晒伤。皮肤较黑的人更容易被晒黑，却不容易被晒伤。皮肤白的人，更容易被晒红、晒伤，却不易被晒黑。（宋楠）