

2024年6月14日 星期五 编辑:韩国咏 校对:卢岩 版式:申宝超

高温下 如何预防中暑 专家来支招

□策划 周新豪 记者 刘志松 通讯员 刘妮希

近日,高温持续来袭,我市出现大范围高温天气,最高温度达40℃。热辣滚烫的“桑拿天儿”,市民行走在路上都仿佛步入了蒸笼,连呼吸都是燥热的,中暑事件时有发生。市民如何预防中暑、清凉安稳度夏?6月13日,记者带着这些问题采访了新乡医学院第一附属医院神经内科五病区主治医师张蓉,请她为大家科学防暑支招。



炎炎夏月,人们在林荫下的凉亭。

张蓉告诉记者,前两天,65岁的王大娘顶着烈日外出买菜,回家路上突然出现头晕、口渴、呼吸急促等症状,晕乎乎地走到树荫下,立刻吹风、喝水、解开衣领,休息了半个小时才缓过劲儿来,经过检查,原来是中暑了。

中暑是指机体长时间暴露在高温、高湿、通风不良等环境下,由于体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,水、电解质丢失过多,从而导致中枢神经系统和(或)心血管系统功能障碍为主要表现的急性疾病。轻则头晕、头痛、口渴、多汗、面色潮红、心悸,重则高热、神志不清、血压下降、四肢抽搐,甚至致命。

虽然各种人群均可发生高温中暑情况,但婴幼儿、老年人、超重者、患有慢性基础疾病的人群、高温作业者,需格外关注。

天气炎热,尽量避免在一天中最热的时段(通常是中午到下午的早些时候)进行户外活动。外面骄阳似火,如果必须外出,可提前关注天气预报,了解室外温度及环境变化,避免连续暴露在阳光下,温度过高及时寻找阴凉处或室内环境下进行休息。高温作

业者,同伴之间互相关注,一旦出现不适症状,及时处理。

外出做好防晒措施。市民可以通过使用遮阳伞、穿防晒衣、戴太阳镜等方式避免太阳对皮肤的直线照射、减少热量吸收,涂抹高SPF值防晒霜保护皮肤黏膜等。

合理安排户外运动。在高温的环境下进行剧烈运动会增加中暑的发生概率,爱运动的小伙伴一天不运动就浑身难受怎么办?那就避开高温时段,运动时间不宜太长,强度不要太大。不爱运动的小伙伴还是窝在家里吹吹空调、多多休息为好。

穿着适宜,不打赤膊。外出应选择轻薄、宽松、浅色的衣服,可帮助身体散热。深色衣物吸热较多,尽量避免在烈日下穿着。另外需要注意的是,夏季赤膊并不会更凉快,反而会增加皮肤晒伤的风险,当环境温度高于皮肤温度时,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,所以越是酷暑难耐,越不应赤膊上阵。

适当补充水分。骄阳似火,一动就会大汗淋漓,出汗可帮助散热,但也会流失大量水分,必须及时补充。建议定时饮水,外出携带水壶,保证随时

有清水可饮。要注意的是,即使不渴也要多少喝些,不要等到口渴时再去补水,少量多次、足量饮水。此处要着重提醒一下脑血管病人,大量出汗会导致血压的下降、颅内低灌注的发生,增加患急性脑梗死的风险,更需及时补水、避免出汗!

夏季补水以凉开水、淡盐水和绿豆水为主,适当补充矿物质,切忌大口猛灌冰冷刺激性饮料或冰淇淋等,拒绝饮用含咖啡因、酒精或糖分过高的饮料。

合理安排膳食。夏日燥热,要注意少吃油腻食物,减少热量摄入,适当补充优质蛋白。还可以常备一些具有消暑效果的食物,比如绿豆、苦瓜、苦菜、苦笋,多吃含水量高的新鲜当季瓜果蔬菜,如西瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿等,这些食物不仅有预防中暑的效果,还能改善食欲。

保证充足睡眠。夏日代谢旺盛,身体需要充分休息。晚上尽量少熬夜、少玩手机、少玩儿游戏,保证充足的睡眠时间,这样才能保持更好的精神状态,同时还可以提高免疫力,预防中暑的发生。

保持良好的室内环境。一方面在

室内合理使用空调、风扇等降温设施,帮助降低环境温度。同时,注意早晚凉快时勤通风,既省了电,还能有效预防中暑。

避免过热过冷。炎炎夏季,很多人外出回家后,喜欢马上吹电扇、吹空调,甚至冲个冷水澡,这都是不正确的,也是危险的行为。冷水及过低的温度会使皮肤毛孔快速闭合,反而影响散热,同时增加感冒、腹泻的风险,脑部血管短时间收缩还可引起颅内供血不足,使人头晕目眩。所以洗澡温度要适宜,忌受热后快速冷却。

常备消暑好物。夏季家中常备冰袋,应急时可帮助快速物理降温;额部、颞部涂抹清凉油也可帮助消暑;常备藿香正气水、人丹、十滴水等消暑好物,都可以对中暑进行预防。

张蓉表示,预防中暑是夏季健康的重要组成部分,通过上述消暑小妙招,可以帮助大家有效避免中暑的发生,给大家一个愉快、清凉、舒适的夏日体验。

如果自己或身边人出现了中暑的症状,记得及时采取措施,必要时迅速就医。记住,防患于未然是最好的策略。

太极柔力球 舞出精气神



本报讯(记者 刘志松)每天6时许,市人民公园东南门外的小广场上,总会有几十名老年人,身着鲜艳的服装,伴随着音乐,轻松自如地挥舞着柔力球球拍,小小的柔力球上下翻飞,成为城市一道亮丽的风景线(如图)。

他们中有的刚刚退休,有的已经80多岁。大家聚在一起练太极柔力球,交流心得体会,享受着幸福的晚年生活。

据介绍,太极柔力球是一项比较新兴的体育运动,主要受众群是中老年人。球拍类似于羽毛球的拍子,主要不同在于柔力球球拍的击球面不是网状结构而是薄布状,且印有太极图案,球却像网球。借鉴网球、羽毛球的场地、规则等要素,并融入了太极精髓,“提炼”形成了这项刚柔相济的全身运动。

太极柔力球圆弧轻划,看似软弱无力,轻松自在,然力度拿捏要恰到好处,且要求团队动作整齐划一,有较高技术难度,每天不少于一个小时的套路,自然耗费体力,一场球下来,轻则汗流浹背,重则腰酸腿软。长期坚持锻炼,对身体大有益处。他们中有的以前曾经有过各种疾病,从开始练柔力球后,身体越来越好,心态也越来越年轻。

太极柔力球新乡发起人之一、《新乡日报》总编室原主任臧振永今年已经79岁,看上去比实际年龄要小10多岁。他表示,新乡市太极柔力球2002年从北京引进,已经坚持了20多年。从开始的四五个人,发展到现在的数百人,练太极柔力球已经成为老年人的一种新时尚。