

夏天拉肚子 可能是“暑泄”

健康时报记者 张爽

夏天拉肚子，可能不是急性胃肠炎，而是暑泄。它是指在夏季因暑湿邪气侵袭人体，导致脾胃功能失调，出现腹痛腹泻、恶心呕吐或者伴发热口渴、舌红、舌苔白等症状的一种疾病。

浙江省宁波市中医院急诊科副主任医师隆康健向健康时报记者介绍，“暑泄好发于夏季，患者多有高温工作环境、暴晒，或是在极热状态时突然进入空调房猛

吹凉风，马上洗冷水澡或者吃大量冷饮等经历；而急性胃肠炎在四季均可发生，多由不洁饮食引起。”

除了腹痛、腹泻等表现，江苏无锡市中医医院消化科主任中医师沈旦蕾表示，部分暑泄患者还会出现发热、胃胀、胸闷、恶心，并伴有食欲减退、口干等症状。“在治疗上，暑泄患者需要及时离开高热或者寒冷环境，补水补液，清淡饮

食。若症状持续，则需要及时到医院就诊，不要盲目服用止泻药，以免延误病情。”沈旦蕾说。

隆康健提示，想要预防暑泄并不难，高温天气大家要多喝水，补充体内的水分和电解质，并尽量避免在中午时分外出，减少暴露在高温环境中的时间。此外要合理安排饮食，尽量避免食用过于油腻、辛辣、生冷的食物。

三招安稳度过高温天

陕西省人民医院急诊内科 姜保周

夏季是心血管病的高发期，由于体内水分流失多，血液黏度上升，血液循环受阻，同时人体新陈代谢加快，对氧气和养分的需求量增加，心脏大脑血液供应减少，会加重缺血缺氧反应，容易诱发心梗、脑卒中等心脑血管疾病。

心血管病患者想要安稳度过高温天，不妨做好这三招。

勤测血压。由于气温升高，血管扩张，血压可能会有所下降，此时若不及时调整降压药，血压可能会降得

过低，导致心脏血供不足，引发心肌梗死等意外。在血压容易波动的时期，建议高血压患者增加血压测量的频率，必要时进行24小时血压监测，以便及时调整用药，避免血压大起大落。

饮食得宜。夏季，血脂和血糖会因气候、饮食习惯、生活习惯的改变而出现波动，要严格加以控制。心血管病患者要注意饮食多样化，保持体内酸碱平衡。食物在体内消化分解后，含钠、钾、钙元素多的食物称为碱性食物，如豆类、奶

类、蛋清、水果、蔬菜、海带、茶叶等等；酸性食物如面粉、大米、肉类、糖、禽、鱼虾等等。正常人的血液呈弱碱性，其pH值在7.35~7.45之间，可保持血管柔软。如果饮食中酸性食物过多，碱性食物太少，会破坏体内酸碱平衡。

静心养性。长期烦闷、过度愤怒、紧张抑郁等不良情绪的加重，发生猝死、心肌梗死等心血管事件的概率也会逐渐上升。要特别注意“静心”养生，保持情绪稳定，做到心静自然凉。



作为急危重病救治专家，上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊科主任毛恩强被称为急诊科的“定海神针”。毛恩强专攻胰腺病诊疗十余年，2004年，他大胆使用新药乌司他丁治疗特重型急性胰腺炎取得成功；2009年，他首次发表“重症急性胰腺炎控制性液体复苏策略”，被“国际指南”采纳应用；2011年，他率先提出和建立了“重症急性胰腺炎强化治疗方案”，获得显著成效。图为毛恩强（中）查看患者病情。

尹薇文 医院供图

■ 声音

为中国式现代化持续注入“健康动能”。

——党的二十届三中全会再度吹响号角，发出动员令，强调“在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务”“加强普惠性、基础性、兜底性民生建设”“深化医药卫生体制改革，健全人口发展支持和服务体系”。强国建设、民族复兴新征程，卫生健康工作答好“人民至上、生命至上”考题关乎全局。健康报评论说。

职工“小药箱”体现健康服务“大关爱”。

——入夏以来，多地进入高温，不少企业在活动中对先前在基层岗点设置的“职工药箱”进行检查，确保药箱内药品充足有效，让“小药箱”真正发挥“大作用”。劳动午报评论说。

盯住老问题警惕新风险，守好孩子暑期安全。

——暑期是青少年安全事故高发季，火灾、交通事故、溺水等意外事故威胁着孩子的生命安全和身体健康。家庭、学校、社会要多方紧密联手，为孩子们织好安全网。新华网评论说。

读懂流量偏爱“农民叔”背后的需求。

——最近，一位“秋月梨二叔”拍摄的乡村风视频被网友频频刷到。流量偏爱农民叔，显示出人们对真实乡村生活的向往。这是中国人心底抹不去的乡愁、割舍不掉的情愫。云南网评论说。

行李寄存加托运！为游客减负，为城市上分。

——为了游客“轻装上阵”，杭州市增加寄存点的数量，扩大寄存覆盖面，在景点、商圈等地推出寄存服务；致力实现动态多场景托运，实现“行李跟人走”。北京晚报评论说。

西昌倡议“米粉降价一元”，合理引导有助于促进消费。

——据封面新闻报道，四川西昌市市场监督管理局联合西昌市餐饮行业协会，倡议当地餐饮服务经营者将牛羊肉米粉、面条每碗下调一元。极目新闻评论说。

■ 健康提示

“护发菜”莴笋

山西省中医院体检中心 侯婷

想养护头发，推荐一款菜：莴苣，它不仅含有一定量的微量元素，而且锌、铁元素比较丰富，容易被人体吸收，可以防止缺铁性贫血。不仅如此，莴苣还含维生素E，可抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长。

营养不良是脱发的严重因素。这是很多人节食减肥后脱发的原因。头发生长同样也离不开维生素、微量元素，所以建议要适当补充维生素A、B、C以及钙、铁、锌等。

除了莴笋，芦笋也是一道护发菜。许多女性生完小宝宝，或在怀孕期间，特别容易掉头发，这时候也推荐吃点芦笋，芦笋里也富含维生素A、维生素B、铁、锰等微量元素，可以有效改善脱发现象。

吃知了猴一次别超10只

郑州人民医院 董丽琪

入夏后的“知了猴”是一道美食。它虽然好吃，但一次食用最好别超过十只。

郑州人民医院临床营养科主任张晴解释，知了猴营养价值高，含有的蛋白质占整体的60%左右，此外还含有人体必需的钙、磷、铁和多种维生素及微量元素。因蛋白质和脂肪都属于不易消化的营养成分，食用过多会加重消化负担，引起消化不良、腹胀、腹泻等不适情况。知了也容易携带细菌、寄生虫以及重金属等，因此不宜多吃。

郑州人民医院急诊医学科主任高建凯提醒，肾病、痛风、肝病患者都不宜食用知了猴。吃知了猴，一定要完全煮熟。发现不新鲜、变色发黑、呈粉红色等，不要食用。