

6月中旬以来，中国多地提前开启高温“炙烤模式”，不少地区出现40摄氏度以上的高温天气。近期，多地报告有“热射病”确诊消息，“热射病”一词在网络上刷屏。

热射病是一种什么病？为何会致命？哪些人群是热射病的高危群体？户外劳动者如何预防中暑？本报记者就此采访了北京友谊医院急诊科主治医师芦照青。

中暑无小事

记者：高温天气下，人们常把“热死人了”挂在嘴边。最近发现这真不是一句玩笑话。高温会给人带来哪些危害？

芦照青：人体维持相对稳定体温的机制主要依赖于产热与散热的动态平衡，当室温大于32摄氏度、湿度大于60%时，外部环境的高温高湿会使机体产生的额外热量无法向外传递，这种动态平衡被打破而造成体内热量蓄积，就可能造成中暑。

热损伤因素作用于机体，可引起一系列病理生理变化，表现为由轻及重的连续过程，包括先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，统称为热致疾病。

记者：先兆中暑、轻症中暑和重症中暑分别都有哪些表现？

芦照青：先兆中暑，就是还没到中暑的程度，通常表现为头晕、恶心、乏力、注意力不集中、大汗、口渴等，体温正常或略有升高但低于38摄氏度，这时如果离开高温区域，及时补充水分、盐分等，很快就能恢复过来。

轻症中暑，表现为先兆中暑的症状加重，面色发红、大量出汗，体温可上升超过38摄氏度。如果经过及时救助处理，数小时内也可恢复。

重症中暑按表现不同又可分为热痉挛、热衰竭及热射病。

热痉挛主要表现为明显的肌肉痉挛，伴有收缩痛。痉挛以四肢肌肉及腹肌等经常活动的肌肉多见，尤以腓肠肌（小腿后群肌之一）为最。痉挛常呈对称性，时而发作，时而缓解，患者神志清醒，体温多正常。

热衰竭一般起病迅速。患者常有头昏、头疼、心悸、出汗、恶心、呕吐、皮肤湿冷、面色苍白、血压短暂下降，继而晕厥，核心体温升高，但一般不超过40摄氏度。如不及及时干预治疗，会快速发展成热射病。

热射病是中暑最严重的类型，是由于暴露在高温高湿环境中或剧烈运动所致的身体体温调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40摄氏度，伴有皮肤灼热、意识障碍（例如谵妄、惊厥、昏迷）及多器官功能障碍。一旦发生，死亡率极高，50岁以上患者死亡率可高达80%。如果没有得到及时的救治，最终会因心、脑、肝、肾等多个脏器衰竭及肌肉分解（横纹肌溶解）造成死亡。因此，中暑无小事，一定要重视预防。

关键在预防

记者：哪些人群是热射病的高危群体？

芦照青：根据发病原因和易感人群的不同，热射病分为经典型热射（又称非劳力型热射病）和劳力型热射病。经典型热射病主要是由于被动



7月19日，在浙江省湖州市爱山街道家园志愿广场，志愿者为保洁员提供茶饮。翁忻旸摄（新华社发）

暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病，多见于体温调节能力不足者（如年老体弱者、孕妇和儿童）、伴有慢性基础疾病或免疫功能受损者、长时间处于高温环境者（如环卫工人、交警、封闭车厢中的儿童）等。

劳力型热射病主要是由于高强度体力活动引起人体产热与散热失衡而发病，多见于夏季剧烈运动的既往健康的年轻人，如参训指战员、消防员、运动员、环卫工人、建筑工人等。尽管劳力型热射病在高温高湿环境中更容易发生，但环境条件并不一定导致热射病的发生。

记者：如何预防热射病？尤其是户外劳动者，应该怎样避免中暑的发生？

芦照青：降低热射病病死率的关键在于预防。应避免高温时段外出，避免直晒，如必须外出需注意防晒，可以戴防晒帽、打遮阳伞。合理安排户外活动，户外劳动或锻炼应选择早晨气温较低时，并注意中途休息，大量出汗时应多饮淡盐水等补充电解质与水分。对于年老体弱、慢性病患者、儿童及孕产妇，要保证居室通风，高温时段适当开空调降温。

记者：如果出现热射病，现场应该怎样急救处理？

芦照青：热射病可能危及生命，及时处理最为关键。在急救现场，应该这样做——

首先是脱离热环境：立即将患者转移到阴凉、通风的地方；尽快除去患者全身衣物以利散热。有条件的可将患者转移至有空调的房间，建议室温调至16—20摄氏度。

迅速、有效降温：应用冷水浸泡或者冷水喷淋，可使用冰袋、凉湿毛巾等紧贴两侧颈动脉、腋窝或腹股沟处。也可使用冰水、酒精等擦拭全身皮肤。

热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐，此时不要试图给患者喂水，也不要往患者嘴里放任何东西，避免出现气道阻塞；如果患者出现呕吐，要翻转患者的身体使其侧躺，避免出现误吸。

及时呼救，边降温边转运：自救措施并不能真正替代医疗救治，

要尽快让患者得到专业的救治。

随时把水喝

记者：一般出现哪些症状时要警惕可能中暑了？

芦照青：在高温环境工作或生活一段时间后，如果出现口渴、头痛、头晕、乏力、多汗、恶心、心悸、胸闷、注意力不集中等表现，可能就是出现了中暑，这时应尽快转移到阴凉环境下，多喝含盐分的饮料或水，从而避免发展到热射病。

记者：三伏天已至，普通人如何有效防暑降温？

芦照青：可以从衣食住行四个方面着手。

衣：夏季宜穿宽松、浅色、透气的衣物。

食：科学饮水，合理饮食。不要等到渴了才喝水，正确的方法是随时喝水，以保持人体所需的水分。

夏季气候炎热，人们的食欲普遍减退，因此更要注意营养均衡，补充足够的蛋白质，如鱼、奶、豆类。饮食要清淡，不宜吃高热量、油腻、辛辣的食物，要适量食用一些富含维生素C的食物，如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜等。



住：改善年老体弱、慢性病患者、儿童及孕产妇的居住条件。保证居室通风，居室温度最好控制在26摄氏度左右，但也不要长时间待在空调房内，否则室内外温差过大大会减弱人体对高温的耐受程度。

行：避免高温时段外出，如必须外出需注意防晒并避免直晒。



高温天气，小心热射病突袭

本报记者 王美华

养生杂谈

今年夏天有多热？

在浙江，一位网友把购买的活虾从菜场拎回家后，发现有3只虾已经变成红色；在广东，户外地面热到可以煎鸡蛋；在宁夏，骑车的女子坐到暴晒后的车座被烫得跳起来……

酷暑难耐，当不少人坐在开着空调的室内、享受清凉舒爽的时候，还有许多户外劳动者迎着滚滚热浪在城乡的各个角落坚持工作。他们或是在工地挥汗如雨的建筑工人，或是在街头穿梭忙碌的快递小哥，或是在道路执勤的交通警察，或是为城市美容的环卫工人……他们的坚守确保了城市的正常运转，我们又该怎样关爱这些劳动者、为他们撑起一片阴凉？

为劳动者撑起一片阴凉

话 枚

关爱劳动者，首先要真正意识到高温的危险。高温是一种灾害天气，却常被人们忽视。它无声无息，却伤人于无形——高温不仅让人体感不适，还容易引发中暑、诱发心脑血管疾病，严重的甚至危及生命。事实上，高温在全球造成的死亡人数远高于龙卷风、洪水等灾害。今年入夏以来，全国多地已出现确诊热射病患者，甚至出现因此死亡的案例。可见，重视防暑降温、预防热射病应成为全社会的共识。

关爱劳动者，需要用人单位落实主体责任。防暑降温事关劳动者的生命安全与身体健康，用人单位应积极改善作业条件，在高温高湿的作业场所配备必要的通风、降温设施，从源头降低或消除高温危害。当高温天气来袭，可灵活采取停止室外作业、改为早晚间工作等方式，避开高温侵袭；对于无法完全避免、消除的高温，也要合理安排和调整作业时间，加大人员轮换力度，积极普及高温防护、中暑急救知识，配备饮料、药品等防暑用品。

关爱劳动者，还需要相关部门和工会组织加强监督。早在2012年，我国相关部门印发的《防暑降温措施管理办法》就对高温津贴、高温下工作时长、工伤认定、降温措施等核心内容进行了明确界定与规范。为此，相关部门要着重监督一些重点行业，对未严格落实相关规定的用人单位加大执法力度，真正把各项保护措施落实到每位劳动者身上，切实保护好他们的利益。

关爱劳动者，离不开全社会的共同支持。令人欣慰的是，如今在不少地区，街头建设有“爱心驿站”“公交车空调房”等纳凉场所，一些爱心团体为高温劳动者送上西瓜、凉茶、矿泉水、冰块、风扇等防暑物资……多方齐努力，我们才能为劳动者撑起一片阴凉。

医说新语

学会“三字经” 安然度三伏

宣 磊

“上无纤云，下无微风。蝉声满树，闷热逼人。”眼下已经进入伏，各地开启“桑拿模式”了，如何安然度夏？不同人群结合自身体质，学会规律起居、饮食有节的“三字经”，可安然度过伏天。

避暑热

暑性炎热，伤精耗气。人体感受暑热时面红目赤，口渴心烦，神疲乏力，气短胸闷，严重者中暑晕倒。

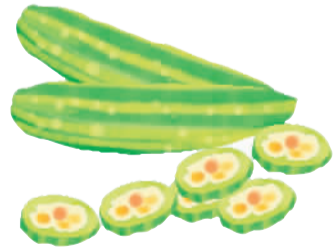
那么，该如何避暑除热呢？建议少量多次饮用白开水，少喝甜果汁、糖分高的饮料等。减少户外剧烈运动，可“午未休憩”，即午时未时（11时—15时）避免在烈日下活动。酷热时可用凉毛巾轻拍额头或后颈部，给身体降降温。同时，还可备些藿香正气水、十滴水、风油精等防治中暑虚脱。

在三伏天，喝上一碗清凉的汤食或凉茶，光是想想就很解暑。中医讲究“药食同源、寓医于食”，所以推荐薏米绿豆汤、凉拌西瓜翠衣、苦瓜豆腐汤、蛤蚧丝瓜汤、西红柿紫菜蛋花汤等佐餐。蔬菜加工时宜清炒或凉拌，少放辛温助热的花椒、八角、胡椒。喜食辛辣者，可适量吃新鲜不太辣的品种。患高血压、糖尿病等慢病且中医辨证属心肝火旺者，可适量饮用桑叶菊花茶、苦荞茶、荷叶苦丁茶；容易流鼻血、便秘、便血者，可饮马蹄茅根水、决明子公英茶、莲藕芦根水；老年体虚、血压偏低者，户外活动时可携带西洋参片泡水、石斛麦冬水补气养阴防中暑。

护脾胃

脾胃既是消化饮食营养的面，也是转运体内水湿的水车。面，也是转运体内水湿的水车。面，也是转运体内水湿的水车。面，也是转运体内水湿的水车。

此外，养护脾胃的膳食还可选择莲子羹、山药粥、山楂羹、清炒白扁豆等。如果不节制食用奶制品和油腻肉会影响脾胃消化功能，发生湿邪困脾证，如恶心、腹胀、食欲不振、舌苔腻、虚胖等，可辅助饮用神曲茶、陈皮砂仁茶、藿香茯苓茶等。



祛湿痒

《黄帝内经》曰：“汗出见湿，乃生痱痒”。也就是说，天气闷热湿度大，人体汗液排泄不畅，故皮肤易发痒。肌肉和皮肤的纹理疏松开放，汗液和正气外泄，而邪气直入。打个比方，满身大汗的人突然进入低温空调室内或车内，直吹冷风，可导致鼻塞头痛、周身酸痛、关节疼痛；正值经期的女性可引发痛经。有的人还喜欢伏天夜卧阳台或地板，也易受凉。

这时，传统的扇子就派上用场了。扇扇子不仅可多角度调节风速、控制风速强度，还可锻炼手臂，促进血液循环。若受寒严重出现关节疼痛，注意局部保暖，室内环境温度以不超过7—8摄氏度为宜，避开阴冷潮湿环境，可用40摄氏度左右热水泡脚，配合八段锦等体操，疏通经络。

中医倡导“冬病夏治”，是指对于一些在冬季易发或加重的疾

防风寒

伏天酷热，避暑还来不及，怎么还需防寒？人体感受到炎热时，肌肉和皮肤的纹理疏松开放，汗液和正气外泄，而邪气直入。打个比方，满身大汗的人突然进入低温空调室内或车内，直吹冷风，可导致鼻塞头痛、周身酸痛、关节疼痛；正值经期的女性可引发痛经。有的人还喜欢伏天夜卧阳台或地板，也易受凉。

这时，传统的扇子就派上用场了。扇扇子不仅可多角度调节风速、控制风速强度，还可锻炼手臂，促进血液循环。若受寒严重出现关节疼痛，注意局部保暖，室内环境温度以不超过7—8摄氏度为宜，避开阴冷潮湿环境，可用40摄氏度左右热水泡脚，配合八段锦等体操，疏通经络。

中医倡导“冬病夏治”，是指对于一些在冬季易发或加重的疾

链接

“加长版”三伏天来了

三伏，是初伏、中伏和末伏的统称，“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。

每年三伏天出现在公历7月中旬到8月中旬，其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。

初伏：7月16日—7月25日，共10天

中伏：7月26日—8月14日，共20天

末伏：8月15日—8月24日，共10天

三伏天“中伏”的时间长短并不相同，“夏至三庚数头伏”，入伏即从夏至后第3个“庚”日算起，初伏为10天，中伏为10天或20天，末伏为10天。于是就有了两种情况，有些年份的伏天是30天，有些年份的伏天是40天。

今年的三伏是40天，属实是“加长版”三伏天。

三伏到底有多热？

所谓“热在三伏”，三伏是一年中最热且潮湿、闷热的时段。通常我国大陆地区主要是热在头伏和中伏，东南沿海和岛屿地区大多是热在末伏。

中国天气网统计的近30年来（1991年至2020年）的气象数据显示，三伏天里华北、黄淮、西北地区东部极端高温在40摄氏度以上，高温持续日数达5至7天；南方大部虽因湿度大，极端高温没有北方强，但极具耐力，高温日数均在20天以上，局地甚至达35天。而不得

不提的“高温霸王”吐鲁番，极端高温曾达47.8摄氏度（2008年8月5日），高温日数曾持续达39天。

为何三伏天会这么热？

气象专家分析——入伏后，夏季风逐渐抵达最北端，地表湿度变大，地表层的热量累积下来，一天比一天热，三伏期间地面累积热量达到最高峰，天气就最热；

七八月份副热带高压加强，高压内部的下沉气流，在其控制下天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增强，天气就更热；

夏季雨水多，空气湿度大，水的比热容比空气要大得多，还影响人体汗液排出，这也是天气闷热的重要原因。

