健康关注

炎炎夏日 谨防“热”病

霍寿喜

夏季天气最显著的特征就是热，高温环境对人体是个严峻的考验，会直接或间接引发许多病症。

热射病

热射病，就是通常说的中暑症。由于盛夏气温过高，人体散热出现困难，体温调节就受到限制。热量积蓄在体内，会引发全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状。此外，高温导致人体盐分过多流失，水盐代谢平衡失调，使得血液循环发生障碍，出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症（也是“中暑”之一种）。对于轻度的中暑病人，首先要让患者脱离高温环境，然后让患者喝一些盐开水，如有清凉药品（如十滴水、人丹、薄荷油），也应尽早使用；而对于严重的中暑患者，当务之急是要送医院抢救。

热昏厥

热昏厥主要表现为感觉精疲力尽，却烦躁不安，头痛、晕眩或恶心。此类患者多半不适应高温环境，常因在高温下体位改变、站立过久或从事体力活动等原因，发生头晕、眼花、恶心等症，严重者可猝然昏倒，不省人事，面色苍白，冷汗淋漓，血压有轻度下降，或伴有体温升高。发现热昏厥患者，应立刻将患者移至阴凉通风处，解开衣扣，饮含盐饮料或十滴水、藿香正气水等，若仍不见效，应立刻送医院救治。

热头痛

临床实践和现代医学研究表明，夏季的高温天气也容易引起头痛。夏季气候炎热，尤其是气温突升的初夏和气温超过37℃的酷暑时段，有疰夏史的人一般很难适应，于是植物神经功能开始紊乱，食欲减退，睡眠不足，头痛乏力，还常常伴有低热。这就是通常说的“疰夏性头痛”。夏季气温常常高于人体体温，因而汗液蒸发是人体散热的主要途径，当汗液蒸发过多，人体就容易脱水，脑脊液也相应减少，颅骨和脑组织的间隙就会加大。当体位变化，尤其是站立时，脑组织因轻度“下沉”或“震动”，使得脑上的神经根和血管受到牵拉，因而出现头痛症状。这种头痛又称“低颅性头痛”。

热中风

老年人体内水分比年轻人少，加上生理反应迟钝，所以在夏天最容易“脱水”。“脱水”会使血液黏稠，这对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说，无异于“火上浇油”，使输向大脑的血液受阻变缓，发生中风的几率自然增高。预防“热中风”，首先是要注意补充水分。老年人要做到“不渴时也常喝水”；第二，有过中风史的病人，其家属要时时注意病人症状，一般来说，头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风前的预兆，这些症状明显时，一定要去医院就诊，切不可视作一般的感冒或疲劳；第三，防暑降温要适时适中，饮食结构要科学合理，“保驾”药物要有备无患。

热伤风

夏季气温高，人体代谢旺盛，能量消耗较大，而炎热又常使睡眠不足，食欲不振，这样，人体的免疫力和抵抗力就下降，如果过于贪凉（如露宿、电风扇直吹、空调温度调得太低等），病菌、病毒就会乘虚而入，从而导致伤风感冒。这种“热伤风”，中医上称作“暑阴”，属于“四时感冒”中的“夹暑感冒”。它常常起病较急，症状一般是发热、恶寒、头痛、咽痛、无汗、小便赤红、全身无力。

预防“热伤风”，关键是避免受凉，要根据气温的变化，及时增添衣服；大汗淋漓时，不要立刻用凉水冲洗；还要注意劳逸结合，保证一定的睡眠和饮食营养。一旦患了“热伤风”，如病症较轻，可用生葱白4根，煎汤频服，或服用藿香正气水、板蓝根冲剂、银翘解毒片等中成药；倘发热较重，则需去医院诊所治疗。

医疗前沿

我国启动首个智能医生工程

王　艳

近日，中国医师协会携手菩提医疗，启动了全国首个智能医生工程，首期将向全国精选医生免费发放1000台智能医生工作站，以提升医生的诊疗能力及患者管理能力，形成医患之间长期的社群关系。

所谓智能医生工作站，是全国首个针对医生特性研发的智能硬件，其通过云端数据存储及分析，加之世界领先的认知计算技术，可以提升医生的诊疗能力。它的特点在于其云端模式，是专门服务于医生的端，里面汇集了医生常用软件，包括诊后管理工具易复诊，转诊工具易分诊，医生学习工具掌上医讯等，可以提升医生的行医效率。

此次提供的智能医生工作站正是针对医生职业的特性做的个性化订制，旨在帮助医生快速进入“人机合一”的智能医疗时代。

保健园

家中致病隐患知多少？

常　工

家是最能让人感到温暖舒适的地方，然而家中的那些致病隐患我们是否了解？忙碌的生活似乎让人们忽略了家中存在的那些威胁健康的问题，往往一些微小细节，就有可能引发传染病。

根据国家卫计委对全国法定传染病详细情况数据统计显示，仅在2015年上半年，丙类传染病报告发病总数为165.92万例，其中手足口病98.4699万例，占全国丙类传染病报告发病总数的59.3%。由此可见，在日常生活中，病毒细菌造成的危害已经超乎人们想象。在近日启动的“家庭健康卫生科普行”公益活动上，首都儿研所附属儿童医院感染科主任医师邓莉强调，人们学习正确的健康卫生知识刻不容缓，一切预防从家庭生活细节开始。

邓莉说，首先，针对家庭成员的清洁卫生需要加强重视。所有的洗具、餐具使用存放都要分开。特别是在有小孩的家庭中，一定要单独准备一份孩子的餐具，并定期用开水进行消毒。其次，每个家庭成员在户外接触的环境不一样，每天带回家的细菌、病毒也不一样，建议在洗涤的过程中使用具有抑菌效果的洗衣露。特别是孩子的衣物，需要选用无化学剂添加、纯天然植物提取的婴幼儿专用洗衣露，家长在选择的时候尤其要注重有高效抑菌作用，且能清除衣物上残留的细菌、螨虫，温和无刺激的配方。家长做表率，孩子才会养成良好的卫生习惯。

除了对于日常习惯的重视外，邓莉提醒，家庭成员中，大人和小孩的洗护用品也要分开用，因为大人和孩子的皮肤不一样，对于过敏物质或毒性物的反应，孩子也比大人强烈得多，家长需要针对孩子选择专属的洗护用品。邓莉强调，在给孩子选择洗护产品时，最好选择有年龄段细分且成分天然，不含化学剂并具有抑菌功效的洗护产品。

总之，每个人都要关注家庭健康卫生，正确认知“防胜于治”，树立正确的清洁意识、掌握正确的清洁方法，这对于全民卫生和生活质量的提升大有裨益。

医说新语

测血脂可防心梗脑梗

珏　晓

在众多的身体危险因素中，血脂异常是导致心脑血管疾病的重要危险因素。早期血脂筛查和对高危因素的识别，是后续干预的关键。国家心血管病中心防治资讯部主任陈伟伟教授，在近日启动的“中国健康知识传播激励计划”项目会上表示，公众应提高对血脂检测的重视程度，有效管理胆固醇，对心梗说“不”。

陈伟伟说，在血脂中尤其要重视低密度脂蛋白胆固醇，又被称为“坏胆固醇”，它会附着在血管壁上，形成小斑块堵塞血管。更为危险的是，一旦斑块破裂或脱落，如果在短时间内堵塞血管，可能导致危及生命的急性心梗或脑中风。

陈伟伟强调，健康人群定期进行血脂检查，知晓自己的低密度脂蛋白数值，评估患病风险，做到早发现、早治疗。缺血性心脑血管疾病患者及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂；40岁以上男性和绝经后的女性，应每年进行血脂检测；20岁以上成年人，至少每5年测量1次血脂。对于冠心病、中风患者以及刚刚发生过心梗、糖尿病合并冠心病等高危患者来说，若不持续有效控制低密度脂蛋白水平，动脉斑块会持续增大，呈现为一种非常容易破裂的易损斑块，在生气、便秘等因素促发下，发生心梗脑梗事件甚至发生心脏性猝死。

最新的《中国心血管病报告2015》显示，我国心血管疾病患者已达2.9亿人，并占据中国居民死因构成的首位。受人口老龄化等因素影响，心血管病总死亡人数仍在快速上升。

大量的流行病学研究证实，随着胆固醇的增加，尤其是低密度脂蛋白胆固醇的增加，缺血性心脑血管病的发病率会持续增加。通过使用他汀类降脂药物，对于心脑血管疾病、尤其是心梗和脑梗的一级预防、二级预防有非常好的作用，能够显著降低发生心脑血管疾病的风险。

健康资讯

晚期乳癌诊治共识发布

本报电（刘志红）中国抗癌协会乳腺癌专业委员会更新的2016年《中国晚期乳腺癌诊治共识》（简称2016版《共识》）近日发布。该《共识》由徐兵河教授等国内数十名乳腺癌专家，针对国内外晚期乳腺癌治疗的研究数据进行分析、总结和讨论，对旧版本修订而成。

该《共识》相比2015版，更注重结合晚期乳腺癌的特殊性和每位患者的个体差异予以多学科、个体化的综合治疗，更强调人性化的治疗方案。

抗衰老医学联盟在京组建

本报电（刘艺）中国首个抗衰老医学美容产业联盟近日北京开始组建。

据悉，该联盟下设医院医生联盟，成员包括国内知名三甲医院、新兴抗衰老医疗机构、医生等群体；美容业渠道联盟成员包括国内优质美容连锁机构、培训服务机构、网络服务平台等。组建上述联盟的目的，是为消费者提供强有力的信用保障，不但包括优质产品和技术，还包括优质服务机构及可靠的专业信息。

疼痛康复创新基地挂牌

本报电（王丽）中国疼痛康复产业技术创新战略联盟示范基地近日在北京彭胜医院挂牌。

这个由中国疼痛康复产业技术创新战略联盟、中国产学研投融资联盟和北京彭胜医院共同合作的示范基地，是将疼痛诊疗新技术推广开来的又一创新举措，将促进我国三叉神经痛及头面部疼痛康复等学科建设和诊疗水平取得跨越式新发展。

炎炎夏日饮食如何清心养阳？

王红蕊

炎热的夏天，人体肠胃功能减弱，消化液分泌减少，胃口不开，食欲减退，消化功能障碍等情况会不时出现。中医认为，夏令暑盛湿重，既伤肾气，又困脾胃。针对以上问题，咱们聊聊关于夏季的饮食。

立夏之后，中医饮食原则是“春夏养阳”。养阳重在养心，顺应春夏之交养心的生理特点。根据五行理论，夏季属火，而火在五味中对应苦味，苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。“苦”作为“五味”之一，可以激发人的食欲。苦瓜就是苦味食物的代表，是清心降火的佼佼者。传统医学认为，苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高，特别是维生素C含量，每百克高达84毫克，居瓜类之冠。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸、脂蛋白等，经常食用可以增强人体免疫功能。苦瓜的苦味，是由于它含有抗疟疾的喹宁，其能抑制过度兴奋的体温中枢，达到清热解毒的功效。苦瓜中能提取出口服类胰岛素，还有降血糖作用。苦瓜吃法多样，煎、煸、炒、凉拌、蒸等均可。

黄瓜味甘性寒，有清热利湿、解毒消肿、生津止渴的功效。黄瓜中含有葫芦素C和丰富的维生素E，具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢，可起到延年益寿、抗衰老的作用。黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。黄瓜可辅助治疗身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。

豌豆味甘、性平，归脾、胃经，具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、消痈肿、解乳石毒之功效。其中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维，能促进大肠蠕动，保持大便顺畅，起到清洁大肠的作用。现代研究发现，豌豆、豌豆荚和豆苗的嫩叶中富含能分解体内亚硝盐的酶，可以分解亚硝盐，具有抗癌防癌作用。

绿豆汤是夏天最经典的消暑饮料。绿豆具有很高的药用价值，所含的蛋白质几乎是粳米的3倍，李时珍称之“济世之食谷，菜中佳品”。《日华子本草》这样记载绿豆：“益气，除热毒风，厚肠胃；作枕明目，治头风头痛”。 绿豆味甘、性寒，具有清热、消暑、利水、解毒之功。绿豆的清热之力在皮，所以说为了清热，煮绿豆汤时不要久煮。这样熬出来的绿豆汤颜色碧绿，比较清澈。喝的时候无需把豆子一起吃进去，就可以达到很好的清热功效。绿豆的解毒之功在内，所以说为了解毒，煮绿豆汤时最好把绿豆煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊，消暑效果较差，但清热解毒作用更强。高温出汗可使机体因丢失大量的矿物质和维生素而发生内环境紊乱，夏天在高温环境工作的人们出汗多，水液损失很大，绿豆含有丰富无机盐、维生素，用绿豆煮汤来补充流失的水份是最理想的方法。绿豆还有解毒作用。如遇铅中毒、酒精中毒或吃错药等情况，在医院抢救前可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。

以上介绍的饮食在夏季都非常合适，常食有益健康。但一些特殊人群则需注意，这些饮食对于大便稀溏、容易拉肚子的脾胃虚寒者而言，有害无益。老人、儿童、孕妇和体质虚弱的人群，吃“苦”食“寒”也需要谨慎。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈