健康关注

一年中最热的“三伏天”已正式开启。气象台发布了我国今年首个高温黄色预警。高温预警信号由低至高分为蓝、黄、橙、红4个等级，其中“高温黄色预警”是指单日最高气温将升至39℃以上，或连续3天日最高气温在35℃以上。在闷热的三伏天，空调、冷饮自然最受欢迎。不过，很多人可能不知道，在贪图凉爽的同时，寒气也很容易悄悄侵入你的身体。

三伏天也要警惕寒气缠身

潘江语

一份寒气一份毒

“寒气”，指的是人体受寒时所产生的东西。中医认为：寒气具有阴冷、凝结、阻滞的特性，是万病之源。

一份寒气一份毒，身体里寒气重的人一般有这样一些表现：怕冷，四肢、关节等部位常冰凉甚至肿胀；腹部、腰部、颈部冷痛酸胀；受凉或用过冷食后易腹泻；爱上火，口舌生疮、目赤、咽喉肿痛；倦怠无力，精神不振、眩晕等。

寒气给人体带来的常见疾病包括呼吸系统、消化系统、心血管系统、神经系统、内分泌系统、风湿免疫系统、肌肉骨骼系统等许多疾病。寒气会引起气血凝滞，导致肩背痛、胃痛、腰腿痛等各种疼痛症状发生；寒气还能造成人体水液运行障碍，使人咳嗽痰多、腹泻、水肿、风湿；寒气和湿邪结合能形成寒湿，关节又肿又痛，患风湿和类风湿性疾病的人对此体会最深；寒气和湿热结合，使人虚火上升。中医认为阴阳互相依存，一处寒则一处热，寒气容易束缚体表产生郁热。如果你经常上火而又觉得身体内有寒气的话，那可能是虚火。此时别急于吃降火的食物或药物，要调理好身体达到阴阳平衡，否则可能身体会越来越虚，火气越来越大。

夏天寒气从哪里来

提起寒气，人们一般首先想到的是冬天的冰雪与刺骨寒风。寒乃冬季之主气，寒冷太过，伤人致病则为寒邪。三伏天里，哪里来的寒气？

空调过凉

随着盛夏的到来，被“冻着”的人也越来越多。

夏天，衣着单薄的人们从闷热的室外进入空调房间，扑面而来的一阵阵冷气会刺激血管急剧收缩，导致身体受损、受冷；长期处于空调环境的人，尤其是爱穿短裤、短裙的女性，膝关节、踝关节、肘关节、颈椎、腰椎常感酸痛发硬，这就是寒气入侵的表现；屋里太“冷”，还容易导致胃肠运动减弱。这就是现代人在夏天最容易得的“空调病”。

而且，长时间处于空调环境，干燥的空气会使眼睛、嘴唇、鼻黏膜、气管黏膜变干，病毒、细菌乘虚而入。有调查显示，空调房间密闭5至6小时后，室内氧气下降13.2%，大肠杆菌升高1.2%，红霉色菌升高1.11%，白喉菌升高0.5%。

提醒：别直吹空调，从外面回来时最好先用毛巾擦干汗水，以防冷气顺着汗毛孔侵入。室内外温差在7摄氏度左右比较好，人体较好适应，空调别开太凉。

冰箱惹祸

有统计资料表明，夏季胃肠炎患者近三成是“冰箱病”。

不少人习惯于把冰箱视作食品“保险箱”，在冰箱中储存大量食物，又不定期清洁冰箱。殊不知，食物在冰箱中保存时间过久，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生，细菌入侵胃肠就会引发“冰箱性肠胃炎”。

冰镇水果或饮料虽然冰凉爽口，但进入胃肠道后很可能导致血管骤然收缩、胃肠道痉挛，引发腹痛、腹泻，有的可能会伴有恶心、呕吐、晕眩等现象，甚至导致胃出血、胃穿孔。

提醒：夏季应尽量购买适量的食物，即买即食，洗过的水果在从冰箱中取出后要再次清洗，剩饭剩菜也要加热处理。

过食冷饮诱发原有胃肠道病症加重，患者可能需要服用胃肠黏膜保护剂类的药物，许多中药如以百合、茯苓、玄参为主要成分的中成药等都具有黏膜保护作用，和胃降逆、健脾消胀、通络定痛，不仅可改善胃部不适症状，还可有效改善慢性炎症以及上腹痛、胀满、堵闷以及烧心、嗳气、食欲减退等临床症状。

贪凉受风

人的头部、腹部、脚底，是寒气入侵的最佳通道。

头部是寒气最喜欢的一个人体部位。头部为诸阳之汇，人体阳气最为旺盛。在让人大汗淋漓的三伏天，阳气会随汗而外泄，寒气可能乘虚而入。这时，最忌受凉着风。

腹部尤其是肚脐，也是寒气容易侵入的一个通道。晚上睡觉不小心踢了被子，腹部受凉，寒气就会从肚脐进入，引起腹痛、腹泻。

脚底的涌泉穴也是容易受风寒的地方。长期光脚在空调屋行走、鞋袜潮湿后不立即更换、睡觉时冷气正对着脚底吹，都会招致寒气入侵。

提醒：很多人从闷热的户外回家或酣畅淋漓地运动后，习惯先吹空调消消汗，再喝上一杯冷饮解渴。殊不知，寒气就在这时侵入。身上有汗，应先擦干再吹空调或洗澡。晚上洗完头也一定要用毛巾擦干或用吹风机吹干，以防寒气入侵。

淋雨受潮

淋雨是寒气侵入人体的常见方式。七月、八月是下雨最多的时期，雷阵雨说来就来，有时甚至会遇到大雨、暴雨。不小心淋到雨，寒邪就更容易侵入。轻者感冒、头痛、头昏，重者会形成顽固性头痛、偏头痛等疾病。

三伏天离不开一个潮字。屋外如蒸笼，屋内的衣服、地板、墙壁摸着也是潮乎乎的。中医讲的六淫外邪，就包括风、寒、暑、湿、燥、火等。寒邪和湿邪是两种不同的邪气，有区别，也有相似点。因为寒邪和湿邪都属于阴邪，侵入人体可致病，但症状各异。寒气大可使人体冰凉、麻木、僵直、疼痛等，湿气大,会造成沉麻、沉痛、活动受限等一系列“沉”的症状。

提醒：在多雨的季节，一定要注意携带雨具。开空调时最好用上除湿功能，保持室内空气达到适宜的湿度。

多喝热水能否逼出寒气

朋友圈里流传着一条冬病夏治的养生方法：在三伏天坚持喝热水，不吃寒凉食物和冰镇饮品，会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来。

夏天，很多人确实不太适合喝冰镇饮料。比如，肠胃不好的人贪食冷饮，会让胃内的温度急剧下降，容易造成胃胀、消化不良，甚至绞痛、腹泻。

喝热水是国人的一种生活习惯，但靠喝热水排出体内积聚多年的寒气有些夸张。人体的散热方式以出汗蒸发为主，每蒸发1克汗液可以带走0.58卡的热量。当人喝茶或洗热水澡时，“热”刺激人体的温度感受器，使得皮肤毛细血管和毛孔迅速扩张，血流量大大增加，汗液分泌加强，从而有效地将人体深部热量散发出去。夏季多喝热水的目的主要是为了发汗，将体内的热量排出，以热解热，也就是中医所说的发汗解表、疏通清热。但是这只是一种养生方法，并不是说短短一个三伏天就可以排除体内寒气。

想要除寒气，应该多吃些温热的食品。俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。红糖姜茶温热暖胃，夏天可以“热食凉服”，放凉了再喝，到胃里也是热性食品。吃寒性食物时可搭配些温热性食物，如冬瓜性寒，起锅前加点胡椒粉，利尿排毒。

热水泡脚也能驱寒，但泡脚时间不能太长，10-15分钟后有出汗感觉即可。如果感觉自己受了风寒，也可以去医院，通过刮痧、拔火罐、三伏灸、服中药排出寒气。

健康互联网

开展新生儿复苏项目 促使窒息死亡率下降

玉　晓

婴儿出生的一刻也是他生命里最危险的一刻。据世界卫生组织数据显示，每年约有1000万婴儿在出生后不能马上呼吸，其中600万婴儿需要最基本的窒息复苏。在近日举行的中国新生儿复苏项目10周年总结会上，国家卫生计生委妇幼健康服务司副司长宋莉表示，新生儿复苏项目已开展10年，培训各级临床医护人员25万人次，超过15万名新生儿因此而免于死亡或致残，每年帮助60万名新生儿建立人生第一口呼吸。

宋莉说，出生窒息成我国城市5岁以下儿童死亡首因。来自妇幼卫生监测数据显示，2004年，我国婴儿死亡率为21.5‰，其中25%是出生窒息引起的。这是中国城市5岁以下儿童死亡的首要原因。中国新生儿复苏项目实施10年来，2003年-2014年，全国婴儿出生窒息死亡率、新生儿因出生窒息24小时内死亡率和因出生窒息7天内死亡率呈逐年下降趋势，下降幅度分别达到75.1%、81.3%、76.9%。

中华医学会围产医学分会前主任委员叶鸿瑁教授说，出生窒息是指婴儿出生时无法呼吸，在我国，新生儿窒息的发生率为5%-10%。由于血液供应不足引起大脑缺氧，窒息新生儿容易引发智力残障、脑瘫、癫痫和导致死亡。窒息新生儿需要复苏技术的帮助下才能顺利完成从胎儿在羊水里呼吸到呼吸空气这一生命的重要转折，这个至关重要的转折要在一分钟内完成，这一分钟也被称为生命的“黄金一分钟”。正确并及时地对有窒息的新生儿进行复苏抢救，是减少新生儿并发症、降低新生儿死亡率的关键。

保健园

鱼刺卡喉急救别信“偏方”

储棕荷

不小心被鱼刺卡喉的事情经常发生，于是，有关鱼刺卡喉的急救小窍门在微信朋友圈热传。这些被描述得神乎其神的“偏方”，真的可以一试吗？来自医生的回答是，这些所谓的民间小窍门，不科学、有危险。

医生说，鱼刺卡喉后大口吞咽饭团很危险，因为我们的咽喉食管较为柔软，用饭团挤压尖锐的鱼刺，便如同钉钉子一样，会把鱼刺越挤越深，直至刺入黏膜内；用手指抠，会刺激咽喉后壁引发呕吐逼出鱼刺，这虽是一种急救方法，但极容易损伤黏膜，引起加重疼痛等副作用；若鱼刺卡得位置较深，那么再怎么使劲咳也无济于事——因为鱼刺细小，受力面积也就小，咳嗽时的那一丁点儿冲击气流是难以将其咳出来的；老陈醋确实可以达到软化鱼刺的目的，但前提是要浸泡很长时间才行，而鱼刺卡喉喝醋时，醋在卡住的地方只是一滑而过，谈何浸泡？至于拍背，那就更不靠谱了，连咳嗽这样的内力都解决不了的问题，用外力来解决岂不是想当然了？

医生提醒，鱼刺卡喉后，正确的方法是立即停止进食，尽量减少吞咽动作，然后将压舌板或筷子放在舌部前三分之二处轻轻平压，如咽喉部能看见鱼刺，刺不大且扎得不深，可以用镊子钳住将其慢慢夹出来；若鱼刺位置卡得较深或已经看不见了，那就得赶快去医院了。

链接▶▶▶

防暑避暑要随时补水多吃“苦”

今年“三伏天”共计40天。专家提醒，此时节要注意防暑、避暑，多吃苦味食物。

传统推算方法规定，夏至后的第三个庚日起为“初伏”，从夏至后的第四个庚日起为“中伏”，立秋后的第一个庚日起为“末伏”，总称为“三伏”。今年的“三伏天”，7月17日交“初伏”，7月27日交“中伏”，8月16日交“末伏”，8月26日“出伏”。

“夏三伏，晒冒油。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说，三伏天，人体出汗多、消耗大，养生保健一定要注意补充体力，解热防暑。

她建议，尽量避免在强烈阳光下特别是午后高温时段进行户外活动。如必须进行户外工作或活动，要注意随时补充水分，可多喝清凉饮料、淡盐水、绿豆汤等，同时采取防晒措施。

在饮食调理上，她建议可多吃苦味食物，如苦菊、芹菜、黄瓜、苦瓜、萝卜叶等。这些食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功能。

她说，夏季吃苦味食物，能清泄暑热，增进食欲。但要适量，否则伤胃。

夏季如何预防治疗湿疹高发？

王红蕊

湿疹是一种由多种内外因素引起的过敏性炎症性皮肤病，常在夏季高发。湿疹现在临床发病率极高。中医古代文献无湿疮之名，一般依据其发病部位、皮损特点而有不同的名称。若浸淫遍体，滋水较多者，称浸淫疮；以丘疹为主者，称血风疮或栗疮；发于耳部者，称旋耳疮；发于乳头者，称乳头风；发于手部者，称瘸疮；发于脐部者，称脐疮；发于阴囊者，称肾囊风或绣球风；发于四肢弯曲部者，称四弯风；发于婴儿者，称奶癣或胎症疮。

本病多由禀赋不耐，饮食不节，如过食辛辣刺激荤腥动风之物，脾胃受损，脾失健运，湿热内蕴，复感风邪，内外邪相搏，风湿热客于肌肤而成。急性者以湿热为主；亚急性者多与脾虚有关；慢性者多与脾虚湿蕴、血虚风燥有关。湿邪重浊黏腻，易与热交结，故发病后多缠绵难愈，或反复发作。

现代医学认为，本病主要为变态反应性疾病。其发生与过敏体质，外界的各种物理、化学、药物、动物皮毛或羽毛及花粉等刺激以及精神紧张、劳累、感染病灶、消化不良、胃肠疾患、肠寄生虫病、内分泌功能失调、神经功能障碍等有关。

得了皮肤湿疹有哪些症状？用“症状百出”这个词语形容最为贴切。本病不论男女老幼均可罹患，可发于人体的任何部位，可泛发可局限。皮损表现为多形性，对称性。其中有一些症状表现普遍又突出。首先是持续的瘙痒，患者经常会出现持续性剧烈瘙痒，甚至会出现难以控制的局面，在安静状态下，瘙痒会更甚。其次是糜烂水疱，伴见渗出液。湿疹急性发作的过程中，渗出液多，并且出现丘疹、水疱、糜烂等多种形态，并且容易继发细菌及真菌感染。但是，当湿疹处于慢性期时，皮疹部位可能表现为极度干燥。还有一个不可不提的症状就是容易复发。湿疹的各种临床症状非常容易反复发作，而且容易从身体一部分转移到另一部分，并且症状在短时间内不能消除。如果湿疹治疗不当，逐渐转为慢性泛发性湿疹，也可泛发全身，缠绵难愈。

湿疹的症状如此复杂多样，如何对付它呢？《医学源流》说：“外科之法，最重外治”。外在局部客观症状是皮肤科的特点，所以外治法占有重要位置。根据皮肤损害的表现来选择适当的剂型和药物是皮肤病的外用药物使用原则。急性湿疮初起仅有皮肤潮红而无渗液者，以清热安抚、避免刺激为原则，可选用清热止痒的中药苦参、黄柏、地肤子、荆芥等煎汤外洗，或用10%黄柏溶液、炉甘石洗剂外搽；若糜烂、水疱、渗出较多者，以收敛清热止痒为原则，可选用马齿苋水洗剂，黄柏溶液外搽；亚急性湿疮以消炎、止痒、干燥、收敛为原则，可选用苦参汤、三黄洗剂湿敷外搽；慢性湿疮以止痒、抑制表皮细胞增生、促进真皮炎症及润肤为原则。可选用各种软膏、乳剂，根据瘙痒及皮肤肥厚程度加入不同浓度的止痒剂、角质促成和溶解剂，如青黛膏、5%硫黄软膏、皮质类固醇激素软膏治疗。

湿疹患者应保持皮肤清洁，避免过度疲劳，禁忌辛辣、酒腥、动风及可能诱发或加重湿疹病情的食物。还应避免不良刺激与错误应对疾病的方法。湿疹患者的内衣宜用柔软舒适的棉质品。急性湿疹期不宜热水洗烫，避免无度搔抓。慢性湿疹要选择安全刺激性小的医学护肤产品，维护皮肤的屏障功能。这都是湿疹的护理需要注意的地方。

（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

健康资讯

全科医学协作平台在京启动

本报电（刘北南）全科医学协作平台心脏区域协作中心近日在京启动。

该区域协作中心旨在发挥国际联合诊疗中心、区域协作中心、全科医学中心的三级协作体系和医学与健康智库、培训认证、技术服务等三大支撑体系的作用，致力于医疗卫生资源共享，不断实现医疗资源互通互联，促进分级诊疗及全科医生制度的落实，带动基层医院技术水平的提高。

杰华生物医药基地投入试生产

本报电（许晓华）杰华生物医药生产基地近日投入试生产。这是杰华生物技术公司进行国家一类新药——乐复能等生物药品研发生产的首个产业化基地。基地首批产业化产品为重组高效抗肿瘤抗病毒蛋白注射液——乐复能。该产品治疗慢性乙型肝炎的适应症已通过国家食药总局技术审评，通过蛋白质工程技术，成功将蛋白质功能和活性提升至天然蛋白质的百倍以上。

以岭药业向湖北灾区捐药品

近期湖北发生严重洪涝灾害，为此，石家庄以岭药业通过湖北省卫计委，捐赠价值366万元治感冒抗流感药品连花清瘟胶囊和抗生素等药品，用于灾区疾病防治。　杨参平摄