健康关注

三伏天来了

如何养生防中暑

珏晓　李颖

一年中最热的三伏天来了，持续高温极易导致中暑。

当气温超过35℃时，由于外界温度与人体温度接近，甚至超过人体正常温度，会造成人体体温调节障碍。主要影响人体对流和辐射散热，使得体热积聚，体温升高，容易发生中暑。如果在高温环境中和在炎夏烈日暴晒下从事一定时间的劳动，且无足够的防暑降温措施，尤其在湿度大于60%、通风不良的情况下就更容易中暑。

需要强调的是，很多上班族虽然在空调房里办公，但中暑概率也很大。原因是从外面很热的环境进入室温调得很低的空调房时，室内外温差过大。去外地出差或旅游，开车或坐飞机时间较长，没有及时补充水分，通风降温条件又不好，易导致中暑。去健身房锻炼时，由于大量出汗，没有很好地补充水分，且从有空调的房间出去时，也易中暑。

中暑轻者可出现头昏、头痛、恶心、口渴、大汗、全身疲乏、心慌、胸闷、面色潮红，体温升高到38℃以上，或出现面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快的虚脱表现；重者表现高热，体温超过41℃、无汗、意识障碍如嗜睡、言语不清、神志不清、手足抽搐，甚至出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水肿等。因此，一旦有人发生中暑而出现上述病状，应立即将病人抬到阴凉通风处安静休息，清醒者可补充大量含盐的清凉饮料，或静脉滴注葡萄糖生理盐水。如中暑倒地，还应按压“人中穴”；体温升高者予物理降温，凉水擦浴，头部、腋窝、腹股沟放置冰袋等，同时按摩四肢皮肤，使皮肤血管扩张，加速血液循环，促进病人恢复。如果出现有心力衰竭、呼吸困难、皮下出血、全身皮肤发黄、昏迷者，要及时送往附近医院进行救治，不能耽误。

四招防中暑

尽量避免长时间在烈日下活动。外出时最好穿浅色、宽松的衣服，戴宽边帽或打遮阳伞。室内保持通风，可借助空调来降温，但空调温度不宜过低。在空调环境中工作一段时间后应抽时间到室外活动，进行耐热锻炼。提高身体的适应能力。

运动要适当：夏季要减少运动量，最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，时间以半小时为宜。当运动锻炼出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤。而当气温达到35℃以上，要停止运动，以静制动，并保持充足的饮水。同时，应随身携带一些人丹、风油精、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药物。

及时补充水分：夏季高温炎热，人的消化功能相对较弱，因此可在饮食上加以调节，饮食宜清淡，多食青菜水果，少吃肥腻煎炒食品。经常食用冬瓜薏米粥、绿豆海带汤、绿豆粥，适量吃些瓜果，如西瓜、冬瓜、凉瓜等解暑食物，可有效避免发生中暑。每天还要经常补充水分，最简单的是多饮开水或淡盐水，喝盐水时要少量多次地喝，才能起到预防中暑的作用，也可饮水果汁、酸牛奶、茶水等。

空调温度别调得太低：使用空调时一定要注意适时开窗通风。合理设置空调温度，室内温度在26℃运行一段时间后，设置为27℃为最佳，千万不要把空调温度调得太低，空调温度应控制在与室外温差5℃至10℃之间，否则室内外温差太大，反而容易中暑、感冒。

合理睡眠：中暑的发生还与睡眠有关，人们最好合理安排作息时间，保证充足睡眠才能精神饱满，增强身体抵抗力。

伏天中的空调病

每到夏季的三伏天，空调病会跟着大出风头，很多人以为，在空调房里吹出的热伤风就是传说中的空调病。北京小汤山医院健康管理中心白雪琴大夫说，空调病是指由于吹空调后引起的呼吸系统、消化系统等一系列疾病的统称。而在当代医学中，并没有空调病这个说法。

白雪琴说，长时间在空调环境下工作学习的人，因空气不流通，室内空气质量差，会出现头痛、皮肤干燥、流鼻涕、发热、咳嗽、腹泻、风湿痛、过敏以及记忆力减退等症状。

这是因为，在很热的天气里，浑身冒汗，皮肤是疏松的，毛孔汗腺是开放的。一旦走进开有空调温度很低的房间里，受到冷空气的侵入，皮肤表面温度很快变低，汗腺收缩。人体体温调节中枢反应没那么快，体内的热气不但没有散发出来，反而遭遇冷气包围。热冷交汇，人体容易受凉，就会出现感冒的症状。

专家解释说，空调病的症状因各人的体质、适应能力不同，以及在空调不同设置条件、处在不同的位置而有不同的表现，一般有以下几类：

畏冷，头晕、鼻塞、打喷嚏；

疲乏、耳鸣，紧张、烦躁、睡眠不佳；

颈肩不适、腰酸背疼、四肢肌肉关节酸痛；

眼干、眼花、口渴、喉咙疼、肤质变差；

手脚冰冷甚至麻木、月经不调、恶心呕吐、食欲不振等。

这类现象被称之为“空调综合症”或“空调病”。主要是由于空调运行导致空气干燥、气温过低、空气不流通和室内空气污染这“四大金刚”的作用。

姜茶是夏季的最佳拍档

中医认为，治病必求于本，重在防护，顺应天时，方可养生。

白雪琴强调，夏季是人类挥洒消耗、代谢旺盛、排泄毒素、宣畅气机、彻底打扫的季节。人造自然也改变了自然之身：感觉舒适了但体质下降了、消耗减少了但脂肪增多了、出汗减少了但皮肤改变了、散热减少了但内热淤滞了。长此以往，人对自然的适应能力或防御机制会下降。尤其是体质较弱，阳气不足的人，最好不吃生冷食物，如冷饮、冷粥、凉粉、冰淇淋、瓜果等；具有暖胃散寒功能的红茶、姜茶等是伏天的最佳拍档。

都说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”由于生姜具有温中散寒，发汗解表的作用，用生姜泡茶对预防和治疗空调病非常有效：取生姜3至5片，大约5克左右，用沸水沏开即可；如果想要生姜的效力发挥更强，可在沸水中煎煮5分钟，趁热喝下生姜茶。只有喝热姜茶才能驱散体内寒气，帮助身体出汗，有效排毒。

喝生姜茶的时间最好在每天晚上下班回家后，以祛除一整天的寒气，有助于身体在夜间调养、恢复。

生姜熬粥也可以，取大米50克，洗净后加水熬粥，快熟时加入姜片10克，煮至米熟即可，趁热服食。此外，还可以多吃一些平温性食物：如葱、蒜、牛蒡、山药、南瓜、胡萝卜、樱桃等，以增强机体免疫力。

其实，除了注意通风和定时调节空气质量两大规定动作之外，室内摆放一盆水或绿色植物也是不错的选择，这样既增加了室内湿气，也减少二氧化碳浓度，从而达到调节室内空气的目的。

长时间呆在空调房内，很容易出现缺水的现象。所以要多喝温热水，避免体内水分流失。

在进入空调房之前最好使用保湿乳霜并及时补充，眼睛也需要热敷以获得休息。

进入空调屋一定要记得给自己加件衣服，别怕麻烦。

离开空调房后，不妨做一些暖身操，动动手脚扭扭腰，让僵硬的关节充分地伸展一下。

这些都是有效防治空调病的好方法。总之，空调病，是一种现代科技带来的新型疾病，它告诉我们在享受现代科技带来的舒适和愉悦时，也要时刻想着健康，合理使用空调。

健康互联网

烟草依赖是种病态

喻京英

烟草流行已成为危害公众健康并带来严重后果的全球性问题，控烟，是“实施健康中国战略”的重要而可行的根本措施之一。在近日举办的“无烟工作场所企业CEO倡议发布会暨无烟工作场所经验分享会”上，辉瑞中国企业事务部总监冯丹龙博士表示，吸烟成瘾不是一种行为习惯，而是一种病态，称为“烟草依赖”，是一种慢性高复发性疾病， 其本质是尼古丁依赖。

根据《2015中国成人烟草调查报告》显示，中国15岁以上吸烟者为3.16亿人，与此同时，与吸烟相关的慢性疾病也愈来愈严重，全国有糖尿病患者9240万，心脑血管疾病患者2.9亿，每年新发各类恶性肿瘤患者429.16万。根据流行病学调查数据统计显示，平均每两个吸烟者中，最终就有1人死于与吸烟相关的疾病。

冯丹龙表示，世界卫生组织已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类中，确认烟草是目前人类健康的最大威胁。从2008年开始，辉瑞中国支持中国政府、中国疾病预防控制中心及中国各大医院建立戒烟门诊，帮助吸烟成瘾患者使用科学方法戒烟，即使用戒烟门诊推荐的专业戒烟药物，缓解戒烟过程中的戒断症状，解除尼古丁依赖，结合临床医生的咨询和指导，可显著提高戒烟成功率。目前全国参与戒烟门诊项目的医院已超过400家。

医药指南

2型糖尿病治疗新药推出

徐爱芳

全球领先的科技公司默克与西安杨森制药有限公司，近日合作推出创新的成人2型糖尿病治疗药物卡格列净（商品名：怡可安），双方将就新药的后续开发、分销、推广、市场准入和销售等领域开展紧密合作，其中默克拥有该产品在中国市场的独家推广权。

怡可安是钠-葡萄糖协同转运蛋白（SGLT-2）抑制剂的新型药物之一，于2017年9月在中国获批。在单独使用二甲双胍或二甲双胍和磺脲类联合治疗血糖控制不佳时，它可与二甲双胍或与二甲双胍和磺脲类联合治疗，配合饮食和运动，改善成人2型糖尿病患者的血糖控制。它借助全新的非胰岛素依赖作用机制，通过高选择性地抑制SGLT-2，进而减少肾脏对滤过葡萄糖的重吸收，降低肾糖阈，增加尿糖排泄，从而降低2型糖尿病患者的血糖。

据《中国2型糖尿病防治指南（2017年版）》 显示，中国成人2型糖尿病的患病率为10.4%。研究表明，糖尿病患者的数量正在逐年上升，很多在年轻时确诊患糖尿病的患者仍在努力控制血糖。大约一半的成年糖尿病患者没有达到建议的血糖控制水平，从而增加了潜在的威胁生命的并发症，如心脏病、中风、肾衰竭和糖尿病视网膜病变等风险。

国际糖尿病联盟西太平洋区主席、北京大学人民医院纪立农教授表示，由于生活方式，尤其是在运动和饮食方面的选择不当，糖尿病患者数量在世界各地飞速增长。需要更有效的药物和治疗方案，来帮助糖尿病患者控制病情并改善他们的整体生活质量。怡可安的推出，为中国糖尿病患者提供了更多、更为创新的治疗选择及生命质量的改善。

纪立农强调了在正规医疗机构寻求医疗咨询和早期诊断、早期干预，以改善治疗结果的重要性，与此同时，健康饮食和生活方式的建立，是预防糖尿病的重要途径。

链接▶▶▶

防暑药物的作用

发现中暑患者立即将其移开高温环境，移至通风良好的阴凉处；密切观察患者体温、脉搏、呼吸、血压和意识变化；补充含盐饮料或绿豆汤、酸梅汤、凉茶等。酌情使用清凉油、人丹、藿香正气水等药物，可将清凉油涂双侧太阳穴并轻轻按摩。如中暑症状较重，应尽快送往医院进行救治。

藿香正气液（水、丸、胶囊）：这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、泄泻的患者，均可使用。

十滴水：有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者，可用此药预防中暑。

人丹：具有清热解暑、避秽止呕之功效，是夏日常用防暑成药，主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎（呕吐腹痛腹泻）、夏季感冒与水土不服等。

暑症片：具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效，多用于中暑昏迷者的急救，苏醒后即可停药。孕妇忌用。另外，夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮，对防治夏日感冒、中暑等，均有良好作用。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

为何说梳头可以养生？

王红蕊

“千梳冷快肌骨醒，风露气人霜莲根。”南宋诗坛寿星陆游，以梳理头发作为养生之道。到了晚年，他那稀落的白发中竟长出许多黑发来，高兴得顿生灵感，故有“客稀门每闭，意闷发重梳”；“破裘寒旋补，残发短犹梳”；“醒来忽觉天窗白，短发萧萧起自梳”的诗句留传。

头为精明之府，日梳三遍百病除。中医认为：“察其毛色枯润，可以现脏腑之病”，头发与人的肾气和肝血最为相关，肾其华在发，发为血之余也。“头为诸阳之会”，人体的所有阳经都上通头部。头部有40多处大小穴位以及10多个特殊刺激区汇聚。头顶中央，即前发际后5寸与后发际前7寸处有百会、四神聪、上星、头维穴，项后枕骨一带有风池、哑门、医明、玉枕、翳风穴，两鬓有太阳、率谷穴，额前还有印堂穴。如以梳子替代小银针，对这些穴位和经脉进行“针灸性”的按摩刺激，将会起到疏通十二经脉，促进大小周天血液循环，使气血流畅的作用。现代医学研究表明，梳头时梳齿与头发的频繁接触摩擦，头皮末梢神经受到刺激后可产生电感应，通过大脑皮层，使头部神经得到舒展和松弛，有利于中枢神经的调节，加速血液循环，改善和增强对头皮及脑细胞的血氧供应，消除大脑疲劳，增强脑功能，使人思维敏捷，记忆力增强，从而延缓大脑的衰老。坚持梳头对预防感冒、头痛、高血压、脑动脉硬化、脑中风、老年性痴呆、颈椎病等都大有裨益。

明代《摄生要录》中说：“发多梳，去风明目，不死之道也。”《焦氏类林》中说：“冬至夜子时，梳头一千二百次，以赞阳气，经岁五脏流通。名为‘神仙洗头法’。”《圣济总录·神仙导引》说，梳欲得多，多则去风，血液不滞，发根常坚。

中医认为疼痛的机理是“不通则痛，通则不痛”，而梳头能通络活血。《摄生要录》中说：“发是血之余，一日一次，疏通血脉，散风湿。”当头皮受到梳理按摩的刺激后，产生的生物电流，可直透皮肤到达骨膜，解除血管痉挛，血流通畅而疼痛顿失。对肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、高血压头痛、神经衰弱头痛，梳头可起到良好效果。

日梳百遍，秀发飘逸。《黄帝内经》中有“一日三篦，发须稠密”之名言；《养生方》中说，梳头具有“发不落而生”和“头不白”的奇效。研究表明，头皮层下面有一个神奇的造发系统，每一层组织不断地吸取营养和氧气来支持头发的生长。梳头时的温和刺激，通过神经反射作用，促进头部血液循环，满足头皮及毛发的血氧需求，加快细胞的新陈代谢，使头发变得乌黑光润。

正确的梳头方式是以指梳发时，十指微屈均匀分开，用指肚或手指侧面从额前至枕后，从颞部至头顶，用中等力度按摩梳理头部的各个部位。也可用牛角或桃木梳子梳头，动作尽量缓慢柔和，梳子圆滑干净。每梳100 次为一回，早晨梳2～5 回，下午或傍晚再梳一次，以头皮有热、胀、麻感为佳。

（作者系北京朝阳中医医院医师）

健康资讯

人民医院血液护理团队获奖

本报电（胡伟、钟艳宇）在近日举行的第六届中法血液学高峰论坛和首届中法泌尿外科学高峰论坛上，北京大学人民医院血液科获誉“2018年度法国圣安东尼杰出护理团队”称号。

据悉，北大人民医院护理团队受到该奖评委会给予的高度赞扬，指出护理团队在帮助患者完成治疗的过程中，起到了不可或缺的重要作用，为患者提供了无微不至的关怀；她们不仅具备细致入微的服务，同时兼备专业技能，协助医生更好地为病患进行治疗。

图为颁奖现场　　樱 子摄

克利夫兰医学联合医院“落沪”

本报电（喻京英）近日，中国绿叶医疗集团宣布，与美国克利夫兰医学中心合作，在上海建立全球首家“克利夫兰医学联合”医院。双方将围绕提升临床疗效、开展高技术含量复杂手术以及实施“以患者为中心”的综合医疗组服务模式等重点领域，进行全方位深度合作，探索与国际接轨并符合中国特色的优质创新医疗服务模式。

据介绍，合作双方将构建具有国际影响力的临床重点专科，为中国患者提供一流的医疗服务与体验，这对于实现“健康中国2030”的发展战略具有积极意义。