

# 三伏天来了 这份防暑降温指南请收好!

本报记者 贺紫瑞 杨嘉琪 实习生 马存玲 文/图

编者按 今年的三伏天于7月20日入伏,8月18日出伏,共计30天。三伏是盛夏最闷热潮湿的时节,也是阳气鼎盛、暑意最浓的日子。如何安全度过三伏天?怎样保障不同群体在三伏天的健康安全?近日,记者就此采访了医院相关专家。



↑公园成市民纳凉避暑的好去处。

←初伏,酷暑时节,中医理疗受宠。

## 冬病夏治正当时

7月21日,自治区中西医结合医院迎来了“三伏贴”热潮。当日不到8时,针灸推拿科门前就已排起长队。很多市民专程前来贴敷“三伏贴”,希望通过这一传统中医特色疗法调理身体、预防疾病。

自治区中西医结合医院针灸推拿科主治医师高慧强介绍,三伏天是中医“冬病夏治”的最佳时机。今年入伏时间为7月20日,初伏10天,中伏10天,末伏10天,整个三伏期仅30天。高慧强解释说:“中医讲究‘春夏养阳,秋冬养阴’,三伏贴正是利用夏季阳气旺盛的特点,通过药物刺激穴位,达到温阳散寒、疏通经络、调节脏腑功能的效果。”

在针灸推拿科诊室内,医护人员有条不紊地为患者进行贴敷。“以前一到冬天就反复感冒咳嗽,自从去年贴了三伏贴后,症状明显减轻了。”家住银川市西夏区惠民小区的李女士告诉记者。

记者在现场看到,像李女士这样贴敷三伏贴的老年患者不在少数,也有不少年轻人加入其中,希望通过中医调理改善亚健康。

高慧强特别提醒,虽然“三伏贴”效果显著,但并非人人适用。“中医讲究辨证施治,不同体质的人需要选择不同的穴位和药物配方。”他建议,市民一定要到正规医疗机构进行贴敷,由专业中医师根据个人体质情况制定个性化方案,切勿盲目跟风。

此外,“三伏贴”成人贴敷时长为4—6小时,儿童2—4小时,超时易引发皮肤红肿;每次选3—5个关键穴位即可,不宜贪多。贴后需忌生冷、辛辣、海鲜及烟酒,24小时内避免空调直吹或剧烈运动。慢性病患者需遵医嘱,切勿自行减药停药。

自治区中西医结合医院为应对三伏天中医理疗高峰,已提前做好各项准备工作。针灸推拿科增加了接诊医生数量,延长了工作时间,确保每位患者都能得到专业细致的服务。同时,医院还通过微信公众号等渠道发布三伏贴科普知识,帮助市民正确认识这一传统疗法。

## 科学预防热射病

进入7月,全国多地持续高温,社交媒体上“热射病”相关话题频频登上热搜。作为最严重的中暑类型,热射病具有高死亡率、高致残率的特征。如何识别和预防?7月21日,记者采访了相关专家。

“热射病在医学上属于重症中暑,其危害性远超普通中暑,需要引起广大群众的高度重视。”自治区中西医结合医院急诊科主治医师吕敬超接受采访时说,热射病通俗来说就是“热到极点”的状态。患者常表现为全身极度不适、无法正常活动,严重时甚至危及生命。这种疾病最直接的诱因就是长时间处于高温环境中,导致人体体温调节功能失调。

“预防热射病最有效的方法就是避免暴露在高温环境中。”吕敬超表示,如果能够远离高温场所,基本上就不会发生热射病。但在实际工作和生活中,很多人难免要接触高温环境,这就需要采取必要的防护措施。

针对必须接触高温环境的情况,吕敬超给出了专业建议:首先要注意补充水分,建议饮用淡盐水,既能补水又能补充电解质;其次要做好防晒工作,避免阳光直射;同时要注意及时散热,保持通风。他特别提醒,一旦发现周围环境温度过高,应尽量避开;若确实无法避免,则必须采取其他防护措施。

对于户外工作者,吕敬超建议:合理安排工作时间,避开正午高温时段;穿宽松透气的浅色衣物;随身携带防暑药品;与同事保持联系,互相照应。企业单位也要为员工提供必要的防暑降温保障。

在家庭防护方面,吕敬超提醒要特别关注老年人、儿童、孕产妇和慢性病患者等特殊人群。这些人群体温调节能力较弱,更容易发生热射病。建议高温天气尽量减少外出,家中保持通风,必要时使用空调或电扇降温。

吕敬超建议,面对持续高温天气,广大群众要提高防范意识,掌握基本的防暑降温知识。一旦出现严重中暑症状,务必立即就医,切勿延误治疗时机。只有做好预防和及时救治,才能有效避免热射病带来的健康危害。

## 老年人如何过盛暑

“三伏天作为一年中气温最高且又闷热的时段,也是心脑血管疾病的高发期。尤其对于老年人来说,由于身体机能下降、存在多种疾病,对高温环境的适应能力较弱,更容易发生中暑,从而诱发心脑血管疾病。”7月21日,在银川市第一人民医院,急诊医学中心主任医师陈军告诉记者。

夏季由于室内外温差大,室内空调的频繁使用,使得人体血管容易因温度变化而反复收缩和扩张。同时,高温导致水分容易流失,使得血液处于高凝状态。再加上夏季人们喜欢食用冷饮和冷食,可能刺激胃肠道,引发血管收缩。夏季昼长夜短,可能导致睡眠不足影响自主神经调节功能。炎热的天气可能使人情绪焦躁,情绪波动可能引起血压升高等问题,身体可能处于应激状态,容易导致血管斑块的不稳定、血管的痉挛以及血液处于高凝状态,从而引起心脑血管疾病的急性发作。

那么,为了预防心血管疾病,在夏季,老年人在饮食、运动、作息等方面应该注意什么?以便安然度夏。陈军表示,老年人夏季中暑易受高温、高湿、不通风三个因素的影响。为了预防夏季心脑血管疾病的发生,建议老年人避免剧烈运动和高温下长时间户外活动,尤其在上午11时到下午3时这个时段,尽量减少外出。同时,老年人应身穿相对轻薄的衣物,保证透气性,及时补充水分,避免血液黏稠。要合理膳食,多食用蔬菜水果,减少高脂肪和高糖分食物的摄入,注意休息,保证充足的睡眠,避免熬夜。要合理使用空调,避免室内外温差过大。要保持情绪稳定,避免情绪波动引起血压升高。如果出现头晕、胸闷、气短等症状,应当及时就医。

同时,陈军提示,老年人应当保持一些预防心血管疾病的日常习惯,如定期体检,定期监测血压、血脂、血糖等指标,及时发现并治疗高血压、糖尿病等基础疾病。同时,合理用药,对于已经确诊的高血压、高血脂或糖尿病患者,应遵医嘱,合理使用降压、降脂和降糖药物,适量运动,保持乐观积极的心态,保持心血管健康。

## 运动达人如何“冷静”开练

当“烧烤模式”来临,你是否也默默按下了运动计划的“暂停键”?然而,对于运动达人而言,酷暑并非“躺平”的借口,而是升级打怪的新副本。如何在高温“烤”验下安全“开练”,甚至更“冷静”地驾驭运动?7月21日,记者来到银川市第一人民医院,中医科主治医师刘丽提醒:夏季运动是一场与高温的“智慧博弈”,应根据个人身体条件合理安排。

当记者问到“高温天气,我们是否可以运动”时,刘丽说:“三伏天是健脾利湿的最好时间,我们可以通过适量的运动,将自己的湿气排出体外,达到对身体有益的目的,建议以有氧运动如游泳、健身为主。”但同时,刘丽提示,高温天气下的运动风险不容小觑,首先是生理机能失衡,大量出汗可能导致脱水、疲劳甚至热射病。其次是心血管系统超负荷运转,对高血压等慢性病患者尤为危险,紫外线辐射、高湿环境等因素,也会加剧中暑风险。从室外进入有空调的运动场馆时,突然的低温环境可使血管急剧收缩,会增加心血管系统负担,呼吸道黏膜受冷刺激也会令局部抵抗力下降。

因此,刘丽表示,高温下运动应选择合适时间、关注身体状况,做好防晒措施,注意补充水分等。跑步等户外运动爱好者应“降档”运行,缩短时长、降低强度、紧盯心率,时段最好选择清晨,尽量避免12点到下午4点等阳光最强、气温最高的时段运动,让身体能够更舒适。同时,要涂抹高倍数防晒霜,穿轻薄、透气、浅色的防晒衣物,佩戴遮阳帽和太阳镜,保护皮肤和眼睛免受紫外线伤害。运动中要留意身体反应,若出现头晕、乏力、心慌、恶心等不适症状,应立即停止运动,到阴凉通风处休息,严重时及时就医。运动强度要循序渐进,避免过度疲劳。针对高温天气运动时身体水分流失失快的情况,要及时补充水分,可选择含电解质的饮品,维持身体水盐平衡。总之,高温下运动要多留意自身状况,根据实际情况合理调整运动计划。日常可多了解一些应对酷热天气的运动知识,提前做好准备。若本身有基础疾病,运动前最好咨询医生建议,确保运动安全。

## 看,大家如何“花式”避暑

面对炎炎夏日,市民们纷纷寻找各种方式避暑消夏。记者近日走访发现,各大商场、公园绿地等场所也迎来客流高峰,市民们用各自独特的方式应对这场“高溫大考”。

7月21日,在银川市中山公园,下午3时已有大批市民前来纳凉。郁郁葱葱的树荫下,长椅上三三两两的老人摇着蒲扇闲聊。几位老人自发组成的合唱队正在演唱经典老歌,悠扬的歌声引来不少路人驻足欣赏。“公园里绿树成荫,比家里凉快多了。”正在乘凉的刘斌斌老人告诉记者,他每天都会和老伴来这里坐上一两个小时吹吹自然风,比吹空调舒服,还能和老朋友聊聊天。

商业场所同样成为市民避暑的重要选择。在银川市金凤区某商场,几名小学生围坐在一起玩桌游,时不时发出欢快的笑声。“家里太热了,孩子根本坐不住。”一位家长边擦汗边说,“这里凉快,还能让孩子们一起玩耍,顺便解决晚餐问题。”

外出避暑成为越来越多市民的选择。近日,我区六盘山等凉爽地区迎来大批避暑游客。“这里晚上要盖被子,比城里舒服多了。”在固原避暑的银川市民刘女士在电话里告诉记者。隆德县城关镇花田云海民宿老板姜保表示,入伏以来,入住率较平日增长40%—50%,周末更是一房难求,来自江苏、四川等地的游客纷纷选择来固原避暑,其中宝鸡、西安等高温城市的客源占比突出。“今年出现多批长期住客,已有两三组客人连续入住达半个月,近日更有一家游客预订了整月住宿。”姜保说,与去年相比,今年长住客源明显增加,反映出避暑旅游市场的新趋势。

↑高温天气,一些老年人  
合唱团在公园排练、纳凉。  
→市民在树荫下纳凉。