高温酷热持续 防暑降温别大意

□ 吴义春

专家观点

热浪来袭，我们怎么办？躲在空调房里？各种“空调病”应运而生：或鼻塞发烧，或鼻炎关节痛，或宫寒胃肠病……不开空调？或中暑热射病，或空气闷热湿气加重……何去何从？

热射病是一种致命性急症

在暑热天气，湿度大和无风的高温环境下，人体的体温调节中枢功能出现障碍，产热大于散热，体内热量蓄积过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱，会产生一系列中暑症状。

长期在高温（室温＞ 35℃ ）或在湿度较高和通风不良的环境下从事重体力劳动可发生中暑；此外年老体弱、营养不良、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、穿紧身不透风衣裤、饮酒等，也是中暑常见的诱因。

中暑可分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑：表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身疲乏、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状，体温升高至 38.5℃ 以上。重症中暑：包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型，也可以出现混合型，可导致死亡。

“热射病”作为重症中暑的一种，对人的生命危害最大，死亡率超过 50%，其典型症状是体温超过 40℃，表现为高热、无汗、昏迷。严重患者可出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水肿、肝肾衰竭、弥漫性血管内凝血。白细胞总数和中性比例增多，出现蛋白尿和管型尿，肝功能异常，血 pH 降低，可有各种心律失常。

预防中暑需尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留；在室内保持自然通风，外出带上淡绿茶水或淡盐水；多用温水洗澡，如果感觉身体发热发烫，可用一些藿香正气水、风油精等药品擦拭，蒸发吸热；凉水冲手腕，每隔几个小时把手腕放在自来水龙头下冲 5 秒，可以降低血液温度；家里常备防暑降温药，如十滴水、仁丹、风油精。

老年人易患空调病

酷热难熬时空调机一开，则飒飒冷气扑面而来，沁人肌肤，一身暑汗顿消，在贪凉取冷之时，悄无声息中得了“空调病”，有恶寒、发热、身痛、气喘、无汗等证。其脉则见浮弦，或者浮紧。其舌苔则白润不干，此属于“空调伤寒”，所以夏天也有“伤寒”。空调房间与室外的温差较大，如果人们经常进出空调房间，容易引起咳嗽、头痛、流涕等感冒的症状。由于这些症状与感冒的症状相似，许多人往往将空调病误认为是感冒，把它当感冒来治，结果延误了治疗时机。

尤其是老年人因抵抗力下降易患“空调病”， 俗语有“老怕伤寒”之说，常见为痰鸣气喘、指凉不温、精神不振、侧头欲睡， 这些证候叫做“少阴伤寒”。须用温经补阳之法：附子 12g ，炙甘草 10g ，麻黄 3g 煎服。

开空调室温调控在 26−28℃左右，不能低于 26℃。室内外温差最好不要超过 7℃，尤其是家里有老人和小孩更要注意。因为老年人的适应力较差，婴幼儿的体温调节中枢尚未发育完全，体温调节能力弱。

在空调房时间太长很容易受寒，可以喝一些茶饮来预防，如祛暑饮，或生姜茶。生姜茶具有温中散寒，发汗解表的作用。取生姜 3−5 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，可以在沸水中煎煮 5 分钟，或者在微波炉内加热 3 分钟。

（作者系首都医科大学附属北京中医医院医学博士）

发生中暑如何急救

当患者出现中暑症状时，应该做的是：

迅速将患者从高温环境转移到阴凉通风处休息，解开衣裤，以利呼吸和散热，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精，或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等；用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部，或用 30% 酒精擦浴直至皮肤发红。

如果有热射病症状，可将病人浸泡在浴缸的凉水里或用凉水擦拭病人的身体；天气干燥时，将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里，用风扇猛吹等。注意监测病人的体温，使病人体温降到 38℃。

有时，病人的肌肉会因热射病发生不自主地抽搐。发生这种情况时，要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西。如果发生呕吐，请翻转病人的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅。

如果患者出现重症中暑症状，一定要立即拨打急救电话，及时将病人送到医院进行救治。

别盲目轻信“养生知识”

□ 方 亮

营养讲堂

提起萝卜，民间有很多关于它的俗语，如：萝卜上市，医生没事；冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方……在许多养生专家的口中，萝卜不仅是美味的食材，更是治病的良药，既能止咳，又能软化血管，治疗泌尿系统结石，甚至可以防癌抗癌。

不论是萝卜还是其他单一的蔬菜水果，都不会有这么神奇的功效。萝卜的营养成分中 90%以上都是水，蛋白质和脂肪含量较低，维生素、矿物质含量跟别的蔬菜比起来也属于正常水平，并没有什么特性，所以靠它抗癌、软化血管等是不现实的。

有人说萝卜的抗癌作用是因为萝卜里含有萝卜硫素、芥子油苷、木质素等，可以抗氧化，从而达到抗癌的目的。但这种抗癌性目前只停留在理论和动物实验阶段，并没有发现在人体上的特殊作用。同时，如果真想利用这些营养成分发挥作用，需要的剂量是很大的，靠日常吃萝卜的量远达不到要求。

癌症的发生没有那么简单，它由人体器官组织的衰退、免疫力低下、维生素矿物质的流失以及人的抗氧化能力减弱等综合因素导致，所以单靠某种食物抗癌是不科学的。

在日常生活中，我们会接收到大量的养生知识，对于普通人来说，并没有大量的知识储备，又应该如何辨别信息的真伪呢?

首先，我们要观察其背景是隶属于科研机构、国家组织还是利益团体；其次要看发言者所学的专业，在营养领域从业的时间；最后再看他们都有哪些研究成果，有没有一直不断地扩延、伸展。

人之所以能活着，是因为我们身体的代谢在进行、我们的细胞在工作，如果细胞不能好好工作，那么任何营养都不能被很好地利用。同时，不同的人群在不同的阶段对营养的需求都是不一样的。我们只有了解身体的构成，了解各个脏器需要的营养，借助专业机构的体检报告和亚健康评价结果，知道自己现在身体的状态，才能辨别哪些营养知识是适合自己的、是真实的。

（作者系北京市营养源研究所助理研究员）

雨天泡水后要及时冲脚

文化和旅游部近日发布风险提示，随着暑期来临，我国各地乃至整个北半球都进入雨季，应当注意相关风险。

雨天让很多人出行受阻，有的人直接蹚水出行。曾经有报道称，一位老人在雨天蹚水时染上了丹毒，蹚水久了还可能会出现战壕足等症状……

战壕足常发生在战争时期。战士们长时间穿着鞋子。如果鞋子湿了或者脚出汗，时间一长很快就变成战壕足。得了战壕足之后，脚部会变得冰冷、肿胀，并且外表呈现蜡状（和用手长时间洗衣服后手掌变白差不多）。行走困难，双脚感觉沉重麻木。神经和肌肉是主要受损的地方，不过也可能会产生坏疽，严重时，肌肉会坏死，最后可能不得不将整个脚或腿切除。

防止战壕足的有效果措施是保证双脚的干燥和温暖。

脚泡在水里多长时间会危害健康？战壕足泡水要连着几天十几天地泡着才会有。一般短时间的泡水，常见的健康隐患是细菌从脚的小破口进入人体引起的感染。老人感染丹毒就是这种情况。在疫水区域还有可能感染寄生虫（如血吸虫）。如果泡完水不赶快清洗干净然后弄干，会增加感染的风险，还有可能引起真菌感染，比如足癣。如果是糖尿病患者，感染的风险更大。

所以碰到大雨天，蹚水后一定要马上把脚冲洗干净，然后擦干；检查有没有小的伤口，如果有伤口要做消毒处理；保持干燥，尽量减少出门“泡脚”的机会；糖尿病患者尤其要注意：用自来水冲洗干净就好，不能用太烫的水洗脚。

另外，雨天蹚水也要小心关节受损。有些蹚水而行的人过后会出现关节炎的症状，其中 80%都与蹚雨水或用凉水冲脚有关。引起关节炎的原因很多，如细菌感染引起的化脓性关节炎，自身免疫或变态反应引起的风湿性关节炎、代谢障碍所致的痛风性关节炎等，而夏季蹚水或用凉水洗脚也是患上关节炎的一个诱因。此外，夏天人出汗较多，用凉水洗脚，会使已经扩张的毛孔骤然关闭。加上活动后肌肉疲劳、紧张度增加，受到冷刺激后，会引发腿抽筋。突然刺激还会使正常运转的血管剧烈收缩，可能导致血管舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛。 （本报综合报道）

求真解惑

疫苗可以不用接种?

流言：疫苗总“出事”，最好不要接种疫苗。

真相：疫苗是将病原微生物（如细菌、立克次氏体、病毒等）及其代谢产物，经过人工减毒、灭活或利用基因工程等方法制成的用于预防传染病的自动免疫制剂。到目前为止，疫苗是人类对抗传染性疾病最有力的武器。

通过接种疫苗，人类已经消灭了天花，脊髓灰质炎病例减少了 99%，白喉等传染病发病罕见，麻疹、新生儿破伤风等疾病的发病率显著下降。不接种疫苗的后果很严重。例如未接种乙肝疫苗的新生儿有可能感染乙肝病毒，而新生儿感染乙肝病毒，约 90%以上将发展成慢性乙肝。

2014 年美国加州爆发麻疹疫情，多因未接种疫苗或疫苗接种不充分。

问题疫苗事件的爆发值得我们警惕，但总体而言，接种疫苗是安全的，只有足够多的人接种疫苗，才能够形成广泛的、有力的防御。

喝蜂蜜润肠通便?

流言：蜂蜜具有较高医学价值的润肠通便功能。

真相：有些人之所以喝蜂蜜后“通便”了，是因为他们的身体果糖不耐受。

蜂蜜含有大量的果糖，而果糖的吸收较为缓慢，因此，大量饮用蜂蜜后，肠内渗透压会增加，水分往肠内跑，促使粪便湿化，就容易拉肚子。同时因为吸收不完全，部分果糖会在结肠细菌的作用下，转化为有机酸，进而刺激肠道、加速肠蠕动。

理论上，大量进食任何高果糖食物，都可以促进排便；如果本身存在果糖不耐受，效果就会更好。对大多数人来说，一杯蜂蜜的通便效果，和一杯糖水差不多。

肥猪肉最有营养?

流言：在英国科学家评选出的 100 种最营养的食物中，肥猪肉凭借单不饱和脂肪酸含量高且能提供维生素 B 和矿物质位列第八位。

真相：英国广播公司（BBC）的这一报道对原文解读有误。

在这篇论文中，研究者是按营养适应度为食物打分排名的。这个排名是指哪种食物更适合用于膳食配餐，排名高的食物和其他食物一起吃的时候，会更可能满足你每日营养需求。所以，这个排名并不是指营养价值最高的食物排名。

评价食物的营养高低，仅从单一成分分析是远远不够的，拘泥于某种食物单方面的营养价值也没有意义。这个世上没有绝对意义上的好食物，也没有绝对意义上的坏食物，合理搭配，才是健康饮食的关键。

遗失声明

正医源健康科技研发（北京）中心不慎遗失 2012 年 8 月 15 日办理的营业执照正副本注册号 110105013152490、公章。

特此声明

警惕心梗冬病夏发在夜晚

□ 宁蔚夏

随着现代生活方式的改变，作为冬季常见病的心脑血管疾病，频频夏发，不仅已不鲜见，而且成为了惯例。尤其是到了伏天，烈日高照，酷暑难当，更是处于高发季节，人们应提高警惕，严加防范。

炎夏人体大量出汗，血液相对浓缩，血液粘稠度增高，血液流动缓慢，易出现凝血现象，造成血管栓塞，从而诱发心肌梗死。尤其是空调等室内降温设备的频繁使用，在室内住房之间、室内与室外之间形成了一定的温差，使人忽冷忽热，造成人体血管舒缩功能失调，在室内外温差持续增大的情况下，即可导致供应心脏的血液循环障碍，发生心肌梗死。那么，心肌梗死的夏发，在人体一天生物钟的节律又是怎样的呢？对此，国外一项新的研究给出了答案。

不久前，日本京都府立医科大学等世界 7 个国家共同组成的研究团队发表的一项研究成果称，急性心肌梗死的发病时刻和日照时间有着十分密切的关系。该研究通过对 7 个国家共计 2570 份病例的分析发现，日照时间长的夏天与其他季节相比，夜间心肌梗死的发病大大增加。

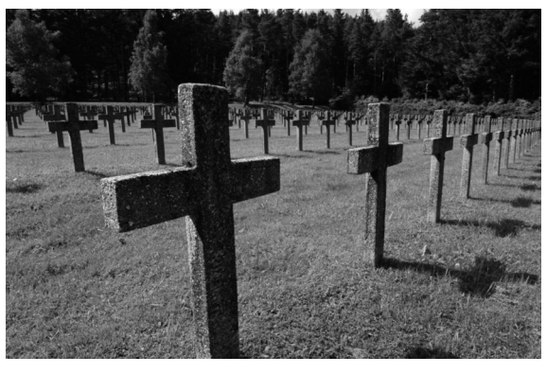
众所周知，心肌梗死较之夏天容易发生在冬天，较之晚上容易发生在白天。该研究团队将白天和夜晚发病的病例数分为夏天和除此之外的季节两种情况，并进行分析，结果表明夏天白天发病较少，而夜间则很多。另外，在全年日照时间差不多的新加坡，属于天气晴朗的日子，发病也多推移和出现在夜晚。

有鉴于此，以往有心血管病史的人，特别是一些老年人，在此季节，应注意生活调摄，除了要加强防暑降温和多补充水分外，更应注意劳逸结合，尤其是晚上要减少活动，不宜做过于剧烈的运动，并尽可能早点休息。使用冷气降温，室内外温差不可过大，应尽量减少进出空调房的次数。特别是心血管疾病患者，切不可自行减量服药或停药，应在医生指导下坚持用药，并密切观察病情变化，其中尤应注意加强在夜间的监测。

（作者系成都市第二人民医院副主任医师）

“未知死，焉知生” 如何理性看待死亡?

□ 管颜青



“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”生与死，一直都是生命无法回避的一体两面。一项截至 2016 年的调查显示，我国 60 岁以上老年人口已超过 2.3 亿，占总人口比例达到 16.7%。预计到 2020 年，全国 60 岁以上老年人口将增加到 2.55 亿人左右，占总人口比重提升到 17.8%左右。在老龄化问题日益严重的当下，如何理性看待死亡，向“死”而生，正视生死宿命，这都已成为我们在追求高品质的生活中不得不思索的话题。

医学：死亡是一个渐进的过程

很多人理解中的生理上的死亡仅仅是一种生命体征的消失，例如意识丧失、呼吸和心跳停止、血压持续为零等。然而，随着科学的发展和理念的改变，越来越多的人们开始意识到，死亡实际是一个渐进的过程。

从微观上看，全身器官是由组织细胞所构成。为了维持新陈代谢、组织机能和形态，我们从出生起，身体中的正常组织就时时刻刻发生着细胞死亡。在一定时间后，当细胞死亡从量变到了质变，就会造成组织结构和功能的损伤，最终发展为全身器官功能不可逆衰竭、生命功能的永久丧失，这就是死亡的过程。

在传统上，我国一直以心跳呼吸停止、反射消失作为判定死亡的标准，即通常所说的“心死亡”。但近年来，脑死亡逐渐开始被社会接受，是指全脑功能包括脑干功能不可逆终止。人体的呼吸中枢位于脑干，如果脑干发生结构性破坏，会直接导致呼吸功能停止，无论采取何种医疗手段都无法挽救患者生命。与植物人所不同的是，植物人的脑干功能是正常的，仍有自主呼吸、心跳和脑干反应，但脑死亡则无自主呼吸，无论采用任何医学手段都永久、不可逆丧失神经中枢功能。目前，全球已有约 100 多个国家和地区正式承认脑死亡，但在我国尚未立法，仍存争议。

哲学：死亡关乎信仰与价值、爱与智慧

除了肉体之外，死亡值得更多维度的探讨，它关乎信仰与价值、爱与智慧。

由于文化、宗教原因，我国大多数的人对死亡或多或少存在焦虑和恐慌，很多人觉得死亡就是黑暗幽闭，土地盖上去就进入了黑暗世界。虽然有的人理性上认为死后什么都没有，但是情感上放不下，一些癌症患者哪怕在抽血检查时都认为自己在逼近黑暗，以至于过于恐惧，忽视了许多更值得我们关注的事物。

在一些医学人文领域的学者看来，死亡哲学可分解为医学哲学（身体哲学）、医疗哲学（技术哲学）、道德哲学和宗教哲学四个层面。它为生死学赋予两大功能，一是融冰，倡导“未知死，焉知生”，我们立“死”为起点，向死而生，转身去爱，学会道谢、道歉、道情、道爱；二是除弊，懂得用智慧去理解死亡，建构没有纯粹生理主义的生死认知，没有技术主义的救助意识，开启没有神灵主义的灵性空间，以及建构没有宗教的生命神圣观。

自然：死亡或许也是一种能力

如果我们能够把死亡看成人生的一部分，是人生的终点，而并非疾病和治疗对象，那么人类是否能够主动迎接死亡，坦然接受它呢？从自然和人类文化来看，或许死亡不完全是一个被动的过程。

美国科普作家刘易斯·托马斯在《细胞生命的礼赞》一书中写道，“动物似乎都有这样的本能：独个儿去死，在背人处去死。即使最大、最招眼的动物到时候也想法隐蔽自己。”这说明很多动物都能预知自己的死亡，例如鸟类、猫、狗和大象，它们在死亡来临之前，会寻找一个非常隐秘的地方，然后静静等待着死亡，依靠自己的力量去完成生命的最后阶段。这或许可以说明，许多动物拥有死亡的能力，知道自己什么时候死，也知道怎么死。

在人类传统的死亡文化中，也拥有类似的例子，例如在我国传统的丽江坝区纳西村落中，死亡不是死者个人的事儿，也不仅仅是死者一家的事儿，而是整个村子的集体事件。全村人共同重温自己的文化和历史，建构着自己的生死观。孩子们目睹、参与、陪伴了老人的死亡，知道自己将怎样死，死后将会去哪里。

这是一个隆重的告别。北京师范大学哲学学院田松教授曾撰文描述道，“弥留者安卧床上，与亲友逐一告别。院子里东巴、和尚、喇嘛、道士各安其位，各做各的法事。这些仪式在死者尚未咽气的时候，就已经开始了。整个仪式可能要延续数日。全村人与逝者共同面对死神，陪伴他走完人生的最后阶段。”

这些事例可以说明，死亡不完全是一个神秘的、未知的事件。或许有朝一日，人类可以主动面对死亡，安然离去，坦然迎接生命的终点。

心灵驿站