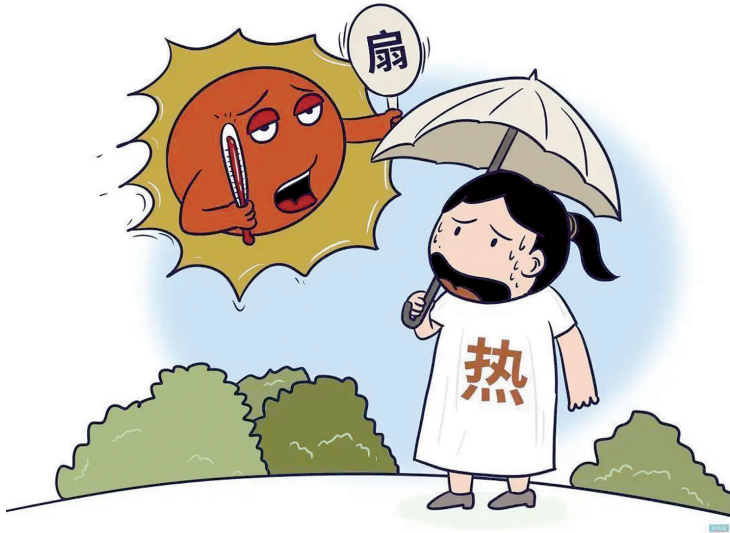


极端高温天，“夏日综合征”这样防

“想吃个凉菜，你都得赶紧吃，要不一会儿就成‘麻辣烫’了！”眼下，气温“高烧”不退，持续高温会使人的抵抗力和耐受力大幅下降，健康状况亮起红灯，许多人出现了无力、疲乏、头晕、失眠等“夏日综合征”。有的人冷饮吃多了，肠道罢工了；有的人外出防晒没注意，皮肤晒伤了；有的人脚部爱出汗，脚癣来凑热闹了。如何防暑降温？我们需要采取整体策略，面对极端高温天，尤其要注意抵挡这四类情况。



防高温中暑:勿在烈日下暴晒,控制工作强度

高温天气，中暑是最易出现的情况。中暑其实是一种表现为体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多为特征的疾病。医学上，根据发病机制和临床表现不同，通常分为热痉挛、热衰竭和热射病。如果出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状，表示已经或快要中暑了。不要小看中暑，严重中暑是一种

致命性急症，发病早期有大量冷汗，继而无汗、呼吸浅快、脉搏细速、躁动不安、神志模糊、血压下降，逐渐向昏迷伴四肢抽搐发展；严重者可产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等，甚至可能危及生命。如果有人发生中暑，要立刻脱离高温环境，迅速转移至阴凉通风处。在此期间，将中暑者平卧，头部抬高，松解衣扣。如果中暑者神志清醒，并

无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等，以起到既降温、又补充血容量的作用。预防中暑，应尽量不在烈日下暴晒，出门时最好戴宽檐帽或撑把伞，宜穿透气易散热的衣服。还要注意的是，别等到口渴才喝水，流汗多时，最好多喝淡盐水。高温天工作时间不宜过长，强度不宜过大，保证睡眠充足；居家或外出时随身准备一些防中暑药物。

防消化道疾病:少吃生冷食品与剩饭剩菜

天气炎热，人们都喜欢进食如冰激凌、冰可乐、冷面等生冷食物，这容易引发急性肠胃炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。高温天，大家特别要注意饮食卫生，饮食尤

其需要注意这几点：第一，生冷食品要尽量少吃，不要将生熟食品混在一起。第二，剩饭剩菜应冷藏保存，食前要加热、热透；无保存条件的，最好弃

之不食。第三，购买熟食时，一定要到正规商店，不要去无证小摊购买。第四，不要大量进食冷饮，否则容易导致胃肠痉挛，或引起胃黏膜损伤。

防心脑血管疾病:小口饮水,多次少量

在高温季节，大家也要注意防止心脑血管疾病的发生。在很多人的认识里，只有低温天气才是脑中风的高发期，事实并非如此，高温时节也是脑中风的高发期。首先，由于高温天人体出汗多，体内容易缺水，血液的黏稠度会因此而增加。对高血压、高血脂、心脑血管疾病患者而言，这无疑容易成为血栓形成甚至是中风

的导火索。此外，高温天气，无论是公共场所，还是家里，都会使用空调降温。当室内外温差过大，如果频繁出入，会使脑血管反复收缩、舒张，尤其是心脑血管疾病的高危人群，容易造成脑部血液循环障碍，严重时导致脑梗死。为此，有基础疾病的患者一定要

防外出晒伤:穿浅色衣物,不妨戴草帽

正值暑假，不少家长利用假期带孩子外出游玩。高温天外出，要注意这些：第一，尽量穿浅色服装，旅游时应穿白色、浅色或素色衣服。第二，戴隔热帽，草帽对阳光有折

射作用。第三，出发时间应提早，中午需休息，尽量避开最热时段出行，最好在下午三四点以后再进行旅游活动。第四，多喝水，特别是盐开水。第五，随身携带防暑药物，如人

丹、清凉油、万金油、风油精等。第六，一旦发生中暑，将病人尽快抬到阴凉通风处躺下休息，解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头部和颈部；感觉情况严重的，及时就医或拨打“120”。沈继平

吃素也会得脂肪肝？营养师：清淡饮食≠素食

随着生活水平的不断提高，高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角，脂肪肝越发常见，为此不少人选择长期素食，但结果还是难逃脂肪肝的困扰。为什么吃素也会得脂肪肝？营养师表示，首先，素食不等于清淡饮食。一般情况下，清淡饮食指的是低盐低油低糖，可是吃素的人仅仅只是不吃肉而已，有可能高盐高油高糖的食物一个也没落下。比如薯片、

油条、油泼面等，都是高盐高脂的代表，甜饮料、巧克力、糖果、点心等，都是高糖的代表。其次，素食不等于低热量。为了让素菜好吃，不少素食添加的油脂往往比肉菜还多。再次，素食会让人不自觉地摄入更多的碳水化合物。因为不吃肉，很容易吃不饱，反而会吃更多的主食，这些高碳水化合物会增加胰岛素的分泌，促进碳水化合物转化为脂肪，储存在肝脏中。最

后，素食者还可能出现蛋白质摄入不足，而人体将脂肪从肝脏中转运出来，是需要蛋白质帮助的。“安排不恰当的素食不仅有害健康，而且可能引起某些营养素摄入不足、营养不良、肌肉减少以及脂肪肝等情况。”营养师建议，如果不是出于某些无法改变的原因，不要轻易地长期坚持纯素食。乔业琼 王美力

炎炎夏日的到来，在没有其他降温措施下，身体必须靠大量出汗来维持体温的恒定，而大量汗液的流失，会造成机体缺水以及其他平衡的紊乱。

水是性价比最高的“保健品”

我们知道，水是生命之源，当人体缺水时，会出现身体不适：口渴、尿少（尿液颜色加深）、皮肤口舌干裂、声音嘶哑、全身软弱，会使工作效率降低，皮肤及呼吸道、泌尿道等的屏障功能降低，进一步缺水可出现高热、烦躁及精神恍惚甚至危及生命。充足的水分，能促进新陈代谢，使免疫力等身体机能处在最佳状态，还能很好地预防泌尿系统炎症，对皮肤、精神状态都有改善作用，可以说，水是性价比最高的“保健品”。

水的需要量主要受代谢情况、年龄、体力劳动、温度、膳食等因素影响，变化较大。夏天温度越高，推荐饮水量越大。所以，健康人员有效评价饮水是否充足，读一读“身体语言”就知道：量出为人，直接看小便颜色，深了，接下来就要增加比前两次小便间时段多的饮水量（排除晨起第一次小便）；小便颜色淡黄清亮，则表明这一时间段的饮水量足够，保持相应饮水量就好。特别要提醒的是，不要以口渴了喝水为标准，尤其是儿童和老人要格外注意。

选择健康的饮品补水

一般情况下，每天的饮水量可通过各类液体饮品、汤水来实现，比如白开水、淡茶水、包装饮用水、牛奶、其他安全直饮水等。夏季饮品健康选择推荐排行榜，第一梯队是白开水、直饮水、瓶装或桶装矿泉水、纯净水等，还有淡茶水、美式咖啡和绿豆水；第二梯队是无糖（零度）饮料、纯果汁、无糖款苏打水、无糖款气泡水、无糖款茶饮料；第三梯队是低糖款乳酸菌饮料、低糖款植物蛋白饮料、运动饮料（出汗多时）；第四梯队（不推荐）是汽水、其他含糖饮料、含糖奶茶和冰淇淋。甜饮料要尽量避免，它里面添加了大量的简单糖类，饮用后易导致血糖快速上升，刺激胰岛素快速分泌，不利于机体血糖水平稳定；另一方面，大量的糖分摄入增加肥胖、2型糖尿病及心脏病的风险。相比之下，没有额外添加糖及奶油的咖啡、茶是较好的选择。

如果高温或大量运动后出汗量较多，钠、钾、钙、镁等矿物质会随着汗液流失，这时不仅要及时、少量多次补充水分，还要注意补电解质，避免迅速喝进去大量白水（没有电解质）使体液渗透压发生变化，导致发生脑水肿等危险。运动饮料中加入钠钾钙镁离子，就是这个原因。加少量食盐的淡绿豆汤、淡茶、菜汤、盐开水也有类似作用。需要注意的是，每次喝水总量不要太多，每天的饮水量分多次完成，且不要等渴了才喝。

富含优质蛋白质的牛奶、豆浆、豆腐汤、鲫鱼汤等，兼顾能量及丰富B族维生素的扁豆汤、红豆汤、糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥汤、大麦茶等全谷物和杂豆的汤粥，富含维生素矿物质的蔬菜及水果，均是兼具高营养和高水分的夏季补水佳品，补水补营养可兼得。

炎炎夏日，补水有大用

贺力

