

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

## 连续高温日到来,专家提醒市民防暑降温

# 桑拿天打响身体保卫战



**南**京已经出梅,高温天气接踵而来。记者获悉,各大医院的门诊接诊量都有所增加,其中很多病人都是由于天气炎热及防暑不当而引发了感冒、发烧、中暑及肠胃不适等症状。不少患者表示,天气太热,在外面走一趟还真有点受不了。为此,中医养生专家提醒市民,随着持续高温日的到来,一定要做好防暑降温工作,注意自我保护。

### 支招

#### 轻微中暑如何处理

江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳博士认为,中暑的特点,不仅有热的反应,还有发烧、干燥、口干、体表发烫等现象,此外还存在暑和湿的问题,具体表现为头昏头重、浑身酸疼,很多病人还会出现消化道症状,譬如恶心呕吐、胸闷。针对轻症中暑,普通家庭可以备一些防中暑的中成药,如藿香正气水、十滴水、人丹等,这些药能芳香化湿,清热解暑。

如果你的家人或身边的人发生中暑,首先应将病人迅速脱离高热环境,移至通风好的阴凉地方,解开衣扣,让病人平卧,用冷水毛巾敷其头部,扇扇,并给其饮用清凉饮料。轻症病人可服人丹、十滴水。对重症病人要进行降温。可以根据现场环境特点,采取冷水、冰水降温或药物降温。对能饮水的病人,给其喝凉盐开水或其它的清凉盐水。对病情危重或经适当处理无好转者,应在继续抢救的同时立即送往有条件的医院。

### 提醒

#### 哪几种情况容易中暑

记者从医院急诊了解到,容易出现中暑的环境主要有三种,一是在室外直接暴露于阳光下,如外出逛街、游泳、室外工作等;二是在高温的环境下工作,像炼钢厂、锅炉厂等;三是在密闭不透风的环境下也很容易中暑。住在老房子里的老人要特别注意这种情况,即使温度没有达到35℃以上,在少喝水、环境不通风的情况下,也很容易引起中暑,加上老人家或多或少有心脑血管、糖尿病等各类慢性病,更要警惕健康危害。

专家建议,老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。科学消暑应注意运动适量,不宜选择在烈日下运动,运动量也不宜过大,夏日运动时间最好是傍晚或晚上。对于老年人和患有心脑血管疾病的人,最好的运动方式则是散步。

### 关注

#### 长期用空调反而不耐热了

长期习惯于呆在空调房间里的人,有的稍微户外活动一下就容易中暑,“长期吹空调容易让人阳气受损,阳气受损的人起初表现为气虚状态,主要表现为易疲劳,平时不喜欢运动,一旦运动就汗出如雨,严重时还会头晕、易感冒。”江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳博士说,中医有春夏养阳,秋冬养阴之说,猛吹空调伤了人体阳气,违反中医养生学理论。再加上猛吃冰镇的东西解暑则更伤阳气,现代人的抵抗力就是在这种环境下下降的,表现为正气不足,阳气亏损,那么外界稍微温度高一点,人身上汗出不来,导致汗液调节功能失常,极易中暑,因此报纸上就有了去趟银行中暑了等新闻。

史主任指出,眼下天气太热,很多人会选择待在有空调的屋子里避暑,但是,如果室内空调的温度设置过低,就会使室内外温度相差过大。人在大汗淋漓时,猛然进入冷气嗖嗖的空调环境中,毛孔会马上闭塞,他建议广大市民,夏天空调房间温度设置以28℃左右为宜。出汗是调节人体温度和湿度的

一种自我保护性生理现象,所以该出汗时要出汗,这样可以增强人体耐热功能,提高适应高温环境的能力。

### 开方

#### 防暑降温居家食谱

高温季节如何在饮食上防暑降温?南京市中医院主任医师谢英彪教授推荐了7款家庭容易烹饪的饮食,能帮助市民提神醒脑,消除疲劳,防止中暑。

**绿豆苡仁粥** 绿豆50克、苡仁50克,煮成稠粥,可以清热解暑健脾利湿。

**百合冬瓜汤** 百合50克、冬瓜150克、鸡蛋清1个,先把百合冬瓜倒入沸水中,烧滚再倒入蛋清,加少许精盐、鸡精、麻油即成,可以健脾利湿,补肺清暑。

**山药莲子苡仁汤** 山药100克、莲子20克、苡仁米30克、猪里脊肉50克,一道入锅煮熟,加精盐调味即可,可健脾解暑利气利湿。

**三豆汤** 白扁豆、绿豆、赤豆各50克,洗净后入锅加水,烧成粥即可。可清热解暑,健脾利湿。

**丝瓜瘦肉汤** 新鲜丝瓜250克、瘦肉150克,入锅煮烂后,加精盐、鸡精等调味即成。可清热解暑、强壮精神。

**苦瓜鸭肉汤** 鲜苦瓜250克,鸭脯肉50克,入锅煮烂加入调味品即可。可清热解暑、泻火解毒。

**乌梅绿豆汤** 乌梅15克、绿豆50克、白糖少许,乌梅和绿豆煮烂后调入白糖,可清热解暑,生津止渴。 快报记者 金宁



# 海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年之 男科规范诊疗基金援助工程

援助时间:6月1日-8月31日

近年来,两岸男科疾病的发病率都以每年15%-20%的速度逐年增加,严重威胁了男性健康及家庭和谐。在这样的背景下,2009年5月由海峡两岸医药卫生交流协会、吴阶平医学基金会、台湾男性医学会及台北医学大学共同主办的“海峡两岸男科学术交流会”在南京召开,会议集中展示并整合了两岸最新、最优质的男科诊疗技术,也显示出提高两岸男科整体医疗水平的紧迫性。

为了在短时间内大大提高两岸男科整体医疗水平,在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,吴阶平医学基金会的大力支持下,台北医学大学与南京建国男科医院在6月1日至8月31日联合开展“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年暨吴阶平医学基金男科规范诊疗基金援助工程”,为保证本次海峡两岸男科界首次合作的医疗服务品质及主办方的公益品牌,主办方积极组织52位两岸知名男科专家、精选多项男科成熟技术,为广大男科患者提供有技术保障的规范诊疗服务,将两岸专家共同筛选的8项优质男科技术规范应用于临床。为

让更多患者受益于两岸优质男科技术,期间,由国家级基金会——吴阶平医学基金会提供两岸男科新技术推广基金,为广大接受两岸优质男科技术服务的男科患者提供最高达1000元的治疗费、手术费援助。

基金会核准的8项优质男科技术如下:

- 1 阴茎神经敏感降低术治疗早泄
- 2 动脉血管激活技术治疗功能障碍
- 3 光波离子技术治疗包皮、包茎
- 4 腔内介入靶向通导技术治疗前列腺疾病
- 5 细胞免疫与定性排毒技术治疗病毒疣、疹
- 6 CRS智能半导体激光透射技术治疗泌尿系统感染
- 7 定性排查结合介入透射治疗不育
- 8 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张

(具体技术补贴基金见院内公示)

海峡两岸医药卫生交流协会 --- 卫生部直属的国家一级协会  
吴阶平医学基金会 --- 卫生部、民政部批准的国家一级基金会  
台北医学大学 --- 台湾地区最高级别的医学学府  
南京建国男科医院 --- 南京市消费者协会医疗行业唯一“诚信单位”

- 有以下症状的男性患者应积极参与优质男科技术规范治疗
- 尿频、尿急、尿痛
  - 尿道灼热、尿滴白
  - 尿等待、尿不尽、尿分叉
  - 下腹、腰骶疼痛
  - 尿道口流脓
  - 尿道口红肿、分泌物增多
  - 生殖红疹、起水疱
  - 尿道有微痒感
  - 会阴、阴囊潮湿、外阴痒痒
  - 阴囊肿大、疼痛
  - 性功能减退
  - 腰酸、小腹疼痛、乏力、失眠
  - 性欲低、性反应慢
  - 有不洁性生活史
  - 包皮过长、包茎
  - 阳痿、早泄、不射精
  - 少精、弱精、无精
  - 龟头、包皮红肿,溃疡



电话 / 025-52238888 地址 / 南京市长乐路238号  
门诊时间 / 8:00-21:00 无假日医院 www.jg91.com