# 运动两小时,12岁男孩体温飙到40℃

## 这是热射病,三伏天务必注意防暑降温

**现代快报讯(通讯员 张嘉雯 记者 花宇)**7月初,一名12岁男孩进行两小时足球训练后,体温飙升至40℃,出现昏迷、呕吐、失禁的症状。被120救护车紧急送往南通市第一人民医院,最终确诊为死亡率极高的热射病,所幸抢救及时已转危为安。现代快报记者了解到,近半个月来,该院已收治数十名中暑患者。医生提醒,在发现有中暑症状后,要立刻把人挪到阴凉通风区域,解开全身衣物进行降温,若出现高烧、意识模糊、抽搐、持续呕吐等症状,立刻拨打120。

入伏后,南通连续发布高温橙色预警。为此,专家介绍了3级中暑信号,可对照症状快速分辨。先兆中暑:刚不舒服,最好处理;轻症中暑:体温开始升高,切勿拖延;重症中暑:热射病,致命急症。

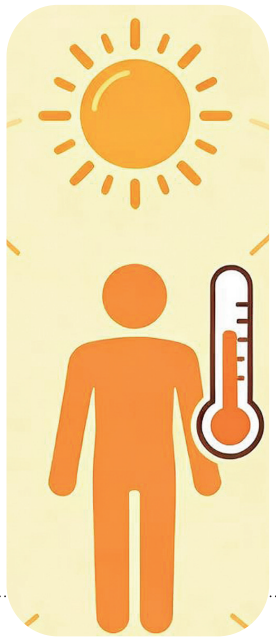
当有人出现中暑症状后,可运用4步中暑急救黄金法:立刻把人挪到阴凉通风区域,解开全身衣物,快速脱离高温环境;用冷毛巾、冰袋敷在额头、脖颈、腋下、大腿根部,全身用温凉水擦浴散热,严禁捂汗、酒精擦身;若出现呕吐症状,呕吐时把头侧向一边,清理口鼻分泌物;意识清醒的可小口多次喝淡盐水,昏迷人群绝对不能喂水,防止呛咳窒息。出现高烧、意识模糊、抽搐、持续呕吐,立刻拨打120,等待救护车期间应持续降温。

专家提醒广大家长、老师、户外从业者,家中有老人的朋友,需要警惕和注意。其中,学龄儿童体温调节功能尚未成熟,运动产热多,不舒服也硬撑,极易快速加重中暑。不要误以为孩子平时身体健康就不会中暑,高温叠加长时间剧烈运动是高危组合。

儿童户外防暑建议错峰运动,10:00—16:00高温时段不开展户外剧烈运动。运动前15~20分钟补充电解质水,禁止空腹运动。每20~30分钟休息一次,单次运动不超过1小时。运动时身着浅色宽松透气速干衣。当孩子出现头晕、恶心、乏力,立刻停止活动,降温补水。肥胖、体弱、患有基础疾病儿童,减少长时间户外训练。

65岁以上老人出汗少、不怕热感知差,多有三高、心脏病等基础疾病。夏天,老年人居家不能图省电关空调,硬扛高温;少量多次勤补水,避免冰水猛灌;穿搭轻薄又透气,减少热量堆积;严控外出时间段,老弱人群减少独行;饮食清淡作息规律,服药人群留意;紧盯身体的信号,不适立刻就医。

此外,环卫工人、建筑工人、外卖快递、务农人员等户外体力劳动者应该注意,不能长时间户外暴晒;高血压、糖尿病、肾病、长期服药者和慢性病、肥胖人群要注意防暑降温;厨师、货车司机、车间工人等长期待在闷热不通风空间的从业者需要警惕,做好避暑工作,及时休息。



**热射病**

临床上,热射病被定义为以高热、出血与凝血功能障碍、循环衰竭、全身炎症反应及多器官功能障碍为特征的综合征。简言之,身体产热远大于散热,全身高温引发多器官受损,救治不及时死亡率极高。

## 三伏天是减重黄金期?专家:确实

网上关于“三伏天是减重黄金期”“一年中掉秤最快的日子”的说法,让很多人想靠高温“躺瘦”。三伏天减肥真能事半功倍吗?

专家说,三伏天确实是减肥的有利时期,这主要得益于高温环境下新陈代谢速度加快,加上闷热天气容易抑制食欲,身体会自然消耗更多热量。如果能抓住这段时间进行科学调理,减重效果往往比凉爽季节更明显。但需要注意的是,一定要配合正确饮食。盲目节食会损害健康,而仅凭高温提升代谢速度就肆意吃喝,冷饮、甜品、烧烤轮番登场,体重可能不降反升。

北京友谊医院营养科副主任医师丁冰杰表示,营养干预是减重的基石,通过科学调整饮食结构与生活习惯,才能从根本上改善代谢状态。她强调,减重应遵循科学原则,避免盲目采纳网络上的非正规甚至极端的方法。我国的膳食指南已经给出普适性指导,针对不同健康问题,应采取相应饮食策略:调血糖需粗细粮搭配,高尿酸血症需控制嘌呤摄入,高血压需限制钠盐摄入。这些基于循证医学的建议,才是真正的“大道至简”。

还有一些减重者,常被脑海里挥之不去的进食冲动困扰:不饿也想吃、总惦记高油高糖美食、吃完又陷入焦虑后悔……“这些表现,都是‘食物噪声’的失控进食状态。”首都医科大学附属北京积水潭医院内分泌科主任邓微解释说,“摄食其实有两种模式,一种是稳态模式,即身体需要多少就摄入多少;另一种叫享乐模式,简言之就是馋了就想吃,不需要吃也吃。”

想要有效规避“食物噪声”带来的困扰,日常要主动远离美食广告、吃播、夜宵聚餐等容易勾起食欲的场景,减少外界因素带来的诱惑刺激。空闲时间多参与运动、休闲爱好等活动充实生活,以此转移脑海里不停想吃东西的念头。如果自身自制力难以压制强烈进食欲望,尤其肥胖人群,可在专业指导下使用一些药物调控食欲。

此外,天津医科大学朱宪彝纪念医院内分泌科主任张秋梅提醒,减重绝非简单的“少吃多动”。肥胖是一种成因复杂的慢性疾病,有些肥胖由遗传、疾病如甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征、肾上腺皮质功能亢进等诱发,如果不进行专业鉴别,盲目采用极端节食、过度运动等激进方式,不仅效果不佳,还可能损害健康,甚至延误原发病的治疗。通过医疗机构专业的血尿检查、肝肾功能评估、体成分分析等,可以全面评估身体状态,明确肥胖根源,制定个体化方案。不仅如此,减重最难的是长期保持,医生和照护团队还可以给予长期管理和支持,帮助患者平稳度过平台期,防止体重反弹。

**据光明日报**

# 秃顶多年,头顶竟晒出癌

## 医生:夏季戴帽能防病



“回家我要给我的老姐妹们科普,出门干活一定要戴帽子。”75岁的花奶奶(化姓)是浙江农村人,一年到头忙着种菜、卖菜,头顶的烈日晒过一轮又一轮,但从来没想过还能晒出癌。

视觉中国供图(图文无关)

### 日常防晒不当回事

事情是这样的,花奶奶十几年前莫名开始脱发,随着年纪的增长,头发越来越留不住,逐渐就秃了。

“农村老太太也不要好看,秃了就秃了。”时间久了,秃了的头皮上逐渐出现斑斑点点,不痛不痒,花奶奶也没当回事。但在三个月前,花奶奶的右侧头皮不小心受了外伤,伤口不仅迟迟不愈合,很快上面还慢慢凸出红色斑块,直到最近这个斑块长到快跟一个鸡蛋一样大,表面依旧没有愈合,有糜烂,子女赶紧带她到浙江大学医学院附属第一医院皮肤科就诊。

皮肤科主治医师吴银华一看,心里就有了数。病理结果出来,果然是头皮鳞状细胞癌。

“平时是不是没有戴帽子防晒的习惯?”针对这个问题,花奶奶直言:“干活戴帽子就不利索了。”

然而,就是因为头皮长年不防晒才被鳞状细胞癌找上门。

花奶奶的头皮上除了肿物,还存在很多斑斑点点,这是些看似发红的带点皮屑的老年斑。医生介绍,这其实是日光性角化病的表现,属于癌前病变,也就是鳞状细胞癌的前身。

日光性角化病是由紫外线等造成的一种慢性皮肤损伤,好发于老年人群。目前,花奶奶需要多学科会诊制定手术方案,另外,她头皮上还有很多癌前病变需要同时治疗,若不及时治疗这些斑斑点点,时间久了,都有可能发生癌变。

日光性角化病虽然好发于老年人,但浙大一院皮肤科主任、主任医师乔建军提醒,我们的头皮皮肤虽然毛囊密度高,但也是紫外线暴露的重灾区,头顶大面积裸露的“地中海”型脱发人群;户外高强度工作者,如农民、渔民、建筑工人;浅肤色人群,都需要特别注意。

### 怎么给头皮防晒

其实,一顶帽子,就是最好的头皮防晒。

别小看这顶帽子。一顶宽檐帽(帽檐至少7厘米)可以有效阻挡70%以上的紫外线直接照射到头皮。对于那些头发稀疏或者已经秃顶的中老年人来说,帽子就是头顶的第一道紫外线“防护墙”。

紫外线不仅会晒伤头皮,还会直接“烤焦”毛囊。头发的主要成分是角蛋白,长时间暴晒会使蛋白质变性、断裂,导致头发变得像枯草一样干枯、毛糙、易断。同时,强烈的紫外线还会加速头皮水分流失,使头皮环境变得像干旱的盐碱地,进一步抑制毛囊活性,甚至加重脱发。换句话说,不想让头发越掉越多,头顶的防晒必须跟上。

乔建军说:“很多人以为皮肤癌离自己很远,但其实日光性角化病、鳞状细胞癌、基底细胞癌等这些与长时间紫外线暴露有关的皮肤肿瘤性疾病在老年人群中非常常见。门诊每周都能遇到像花奶奶这样的患者,只是很多人根本不知道头皮上那些看似老年斑的斑点是病,更不知道它会癌变。”对于每天要在户外待很久的人来说,防晒是实实在在的防病、防癌。

**据潮新闻**

## 三伏天调理身体,这些禁忌要知道

俗话说“冷在三九,热在三伏”,三伏天也是中医“冬病夏治”的黄金期。什么是“冬病夏治”?

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,“冬病夏治”是借助夏季天地阳气充沛、人体阳气旺盛的时机,调理因自身阳气不足、寒邪内伏容易在冬季发作或加重的虚寒类疾病;三伏天人体阳气最为隆盛,调理效果更佳。

“冬病夏治”并非适合所有人,主要针对虚寒性体质、虚寒类疾病人群。以下四类人群和病症最适合在三伏天进行调理:呼吸道疾病,比如反复感冒、过敏性鼻炎、哮喘类疾病等;消化系统疾病,像脾胃虚寒、慢性胃炎等;骨关节和妇科的一些虚寒性问题,例如老寒腿、宫寒痛经;还有体虚人群,表现为常年怕冷、免疫力低下等。

三伏天的中医调理主要有三种疗法:“三伏贴”最为大家熟悉,将特制的药膏贴在特定穴位上,通过药物渗透来达到治病防病的效果。“三伏灸”也就是艾灸,利用艾条燃烧的温热刺激穴位,温通气血。“三伏推拿”尤其适合体质虚弱的儿童,通过专业的推拿手法疏通经络,调和脾胃。

如何选择适合自己的三伏灸?温针灸:它是把针刺和艾灸结合起来的一种方法,适合寒盛湿重,经络壅滞,如长期关节疼痛、手指脚趾麻木、慢性腹泻等,对常规疗法效果不太理想的人群。悬灸,也叫悬空灸:就是离开皮肤一定距离施灸,温通经络、散寒止痛的效果突出。督灸,也叫长蛇灸:它是沿着整条脊柱(督脉)进行铺灸,是补充阳气效果最强的一种,能起到整体调理的作用。

此外,市面上还有智能艾灸仪:无烟、控温还能随身穿戴,安全方便,适合日常在家保健调理。

选择时记住这三大原则:一看体质,虚寒重的选火力猛的,体质平和的选温和的;二看病症,不同病症对应不同穴位;三看使用场景,在医院可以接受专业督灸,居家则推荐方便安全的艾灸仪。

齐文升表示,不同的灸法各有侧重,比如寒湿重、关节疼痛明显的,适合火力较猛的艾炷灸;阳气极度虚弱的,督灸效果更好。但无论哪种方法,初次尝试都建议在专业医师指导下进行。

虽然三伏贴、三伏灸等疗法调理效果好,但不是人人适合。医生提醒:像孕妇、恶性肿瘤患者、重度过敏人群,还有严重心肺疾病、糖尿病患者,三伏调理要格外谨慎。

如果本身有血液系统疾病、身体正在发热,或者属于阴虚火旺的体质,不建议进行三伏调理。如果最近经常口干咽痛、心烦易怒、手心脚心发热、午后燥热,说明体内有虚火,不适合贴敷和艾灸。

另外,凡是皮肤有伤口、溃疡、破损或者感染的部位,绝对不能施灸、贴药。

三伏贴的保留时间也有讲究。成人一般贴一到三小时,儿童只需贴半小时到一小时。贴敷后,皮肤微微发热、有温热感是正常的。每个人的皮肤耐受度不一样,以自己舒服、能接受为准。如果感觉皮肤灼热、刺痛难忍,不用硬撑,可以提前把药揭掉,避免烫伤皮肤。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任医师张予提醒,三伏调理期间,饮食一定要清淡有度。首先不能贪凉,少吃生冷、辛辣、刺激性食物,油腻厚重、容易生痰生湿的食物也要尽量避免。同时海鲜、虾、羊肉以及各类油炸食品,建议暂时忌口。

**据央视新闻**