

中暑也分两种，处理方式完全不一样！

避免这些误区

夏至拉开盛夏序幕，全国多地迎来持续高温天气。高温天气容易引发中暑，可中暑也分不同类型，应对方式大有区别。

在中医看来，中暑主要分为阳暑与阴暑，二者成因、症状都完全不同。

阳暑就是常说的“热中暑”，多因长时间高温暴晒、剧烈运动导致，典型症状有：体温可达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快，情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。

阴暑也叫“寒湿中暑”，大多是夏季过度贪凉所致，如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡，症状类似胃肠型感冒。主要表现为不出汗或出少量冷汗、畏寒怕冷、肌肉酸痛，同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳，大多低热或不发热。

中暑处理与预防有讲究

分清阳暑和阴暑，急救、用药和日常预防都要对症处理。不同中暑该如何施救？生活里又有哪些常见误区？一起来了解。

遭遇阳暑，首先要将人转移到阴凉通风处，用湿毛巾擦拭颈部、腋下，也可用冰袋冷敷额头。补水遵循少量多次原则，饮用淡盐水、电解质水均可，不要一次性大量饮水。

如果是阴暑，核心思路是散寒解表、化湿和中。可以饮用热姜汤、紫苏水，或是用艾叶泡脚帮助发汗；对症服用藿香正气水，能有效驱散寒湿。切记不要冰敷、喝冷饮，否则会加重体内寒湿。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升：预防阳暑，应避免11时至15时高温时段外出，若有外出则做好防晒措施，可每小时补充200至300毫升温水。预防阴暑，应避免汗后直接进入空调房，同时空调温度也不应低于26℃，避免冷风直

吹，少吃冰镇食物等。大家要注意，藿香正气水只适用于阴暑，阳暑误用会加重病情。阳暑需清热降温，阴暑要散寒化湿。若出现持续高热、意识障碍等症状，务必马上送医。

为何夏日常吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话，很多人都耳熟能详。夏天天气炎热，为什么反而要吃温热的生姜？其中的养生学问一起来看看。

炎炎夏日，暑气升腾。天热之时，不少人偏爱冷饮、凉菜，还会长时间待在空调房内，寒邪很容易悄悄侵入身体，损伤脾胃功能。

生姜性质偏温，正是应对夏日寒凉的好食材。它可以驱散体内积聚的寒气、温暖脾胃，同时帮助排出湿气，守护人体阳气。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙：在这里提醒大家，吃姜尽量选在白天，并且一定要控制食用量。热性体质、上火、肠胃溃疡人群要少吃生姜，避免加重不适。顺应时节、适量食用，才能吃出健康。

护心要点要牢记

不同于大众认知里冬季是心脑血管病高发季，盛夏高温同样会加重心脏负担。因此，夏至养生应当注重养心。以下几招，看看您能否做到？

第一招：规律作息 午间小憩护心阳

夏季可晚睡早起，顺应天时。很

多人夏季夜里睡不踏实、多梦易醒，建议中午11点至13点间小憩，时长控制在20到30分钟，不要超过1小时，有效缓解身心疲惫，保护心脏。

第二招：静心安神 情绪平稳少伤身

天热易躁，不良情绪会直接加重心脏负担。建议大家闲暇时听听音乐、静心休养，少生气、少焦虑。心静则神安，也是最简单有效的养心方式。

第三招：清淡饮食 清暑养阴不贪凉

饮食以凉润、清淡为主，新鲜果蔬、绿豆汤、菊花茶都能清热生津。同时提醒大家，切忌大鱼大肉、重油重盐；体质偏弱的老人，更要管住嘴，少吃油腻，防范湿邪伤脾。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升：夏至过后高温高湿天气增多，对于高血压、冠心病、高血脂症等慢病患者，心脏供血、供血常会受到影响，发病风险显著上升。一旦出现胸闷、气短、头晕、心慌，一定要立刻原地休息。尤其是老年朋友和慢病患者，尽量避免独自长时间外出，出现不适切勿拖延，第一时间寻求帮助、及时就诊。

(来源：央视新闻客户端)



人人讲安全、个个会应急

—— 排查整治风险隐患

