

烈日当头， 快学去暑妙法

过了夏至，全国各地即连续多日高温，去暑就成了人们最关切的问题。任何长时间处于高温环境的情况都可能引发中暑，如果不及时处理治疗甚至危及生命。那么，夏天如何去暑呢，如果中暑了又该如何应对呢？让我们赶快来了解一下。

●夏天怎么去暑？●

1. 夏季消暑有三果：火龙果、杨桃、奇异果。

夏天出汗厉害，身体水分流失也快，多吃水果补水很必要。夏季，火龙果、杨桃及奇异果三种水果营养价值高，又能止渴解暑。

2. 夏季消暑要降火：苦丁茶

夏天，你是否有牙龈出血、咽喉痛、大便秘结等症状。如果有，说明你胃火太旺了，这时，你需要多喝苦丁茶。苦丁茶很苦，开始先少量喝点，等习惯味道后可以增加饮用量。它有杀菌消炎、清热解暑、降血压、降血脂等功能。

●中暑易发因素有哪些？●

中暑医学上称为热射病，是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。热射病在中暑的分级中就是重症中暑，是一种致命性疾病，病死率高。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。

1. 环境温度过高人体由外界环境获取热量。

2. 人体产热增加，如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物(苯丙胺)。

3. 散热障碍，如湿度较大、过度肥胖或穿透气不良的衣服等。

4. 汗腺功能障碍见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成，或先天性汗腺缺乏症等患者。

●中暑的症状●

根据发病过程及轻重，将中暑分为：先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。

1. 先兆中暑的症状为：

大量出汗、口渴、明显疲色、四肢无力、头昏眼花、胸闷、恶心、注意力不集中、四肢发麻等，体温正常或略高，一般不高于37.5℃。

2. 轻度中暑

有面色潮红、胸闷、皮肤干热等，或早期呼吸循环衰竭症状，如面色苍白、恶心呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、体温升高到38℃以上、血压下降、脉搏加快等。

3. 重度中暑

除上述症状外，如果还出现昏倒或痉挛，或皮肤干燥无汗，体温在40℃以上，说明中暑严重，应紧急处置，昏迷者针刺人中、十宣穴。在急救的同时，及时送医院治疗。

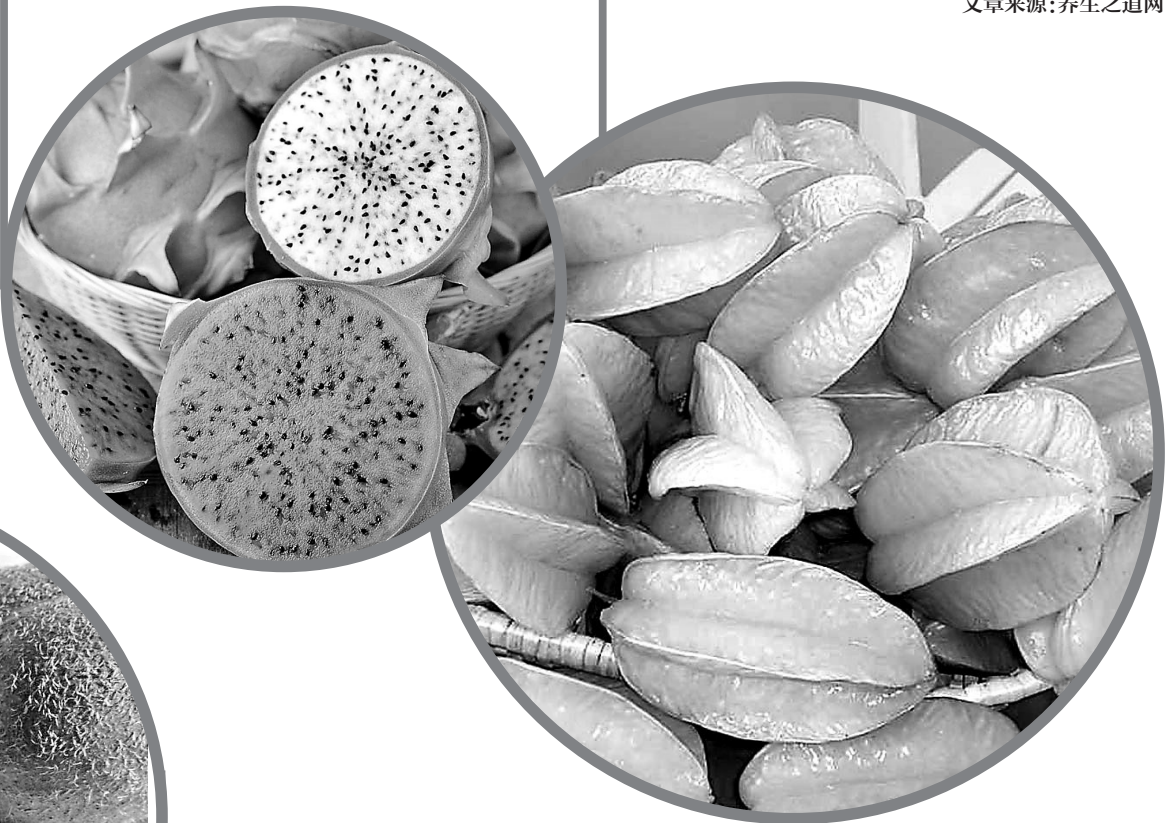
●中暑饮食禁忌●

1. 很多人在中暑之后立即喝大量水，其实中暑后是切忌喝大量水的，应该采取少量、多次饮水的方法，每次不能超过300毫升，切忌狂饮不止。

2. 切忌大量吃生冷瓜果。中暑的人喜欢吃冻西瓜解暑，是不科学的，大多中暑人属于脾胃虚弱，中暑后再大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃，严重者会出现腹泻、腹痛等症状。

3. 忌食大量油腻食物。中暑后应该少吃油腻食物，必须适应夏季胃肠的消化功能。吃了大量的油腻食物会加重本身胃肠的负担，人就会感到疲惫感加重，更容易引起消化不良。

文章来源：养生之道网



●中暑时如何急救●

1. 迅速把中暑患者移至通风阴凉处，让其仰卧，垫高头部，解开衣领，脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透，应更换干衣服，同时开电扇或空调（应避免直吹），加速空气流动。

2. 进行物理降温，用冷水、西瓜皮或稀释的酒精帮患者擦身，也可用冷水淋湿的毛巾或冰镇饮品放在患者颈部、腋窝或大腿根部等大动脉血管部位，帮助散热。

3. 清醒者可喝些盐水，如还未清醒，用手

指甲刺激人中穴，舒缓胸口的不适，可加按内关穴，按摩刺激中指指尖端、百会穴、涌泉穴，令病人尽快苏醒。

4. 清醒过来的病人，可服绿豆汤、淡盐水、糖盐水，或人丹、十滴水、藿香正气水(胶囊)等药物解暑。上吐下泻、腹胀、食欲不振的中暑病人宜选藿香正气水。

5. 如果患者昏迷不醒或出现心力衰竭、呼吸困难、皮下出血或全身皮肤发黄等症状，应该立即送医院进行急救，切勿耽误病情。