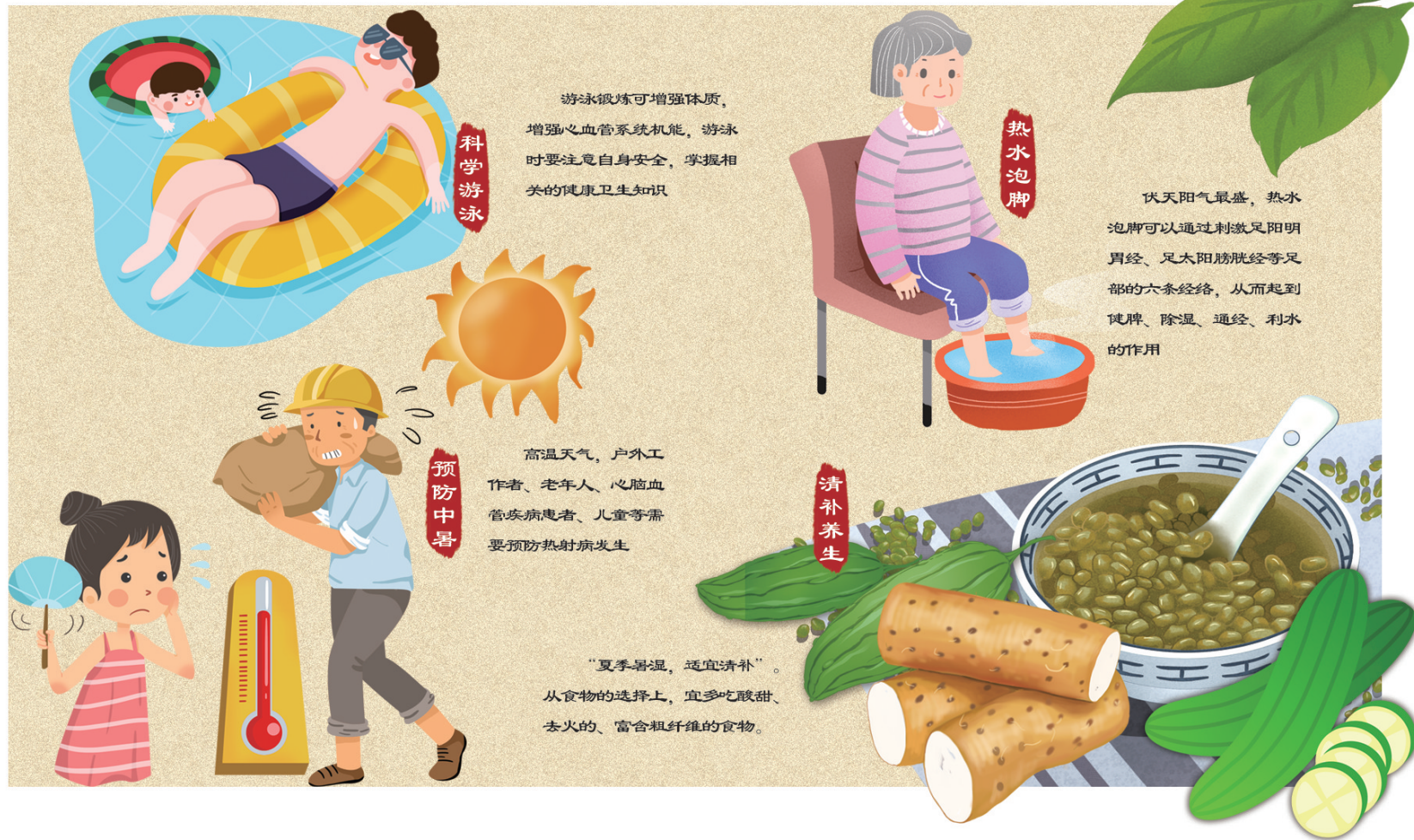




如何预防中暑？天热吃些啥好？食物中毒后咋办？

三伏天，热如汤，健康锦囊请收藏



防病提醒

夏日游泳, 安全健康意识不可少

近期气温攀升, 游泳成为避暑的好方法。适当进行游泳锻炼可增强体质, 增强心血管系统机能。合肥市疾控中心专家提醒, 游泳时要注意自身安全, 掌握相关的健康卫生知识。

夏季游泳戏水, 要选择有正规资质、环境和设施良好的游泳场所, 避免前往临时搭建的廉价戏水场所、野外河流及水库游泳。同时, 要仔细观察游泳场所的水质状况, 如水质是否清澈、是否有漂浮物、是否有刺鼻气味等。

下水前做好热身运动, 活动关节等部位肌肉, 谨防抽筋等意外发生。若游泳时发生小腿或脚部抽筋, 要保持镇定, 可用力蹬腿或做跳跃动作, 同时呼叫同伴救助。游泳过程中要佩戴泳帽, 防止头发上的污染物进入水中; 同时, 要佩戴泳镜、耳塞, 以保护眼睛和耳朵。游泳时长要适宜, 如果感觉身体不适, 出现眩晕、恶心、心慌、气短等症状, 要立即上岸休息或呼救。游泳之后应及时漱口、沐浴, 清洗掉身上残留的消毒剂和可能接触到的病菌。

高温天气应谨防热射病

高温天气, 户外工作者、老年人、心脑血管疾病患者、儿童等需要预防热射病的发生。

据专家介绍, 热射病又称重症中暑, 是一种致命性急症, 以高热和意识障碍为主要特征, 患者因高温引起体温调节功能失调, 从而发生器官受损甚至衰竭, 热射病患者死亡率较高。

专家建议, 环卫工人、建筑工人、交警等户外工作者应避免在高温天气下长时间工作, 老人、儿童、孕妇、心脑血管疾病患者等人群应尽量避免在高温天气长时间外出, 还应保证充足的休息时间和饮水量, 可以准备藿香正气水、风油精等常用药, 如果发生了中暑症状, 可以服用一些藿香正气水, 及时进行物理降温; 如果发生中暑症状并出现脱水现象, 患者应立即补充水分盐分, 降低环境温度, 一旦发现中暑患者出现意识障碍和高热不退, 应立即将其送往医院进行治疗。



食物中毒了怎么办？这些急救措施需掌握

随着天气越来越热, 细菌很容易在我们的食物中生长繁殖, 如果我们误食了被细菌或细菌毒素污染的食物, 就会导致食物中毒。那么食物中毒都有哪些临床表现? 我们如何急救? 在日常生活中我们该如何预防呢?

根据引起食物中毒的原因不同导致的临床表现也不一样, 一般有以下几个特点: 发病比较急, 潜伏期短, 没有传染性, 其中多以急性胃肠炎的症状为主, 比如表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。夏秋季节发病率较高。

如果出现食物中毒, 急救措施有以下几种:

- 催吐。**如果吃下去的食物时间不长, 在1~2小时内, 毒物还停留在胃内, 可以用催吐的方法把毒物吐出, 减少毒素的吸收。
- 导泻。**如果吃下去的食物时间较长, 超过2~3小时, 且精神较好者, 可导泻将毒素排出体外, 常见导泻方法: 番泻叶、石蜡油或蓖麻油口服等。
- 中和解毒。**碱性毒物, 可以口服食醋等酸性溶液来中和毒物; 金属类毒物可以用浓茶, 因为茶中含的弱酸或生物碱结合沉淀, 可以达到减少和

谨防中暑

夏天中暑怎么办？这些急救办法你必须知道

夏季炎热, 长时间暴露于高温、高湿的天气或者环境中, 往往容易使人中暑。那么, 中暑后如何急救? 急救需要注意哪些事宜?

中暑有哪些表现? 该如何预防? 专家为大家提出以下几点建议:

易中暑人群

- 体质虚弱的人**
体质虚弱, 耐热力差, 一热就会出现头痛头晕的症状。
- 喝水少的人**
水分补充不够, 不利身体排汗散热。
- 不出汗的人**
先天汗腺不发达, 或是使用了抑制排汗药物的人, 身体散热功能失衡, 更易中暑。
- 睡眠不足的人**
排汗需要良好的心肺功能, 心脏输出血液的量才够。常熬夜或睡眠不足时, 通常心肺功能较差, 会影响排汗。
- 肥胖的人**
胖人皮下脂肪厚, 比较不容易散热。
- 剧烈运动的人**
运动会加速体内产生热量, 运动量越大, 产热越多, 越容易中暑。

中暑症状

- 先兆中暑**
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, 这很可能就是先兆中暑。这种情况一般不会出现发烧现象。
- 轻症中暑**
如果出现发烧现象, 伴随面色潮红或苍白、大量出汗、皮肤灼热等表现, 则

据新华社、央视、健康时报、科普中国

话说伏天

“是时三伏天, 天气热如汤”——三伏天你不知道的事

“是时三伏天, 天气热如汤。”出自唐代诗人白居易的《竹窗》, 这是描写“三伏天”的经典诗句之一。一年中最热的季节是大暑, 民间有“小暑大暑, 上蒸下煮”之说。“热在三伏”, 此时正是进入伏天的开始。“伏”即伏藏的意思, 提示人们应当少外出以避暑气。

如何计算“三伏天”?

传统的推算方法规定: 夏至后的第三个庚日起为“初伏”, 从夏至后的第四个庚日起为“中伏”, 立秋后的第一个庚日起为“末伏”, 总称为“三伏”。由于夏至与第一个庚日之间的天数几乎每年都不一样, 所以与“三庚”的天数也不是固定的。当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天, 出现5个庚日则为20天, 所以“中伏”到“末伏”有时为10天, 有时为20天。今年自7月12日起我们就已经正式迈入“三伏天”了, 等到7月22日便进入了长达20天的“中伏”, 直至8月20日才能过完“三伏”, 共计40天。

三伏天为什么是最热的呢?

夏天, 北半球倾向太阳, 太阳光的方向与地面近乎垂直, 夏至那天北半球从太阳那里接收到的热量最多, 太阳最“高”, 但是地面积压的热量并不是非常多, 夏至过后虽然日照时间不是最长, 但是每天接收到的热量还是超过散失的热量, 所以热量是持续增加的, 日平均温度会持续升高, 到“三伏天”则会升到最高。

时节方大暑 愿君处处觉清凉

大暑是二十四节气之一。在农历六月中, 阳历七月二十三或二十四日。北斗斗柄指未, 大暑如约而至。

腐草为萤, 土润溽暑, 大雨时行。滂沱汗似铄, 微靡风如汤。大暑时节, 全国大部分地区高温难耐, 温度高至四十也不鲜见, 三大火炉炉火正旺, 锻造着对一切生灵的爱。

大暑时节, 烈日炎炎, 长江中下游地区干旱少雨, 万物都包裹在滚烫的空气中。华南西部地区, 雨水倒如邻家孩童般频频来临, 雷鸣电闪带着大雨倾泻而下。喝暑羊, 送暑船, 大暑祈福保平安。“喝暑羊”

三伏天如何应对蚊虫叮咬?

夏日炎炎, 蚊子当道, 它们不仅会时时刻刻地对你“动手动脚”, 晚上还会萦绕在你身边, 发出嗡嗡的噪声扰你好眠。那么, 你知道这群“嗡嗡怪”为什么对你“情有独钟”吗?

1. 蚊子什么时候活跃?

蚊子在气温28℃~31℃时最活跃, 每年分别在6月和9月数量会呈几何式增长。立秋后, 蚊子开始繁衍后代, 是传播疾病的高峰期。

2. 蚊子喜欢你哪点呢?

蚊子通常喜欢体温较高、易出汗和爱穿黑色衣服的人。建议易出汗的人要有时擦去汗液, 运动后尽快洗澡, 少穿黑色衣服。

3. 被它“叮”上, 后果很严重。

蚊子叮咬吸血后引起瘙痒, 让人忍不住抓挠, 抓破皮肤容易造成感染; 蚊子能传播多种疾病, 如乙脑

一年中气温最高且潮湿、闷热的三伏天来了。三伏天, 天气热如汤, 长时间暴露于高温、高湿的天气或者环境中, 容易使人中暑。天气炎热, 细菌很容易在我们的食物中生长繁殖, 误食了被细菌或细菌毒素污染的食物, 就会导致食物中毒。夏天容易受到蚊虫叮咬——面对因为炎热带来的苦恼, 我们该如何应对呢?

□蔡富根/整理

只有当太阳足够“低”时, 每天接收的热量少于散失的热量后, 温度才开始降低。

同样的道理, 每天中午12点是太阳最“高”的时候, 但是一天之中温度最高的时候不是中午, 而是下午两点左右。

“三伏天”习俗多

俗话说“头伏饺子, 二伏面, 三伏烙饼摊鸡蛋”, 就是为了使身体多出汗, 排出体内的各种毒素。伏天, 民间生活多有习俗, 农业生产亦有规律可循。入伏之时, 刚好是我国小麦生产区麦收不足一个月的时候, 家家麦满仓, 而到了伏天, 人们精神委顿, 食欲不佳, 饺子却是传统食品中开胃解馋的佳品。

等到“中伏”时, 就要吃面了。《魏氏春秋》记载: “伏日食汤饼, 取巾拭汗, 面色皎然。”南朝《荆楚岁时记》记载“六月伏日食汤饼, 名为辟恶”。这里的汤饼就是热汤面, 吃碗热汤面, 身上发汗, 可以去除体内的潮气和暑气。

进入未伏, 难熬的伏天进入尾声, 天气渐渐开始转凉, 简单方便的烙饼成了受欢迎食物。在饺子、面条、烙饼这三种面食当中, 以烙饼的烹调方式最好。因为烙饼不需要水煮, 也不需要过水, 各种可溶性维生素和矿物质的损失最小。

当然中国南北方的习俗也有些是不相同的, 大江南北各有妙招, 可谓是因地制宜。

即喝羊肉汤, 三伏天喝羊汤, 必然全身大汗淋漓, 而这汗则可除热排毒, 极有益健康。“送暑船”是指人们将“大暑船”运送至码头, 进行一系列祈福仪式。随后, 这艘“大暑船”被渔船拉出渔港, 然后在大船上点燃, 任其沉浮, 以此祝福人们五谷丰登, 生活安康。除去这些, 还有晒伏姜、烧伏香等习俗, 人们用自己的方式迎接大暑, 祈祷风调雨顺安居乐业。

诗中言: “何以消烦暑, 端坐一院中。”面对难耐的高温, 不如减少出行, 注意避暑, 观赏户外美景时更要做好降温措施, 让这个大暑过得愉快安然。

炎、疟疾、登革热等。

4. 做好与蚊子长期斗争的准备

要安装好纱窗、蚊帐, 清理室内杂物积水, 在家中可备苍蝇拍、电蚊拍等灭蚊“武器”, 以备不时之需。

5. 化学驱蚊要谨慎

室内驱蚊可以使用蚊香、气雾剂、驱蚊剂, 出门可以随身准备花露水、风油精或驱蚊水, 有孩子的家庭尽量不要使用蚊香和电蚊香。

6. 驱蚊植物, 你值得拥有

在家中或办公室内, 可选择放置驱蚊草、薄荷、茉莉花、薰衣草、七里香、食虫草或者猪笼草, 它们都有驱蚊的作用。

7. 被叮咬后怎么办?

千万不要抓挠! 否则可能会肿成不易消褪的疱, 甚至引起局部感染和过敏性皮炎, 如出现红肿扩散、渗液不止时一定要尽快就诊。