

# 夏季高温易中暑 学会五大方法预防中暑

夏日，炎热的天气不仅容易让人心烦气躁，而且高温容易使人体内的水分过多地流失，引起中暑。对女性来说，夏季防晒是第一，但是在爱美的同时，也请别忘了身体的健康，时刻要注意防中暑。

一般情况下，中暑的人会有以下的症状：感到恶心，头晕，头痛，伴随着会有呼吸困难，心跳加速，皮肤潮红等。如果出现这几种症状，一定要在阴凉的地方注意休息，严重的话，需要到医院迅速就医。

## 避暑防晒是关键

许多时候，我们都避免不了长时间处于室外的情况，这时，最有效防止我们中暑的，就是做好防晒准备和寻找阴凉区域了。因此，小编建议大家最好不要在10时至16时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的10倍。而如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜。

另外，众所周知，喝水是最好的防暑手段，而体内充足的水也能最有效地帮助我们调节体温，但切记，千万不要等口渴了才喝水，因为口渴表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一

些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。除了白开水，我们还可以考虑一下喝茶、喝奶、吃水果等。夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠乏力，含钾茶水是极好的消暑饮品。而乳制品既能补水，又能满足身体的营养之需，实在是个很不错的选择。最后，蔬果等想必也不用小编赘述了，桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%，补水能力是超强的。

## 预防中暑小妙招

### 1. 多喝水

在大多数情况下，多喝水对身体总归没坏处。在高温时候，多喝水能够及时补充体内水分。或者可以在白开水中加入少量的盐，这样能够帮助补充体内的钙等物质和一些微量元素，同时，能够预防中暑。

### 2. 穿宽松的衣服

在炎热的夏天，穿宽松的衣服有助于体内的热量散发，同时也可以使汗液得到快速的挥发。

### 3. 多吃蔬菜水果和补充蛋白

新鲜的蔬菜和水果，例如西红柿、西瓜、苦瓜，能够预防中暑。同时在炎热的天气，要补充足够的蛋白质，可以多吃些鱼、蛋、豆类

等食物。

### 4. 常备防暑药品

在外出的时候，可以在自己的包包内备上一些防暑降温的药物，例如藿香正气水、清凉油、十滴水等，在头晕时抹一抹，能够防止中暑。

### 5. 保证充足的睡眠

在高温的天气，人的体力消耗较大，容易疲劳，所以要保证充足的睡眠，使大脑和其他系统得到充分的休息，使新的一天精神饱满，精力充沛，能有效防止中暑。

## 防暑消暑的食物

### 1. 苦瓜

苦瓜具有清热解暑的功效，还能促进食欲，是不错的消暑食物。

### 2. 西瓜

西瓜性甘，能够清热解暑，对于心烦意乱、口感干燥，喉咙痛有很好的食疗功效。

### 3. 绿豆

绿豆具有清热解暑的功效，在炎热的夏天，不妨喝一碗绿豆汤，能够降火消暑。



据南京市中医院泌尿外科王安喜副主任医师介绍，每年的夏季尤其是盛夏，是泌尿系统结石的高发季节。夏季天气炎热，人们极易出汗，又没有注意及时补充水分，尿液浓度过高，导致尿中晶体沉积，久而久之，就会形成结石。

“早些年，患泌尿系统结石的患者大多是40岁以上的中年人，而近几年，20岁至40岁的结石患者几乎成了主力军，尤其以学生患者增长的速度最快。”王安喜分析，结石患者的年轻化与其不良的生活习惯是分不开的。

很多学生、办公室白领，每天坐在电脑前，缺少运动，办公室开着空调，室内比较干燥，水分不通过汗液排除，而是直接从皮肤表面蒸发，同样会造成尿液浓缩；有的年轻人，为图快感也为追求时尚，渴了不爱喝白开水，把咖啡、饮料当水喝；每天大鱼大肉，蔬菜水果也吃得少，这些都是导致泌尿系统结石的原因。

泌尿系统结石在中医中又叫做石淋，“石淋者，淋而出石也”肾虚、湿热都是形成结石的原因，清热利湿的中药内服有助于排石，平时可以使用金钱草、鸡内金等中药泡茶喝。

结石反复发作以及患有结石的患者，不但要避免久坐，还应加强锻炼，打球、跑步、跳绳等体育活动，有效减少结石的发生率，促进泌尿系统结石的排出。

饮食结构调整也是预防结石发生的有效途径之一。王安喜介绍，针对反复发作的结石，可以通过结石的成分分析，从而进行饮食结构调整来预防。具体来说，结石的成分分为多种，比如草酸钙、磷酸钙、尿酸(尿酸盐)等，如果是草酸钙结石，平时要低钙低草酸饮食，除了少吃乳制品、豆制品外，高草酸食物比如菠菜、土豆、甜菜等也要少吃；如果出现高尿酸，要避免进食动物内脏、少吃海鲜等高嘌呤食物。需要提醒的是，有部分老年性结石还和补钙过量有关，建议老年朋友补钙也不能盲目，需要在医生指导下进行。

# 天热只喝饮料不喝水小心结石找上你

# 眼睛最怕三种光外出戴好太阳镜

北京同仁医院验光配镜中心技术总监唐萍医师介绍，为了保护眼睛，要预防光对眼睛的损伤，尤其需注意紫外线、蓝光和眩光对眼睛的影响。

紫外线由三部分组成：UV-A、UV-B和UV-C。其中15%左右的UV-A会到达视网膜，进而伤害视网膜；70%UV-B会被晶状体吸收，30%UV-B被角膜吸收，所以会伤害晶状体和角膜；UV-C则被臭氧层所吸收。

自然界里紫外线一年四季都存在，日常生活中人工来源的紫外线来自电焊、紫外线消毒灯、荧光灯、大功率灯泡、激光、人工太阳灯、电视/电脑终端等。

为了预防紫外线对眼睛造成伤害，外出时要戴好遮阳帽，选择100%防UV的太阳镜和太阳伞等；避免夏日10点至14点长时间在烈日下进行户外活动，每年进行眼科检查。

第二种是蓝光。人类离不开蓝光，因为蓝光可以帮助人们调节生物钟，调节睡眠周期，调节情绪控制等。但随着LED灯、电脑、手机的广泛应用，蓝光对眼睛的损伤引起了人们的关注。蓝光的波长较短，会造成眼睛疲劳，黄斑变性，白内障术后的眼底损伤等。

为了减轻蓝光对眼睛伤害，最好佩戴防蓝光眼镜，电脑贴防蓝光膜，避免长时间直视LED光源，比如手机和平板电脑等，多吃蔬菜和水果，注意休息。

第三种是眩光。眩光的直接来源是太阳光和太强的灯光；间接来自光滑物体表面(高速公路路面或水面)的反射。

预防眩光要调整计算机显示屏的亮度与周围环境的光线达到协调，佩戴偏光眼镜，滤光镜。



# 身心健康

# 八个常见防晒误区你中了几招

不论春夏秋冬，如果防晒方法不对，即使抹再多的防晒霜也无济于事。英国《每日邮报》载文，邀请伦敦国王学院圣托马斯医院皮肤病学研究所光生物学研究室主任约翰·霍克总结了8个人们最常犯的防晒误区。

### 误区一：

阳光不强的月份不用防晒。晒伤与室外气温高低没有关联，伤害皮肤的罪魁祸首是阳光中的紫外线，尤其是在6月份，紫外线最强。

### 误区二：

只出门一会儿，不用防晒。清早及下午6点后紫外线弱，这时只在户外逗留一小会儿，可以不涂防晒霜。但是上午11点至下午3点出门就必须涂抹防晒霜，这个时段即使在户外待2分钟，皮肤也会受到损伤。

### 误区三：

皮肤白，不涂防晒霜也没什么。涂防晒霜可以显著降低皮肤癌风险。但是如果你不涂抹防晒霜，在户外活动30分钟，就相当于抽

一根烟给皮肤带来的癌症危险。

### 误区四：

阴雨天不用防晒。云层和雨水无法很好地吸收紫外线，即使云层很低，紫外线被削弱了，也仍旧会灼伤皮肤。

### 误区五：

涂防晒霜妨碍身体合成维生素D。研究发现，涂防晒霜后，皮肤仍可以接受阳光照射，不影响维生素D的合成。

### 误区六：

防晒霜涂一点就够用。成年人每只胳膊平均涂抹3毫升，面部和颈部也需要3毫升，每条腿、前胸或后背各需要抹6毫升。如果长时间在户外活动，应每隔2~3小时重抹一次。

### 误区七：

去年的防晒霜今年就不能再用了。防晒霜通常可保质两年。如果防晒霜出现过多水分或者结块，说明已变质。

### 误区八：

不出门就不用防晒。玻璃能挡住紫外线



B(UVB)，却挡不住紫外线A(UVA)。因此，只要阳光透过玻璃照在皮肤上超过10分钟，也会灼伤皮肤。另外，紫外线可通过空气折射，从不同角度对皮肤造成伤害，因此，应该注意全方位防晒。

责任编辑 张维峰