

# “备战”三伏天

从7月11日第一天入伏,持续至8月19日,长达40天。

入伏之后,福建将开启高温、高湿、高热“三高铁板烧模式”。

## 多地发布高温橙色预警

在这样的高温天气中,极易出现中暑、头晕、呼吸困

难等不适症状。腹泻也是三伏天常见的不适症状之一。在家中可以采取哪些应急方法呢?

## ●寒湿腹泻

☆生姜煮水效果好

夏季不少人贪凉,睡觉时不盖被子。结果寒湿之邪就直冲肠道,出现腹泻。

**症状:**多伴有腹痛,大便多数是“水水的”,常喷涌而出,不会很臭,但有时夹杂不消化的食物,排便后,人感觉到寒冷。

**应对:**出现寒湿腹泻,可用生姜或干姜煮水喝。

**预防:**中国传统习俗就蕴含着很深的养生之道。例如过去长辈们都要给孩子戴个小肚兜,除了好看之外,更重要的作用是保护胃肠不受寒邪侵袭。

## ●暑湿腹泻

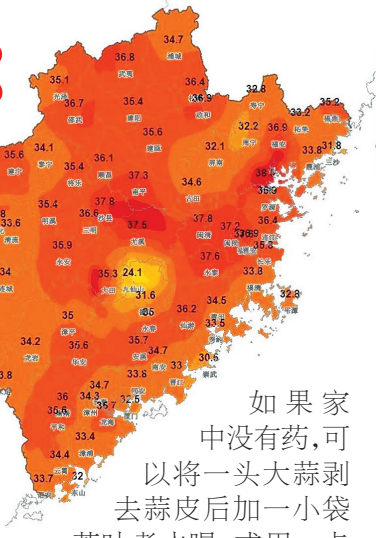
☆大蒜茶叶煮水可应急

暑湿腹泻,也称为秽浊腹泻,属于中医“暴泄”中的一种,多是因为吃了

不干净的食物出现剧烈的呕吐、腹泻。

**症状:**拉出的大便臭臭的,胃脘(wǎn)胀胀的,食欲不佳,甚至闻到食物的味道就想吐,有些人还可能发烧,这也就是常说的“急性胃肠炎”。

**应对:**出现这种情况,可以喝点藿香正气水。



如果家中没有药,可以将一头大蒜剥去蒜皮后加一小袋茶叶煮水喝,或用一点花椒加生姜煮水喝。

**温馨提醒:**如果用上述方法治疗不佳的话,应及时上医院治疗,以免病情加重。

**预防:**夏季要防止此类腹泻,最主要的是少吃生冷食物,食物要洗干净,冰箱的食物要热透,饭菜要定期消毒,且要生、熟、荤、素分开。

## ●湿热腹泻

☆白扁豆、薏苡仁煮粥

夏天里,常常暴雨刚过,气温马上升高。在这种湿气与热气夹杂的情况下,湿热很容易侵犯人体,导致乏力、口干苦、小便黄、舌苔黄厚。

**症状:**湿热引起的腹泻,大便则呈浆糊状,粘在便盆壁上不容易被水冲干净,且排便有“拉完了还总觉得没拉干净,想拉却又拉得不多”的感觉。

**应对:**可以用一些白扁豆、薏苡仁等煮粥。(杨晨生整理报道)

三伏天的显著特点

气温高

湿度大

气压低

风速小

三伏天“热成狗”!

"三伏天"的英文翻译是Dog days。因为古罗马人认为7月、8月的酷热是太阳和天狼星(the Dog Star)造成的,也有网友将其直译为“热成狗”。

如何“备战”三伏天?

宜

多酸多甘(桃子、杨梅)✓  
补气去火(苦瓜、西红柿、鸭肉)✓  
及时补水✓

忌

贪吃西瓜✗  
贪吃冷饮✗  
湿着头发睡觉✗  
对着空调吹✗  
纳凉熬夜✗  
久坐不动✗

最近各地高温炎热,福建也开启了烧烤模式。

截至12日15时,我省37个县市最高气温在35℃以上,其中8个县市最高气温突破37℃。宁德38.5℃为全省最高。此次高温过程,将在17日之后稍微有所缓解,届时全省最高气温有望降至35℃。

近日,惠州市第一人民医院急诊内科接诊了一名中暑病人,为中年男性,送院时体温已近42℃。由于辗转多地求医,被家属送到该院时,男子距离发病时间已近10小时,抢救多时仍回天乏术,最后抢救无效死亡。

## 烧烤模式下,我们要防中暑

### 哪些人容易中暑?

医生指出,各种从事重体力或者在高温环境下(一般大气温度>32℃、湿度>60%及通风条件差),对高温环境不能适应及工作时间长、剧烈运动或军事训练,又无充分防暑降温措施时极易发生中暑。

此外,在室温较高而无空调时,肥胖、营养不良、年老体弱和慢性疾病病人更易发生中暑。据统计,心肌梗死、脑血管意外等疾病可使中暑发生率增加10倍。

中暑紧急救助的黄金时间为半个小时,当遇到中暑时,身边的人应

为患者提供以下紧急救助措施:  
1. 首先应立即将病人转移到通风良好的低温环境;  
2. 让病人平卧,解开衣扣甚至脱去衣服,用冷水毛巾敷其头部,开电

扇或空调等帮助患者降温;

3. 意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可口服淡盐水或含盐清凉饮料;

4. 拿出冰袋用于为患者冰敷按摩;  
5. 对有循环异常、高热、痉挛、意识障碍等症状的患者,在帮患者快速降温的同时尽快将患者送有能力救助的医院进一步抢救治疗。

### 如何预防中暑?

#### ●老年人

感觉到热时,借助自然风和地上洒水或电风扇、空调等来降温。

保证每天不少于7小时的睡眠。饮食方面,少吃辛辣食品;每天至少补充2500毫升水。

#### ●儿童和婴幼儿

家长尽量减少孩子在阳光强烈

### 高温天气,将孩子留在车内,危险

7月3日中午11点左右,上海市普陀公安分局曹杨新村派出所民警巡逻时,发现一辆小轿车内传出孩子哭闹的声音。

民警隔着车窗看到车内坐着一个小女孩,满头大汗,表现得十分烦躁。

当时,室外的温度已接近35℃,而车内空气不怎么流动的情况下,温度更高。

民警打开车门想让女孩下车,但是小女孩说妈妈叮嘱她不能开门,不能下车!所以民警怎么劝也没用。

出于安全考虑,民警只能一边与女孩聊天,一边通过车牌号信息联系到孩子妈妈。

幸好孩子妈妈就在附近办事,5分钟后就回到现场。

我们只能庆幸,还好民警及时发现了小女孩,妈妈也及时赶了回来。

#### 【评点】

安全教育只做一半,等于白做!

### 高温密闭车内,几分钟都不能待

据统计,我国每年有300多个孩子因为被锁车内而去世。

《儿科学》杂志曾经发布过一项研究结果:

即使是在22℃的凉爽天气中,就算你给车窗开个缝儿,车内温度也能在1小时内达到47.2℃。

被遗忘在车内的孩子们,可能在车内挣扎了十几分钟后,就痛苦地结束了生命。

希望每位家长都做好防范措施!

### 让孩子学会自救

NO.1 打开双闪车灯(如图)

打开双闪之后,使用喇叭呼救。平时使人烦躁的喇叭声,发生意外时,就是呼救声。

NO.2 使用逃生锤砸窗

### 不要把孩子忘在车内

NO.1 下车三连问“钥匙拿了没?”、“孩子下车了吗?”、“口罩带了吗?”

NO.2 配个蓝牙防丢器

买个蓝牙防丢器放在孩子身上,超过一定距离就会发出提示声响。

(林晓丹整理报道)

的时段进行户外活动,如果外出,应注意防晒。

流汗要马上擦干,尽量不开电扇或冷气。

避免室内外温差过大,室温最好保持在25℃左右。

适当补充水分,最好选择淡盐水。

#### ●孕妇

选择宽大、棉质的衣服。短时间外出也要注意防晒。散步或购物时应避开高温时段。

避免到拥挤的公共场所。

#### ●室外工作者

外出工作穿浅色衣服,必备遮阳帽、饮用水和防暑药品。

如感到头晕等不适症状,应立即停止劳作,到阴凉处休息。

(本报综合福建气象、广州日报、惠州电视台)