

中暑、肠胃不适、“空调病”、手足口病 高温天易发这些疾病，如何预防？

当前已进入三伏天，不少地方出现高温天气。国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警。高温天气容易引发中暑、肠胃不适、“空调病”等健康问题。相关专家给出健康提醒。

中国疾病预防控制中心环境卫生学首席专家徐东群提醒，户外作业人群可以关注高温健康风险预警信息，及时补充水分，不要等很渴了再猛喝水，在操作机器、搬运物品等中高强度作业活动中，应每隔 15~20 分钟饮用 150 毫升左右的水；注意补充含矿物质的餐食和饮品。户外作业时，可以使用防暑降温用品，宜穿戴防晒、透气衣物或可放置冰袋的冷却背心等。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热等中暑先兆症状，应立即到阴凉处休息，适量喝水降温，情况严重时应即刻就医。相关单位要合理制定户外作业安排，减轻劳动强度。

夏季也是肠道传染病高发季节。中国疾病预防控制中心传染病处研究员常昭瑞说，高温天气为细菌、病毒等病原体的繁殖提供了有利条件，容易造成食材、生活饮用水的变质污染，预防肠道传染病关键在于保持卫生的生活习惯。保持手部卫生，养成饭前便后、加工食物前后都洗手的习惯；选购新鲜的食材，避免食用过期或者腐败的食品，食品要煮熟煮透，尤其是肉类、海产品以及蛋类，尽量少吃剩菜和凉拌菜；及时清运生活垃圾，定期清洁厨房以及就餐区域，清除杂物和积水。

“酷暑时节，有些人喜欢把空调温度开得很低，增加了‘空调病’发生风险。”徐东群说，“空调病”是指长时间吹空调，身体出现鼻塞、头晕、肌肉关节酸痛等不适症状。建议白天空

调温度最好设定在 26~28 摄氏度之间，可以避免室内外温差过大引发心血管应激反应。夜间，人体的基础代谢率下降、体温调节能力减弱，建议空调温度在日间基础上适量调高，维持在 27~28 摄氏度。老年人、儿童等敏感人群，夜间注意做好腹部及关节部位的保暖。此外，要避免空调冷风直吹，可配合薄毯护腹、穿袜子等物理防护措施，进一步降低“空调病”的发生风险。

夏天蚊子活跃，容易传播蚊媒疾病。中国疾病预防控制中心病毒病所研究员李建东建议，及时清理居住场所及周边的积水，比如花盆托盘、废旧轮胎、水桶、花瓶、空调接水盘等，让蚊子无处孳生；参加户外活动时，最好穿浅色长袖衣裤，在裸露皮肤上喷、涂含有效成分的驱蚊剂；蚊虫多的地区，家里要安装纱门纱窗、挂蚊帐，可使用传统蚊香、电蚊香液、电蚊拍等防蚊灭蚊。如果被蚊子叮咬后出现发热、头痛、关节痛等不适症状，应立即就诊。

夏季是手足口病的高发期。常昭瑞介绍，手足口病是 5 岁以下儿童常见的传染病，多数为轻症，规范护理 7~10 天即可自愈。发病初期症状与普通的上呼吸道感染相似，主要表现为低热、乏力、食欲减退、口水增多。发病 1~2 天后，会出现口腔黏膜、手掌、足底及臀部红色斑丘疹或疱疹等特征性表现，通常不痛不痒。孩子出现上述症状应高度怀疑手足口病，建议家长对孩子进行居家观察照护，暂时不要带孩子前往公共场所，规范消毒，注意每日开窗通风，让孩子清淡饮食。如果出现持续高热、频繁呕吐、精神萎靡、嗜睡、易惊，以及肢体抖动或者站立、行走不稳、呼吸急促、心率加快等情形之一，应立即就医。

据《人民日报》

中医支招三伏天健康减重： 顺势祛湿调理体质



AI 制图

国家中医药管理局日前召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“三伏天的中医养生”专题发布会，介绍中医养生保健方法的基本知识和练习注意事项。针对大众关心的三伏天健康减重问题，广东省中医院主任医师、副院长杨志敏指出，三伏天确实是适合减重，但前提方法是“顺势祛湿”，而不是单纯靠节食爆汗来硬减。健康的三伏天减重，从三个方面入手：

第一，要管住嘴。尽量减少油腻的、甜腻食物的摄入，同时也避免过量的摄入生冷的饮料，因为寒凉会损伤脾阳，让运化功能更差。可以适当选择一些薏米、赤小豆、扁豆、冬瓜、山药这样的健脾祛湿的食材，用薏米赤小豆来煮水喝。

第二，选对运动。三伏天还是要坚持运动，但是要以“微汗”为度，年轻一点的可以快走，年龄大一点可以选择八段锦、太极拳，每次可以坚持 30~40 分钟左右就可以了，反对大汗淋漓这样的状态。

第三，借助中医的外治方法，可以选择艾灸，艾灸的穴位推荐第一个就是足三里，第二个是腹部的中脘穴，还有关元穴，能帮助我们温阳健脾、运化水湿，另外一个方法是睡前用温水泡脚，让身体微微汗出，这样也能帮助身体排出去湿气。

杨志敏表示，总的来说，三伏天的减重不是“饿出来的”，也不是“汗流出来的”，而是“调出来的”，借助天时把身体里面的湿浊清理了，体重自然也会降下来。湿热一去，人不光能瘦，更重要的是会感觉更清爽。

据中新网

你以为的“瘦”是真的瘦吗？ 夏季减肥需避开这些误区

随着夏季气温持续攀升，不少人认为夏天代谢快、出汗多，是瘦身黄金期，就开启了疯狂减重模式。但临床上发现，夏季盲目减肥容易引发低血糖、电解质紊乱、代谢下降等问题。

医生提醒：你以为的瘦，可能只是“假瘦”。很多人看似快速掉秤，实则减掉的是水分和肌肉，脂肪丝毫未减。

夏季减肥误区
暴汗节食减重无效且伤身

夏季高温环境下，人体散热加快、食欲下降，确实具备体重管理的有利条件，很多人陷入“出汗越多瘦得越快”“吃得越少掉秤越快”的误区，将短期体重下降等同于减脂成功，忽视身体代谢损伤与脏器负担。

北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏介绍，夏季减肥出汗量更大，体重下降可能只是体内水分流失。另外，天气炎热时做过多剧烈运动，容易引发脱水，对患有基础疾病的人群来说存在健康隐患，甚至有可能发生意外。

专家提醒，过于极端的夏季减肥方式带来的损伤是全身性、持续性的。

饮食拒绝极端节食；

避开正午高温时段运动，选择早晚凉爽时段有氧加力量训练，以心率达标为主，不追求暴汗；

少量多次补水，适当补充电解质，杜绝高温暴晒运动等危险行为。

北京友谊医院营养科副主任丁冰杰提醒，冰激凌、冰糕等各类冰镇食物需要警惕，它无法带来饱腹感。要识别饮食里的高热量食物，就是油脂比较多的食物，而不是大家以为的少吃主食就能减肥。

警惕隐性肥胖 指数正常但健康早已超标

很多人认为只要 BMI 数值在正常范围，就默认自己身体健康、无须减重。医生提醒 BMI 指数只是基础体重参考指标，指数正常，不代表体脂正常、脏器健康，大量隐性肥胖被忽视。

隐性肥胖人群大部分 BMI 数值处于 18.5 至 23.9 区间，外观显瘦，但腰腹赘肉较多，内脏脂肪偏高、肌肉含量极低。这类人群大多久坐、缺乏运动、饮食精细，高油高糖饮食偏多，脂肪集中堆积在腹腔内脏周围。从外观和体重上看不出肥胖，但脏器负担早已超标。

张鹏提醒，很多人吃得很注意，但缺乏运动，体重看着特别好，但是肌肉含量比较低。这样的人更容易出现一些代谢的紊乱，比如胰岛素抵抗等问题，通常抵抗力也较弱。因此，增肌非常重要，甚至超过了单纯减重本身。

跳出单一标准 需结合多重标准综合判断

隐性肥胖看似没有超重问题，实则悄悄损伤代谢、透支脏器功能。想要判断真实身体状态，不能只盯着 BMI 一个数字，要结合体脂率、腰围、肌肉量综合判断，才是科学的健康标准。

张鹏表示，要从体重、体脂、围度三方面综合判断。女性腹围正常是在 80 厘米以下，男性在 85 厘米以下。如果女性腹围超过 85 厘米、男性超过 90 厘米，就定义为向心性肥胖。另外，还可以参考腹围和臀围的比例，正常情况下，女性腹围是臀围的 80% 以下，男性是 85% 以下。要综合各种指标，筛出隐性肥胖。

据央视新闻客户端

憋住喷嚏对身体有害

据美国《大众科学》杂志网站近日报道，打喷嚏是一种有效的呼吸道防御机制。在特殊情况下，同样的物理原理也会在这种反射被强行打断时造成伤害。

正常打喷嚏时，所有积聚的能量都通过鼻子和嘴巴释放出来，并散布到空气中。但是当你通过捏住鼻子和闭紧嘴巴来堵住这两个出口时，压力就无处可去了。被困住的压力可以进入你的鼻咽、鼻窦、耳咽管，甚至中耳。在极少数情况下，它会进一步推进，进入颈部或胸部的深层组织。如果压力超过了特定结构的机械极限，就可能发生组织损伤。

据参考消息网