

“荷花入暑犹愁热，低面深藏碧伞中。”7月23日，夏季的最后一个节气“大暑”登场，迎来一年里最热的时候。火辣辣的太阳肆无忌惮，我们的感受只剩下热、热、热。连续高温下，如何安然度夏？连日来，本报记者兵分几路，采访了相关专家，采写了这份高温防暑指南，请大家收好，趁“热”看！

统筹/邓榕 采写/邓榕 蔡昭璐 梁爽 林汉瑜 熊志华

热!热!热!大热天怎么过？ 这份高温防暑指南趁“热”看

防病篇

避免长时间暴晒 远离“夏日病”

高温笼罩下，人们常感觉酷暑难耐，身体也会出现毛病。医生提醒市民，避免长时间暴晒，注意饮食卫生，多喝水，远离中暑、胃肠炎、热伤风等“夏日病”。

防止病从口入

一年四季中，胃肠病尤其“青睐”夏季。主要原因有三点：一是天热出汗多，补水不够或不及时，致使人体免疫力下降；二是为求凉快，可能会摄入较多生冷食物；三是没有注意饮食卫生，比如，吃水果没有洗净削皮。

江门市人民医院消化内科主治医师周光平提醒，预防胃肠疾病，最重要的是防止病从口入。生食水果、蔬菜时，要注意清洗、削皮处理；切生熟食的刀板分开放置、使用。注意烹饪方式尽可能清淡，多吃容易消化的食物、多喝水，少吃油炸、油煎、生冷食品。进食前要多洗手，餐具要用开水蒸煮或杀菌消毒。

不要过度贪凉

热伤风是指夏季气候炎热，人体汗孔容易开放，受到了暑湿风邪的侵扰，中医上称为暑湿感冒。能量损耗较多，免疫功能失调，营养不良，缺少锻炼，过度贪凉等因素，都是夏季易患热伤风的原因。患病后，部分患者会出现高热、头痛，身体困重、胸闷、呕吐、食欲不振、拉肚子、鼻塞、流鼻涕等症状。

江门市妇幼保健院中医科主任医师高文英建议，预防热伤风，首先要调养精神。夏季暑气当令，人体汗液外泄。中医认为汗为心之液，心气最易耗伤。所以夏季要做到神清气和、快乐欢畅，切忌发怒烦躁。其次，适当午睡。午休在三伏天尤为重要，可以补充夜间睡眠的不足，又能使工作消耗得以补偿。此外，饮食清淡，多吃新鲜蔬果、多喝水，避免油腻辛辣和生冷食物。最后，不要过度贪凉。避免空调直吹，空调温度不要开太低，进空调房时先把汗擦干；避免忽冷忽热，大汗淋漓时不要冲冷水澡。

室内通风散热，室外注意防晒

高温“烤”验下，最容易出现中暑。建筑工人、环卫工人、快递员等室外工作者，以及患有慢性疾病的老年人、儿童、孕妇等人群，都是高危人群。

江门市人民医院急诊科副主任医师陈汀劳建议，夏季要尽量选择轻薄、宽松的衣服；避免在太阳最晒的时候出门，出门做好防晒措施；高温天出汗较多，需要多补充水分和盐分，日常可多喝些淡盐水或是含钾、镁、钙等电解质的运动型饮料。室外工作者要避免长时间在户外工作，采取必要的防晒措施，可以选择戴遮阳帽、穿防晒衣；适当休息、及时补充水分。

此外，长期待在高温高温的室内也可能中暑。要注意通风，有条件的尽量打开空调，降低室内温度，避免处于高温环境中。

陈汀劳提醒，当出现头晕、胸闷等早期中暑表现时，一定要引起重视，及时离开高温环境休息，采取措施降温，避免发展到热痉挛、热衰竭或热射病等严重中暑程度。

小心“空调病”

炎热的夏天，空调成了必不可少消暑“神器”，但不正确吹空调可能引发“空调病”，如头晕、中风、面瘫、拉肚子等。

江门市五邑中医院治未病科负责人任小红建议，空调温度最好调节在26℃左右，保持室内外温度差在7℃以内。长期吹空调，皮肤容易干燥，平时要多喝水；每隔4个小时开窗换气20分钟，保持空气清新；空调在使用过程中，要对其进行不定期清洗。

任小红提醒，空调的风最好不要对着头、后背直吹。坐办公室，座位应尽量远离空调。长时间办公，可预备一件外套，套在外面，不仅可预防感冒，也可护住颈部。长期在空调房内工作和生活者，应保持一定的户外活动时间，接触阳光，呼吸新鲜空气。晚上睡觉，最好不要长时间吹空调，可以调定时或睡眠模式；睡觉时可以放盆水在房间。

减少心脏负荷

在高温的影响下，每年的七八月，也是心脑血管疾病发作的一个小高峰。一方面，身体为了散热，会使体表的血管扩张，更多的血液循环到体表，心脏等器官的供血相对减少；另一方面，气温升高，心跳、血流速度会加快，心肌耗氧量也会随之增加。

江门市人民医院心血管内科主任洗伟进表示，当天气闷热、空气湿度大时，室内最好开启空调，但温度不要太低；隔几个小时要开窗通风换气，调节室内的温度和湿度。日常饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主，还要经常吃些瘦肉、鱼类，保证蛋白质摄入。

有心脑血管病史的人应尽量避免早间时段锻炼，不经常运动的人一定要注意控制运动量，不要超负荷运动。炎热天气下减少不必要的外出；对于患心脑血管病的人来说，要适当喝水，每天量不少于2000—2500毫升。

养生篇

睡好“子午觉” 适当运动排汗

近日，江门开启“高温蒸煮”模式，“出门两分钟，流汗两小时”已成为大部分人的真实写照。江门五邑中医院治未病科中医师林汉瑜博士介绍，在这炎热的季节里，应该注意防暑养生！

谨防“情绪中暑”

“夏季五行中属火，与心相应，心火易亢盛，容易出现烦躁、易怒等‘情绪中暑’现象。”林汉瑜说，此时应注意心神的调养。夏季，人体阳气顺应自然界阳气生长而逐渐亢盛，发怒容易使阳气过度亢盛，气血上冲，导致心肌缺血、心律失常、血压升高等。若要减少“情绪中暑”，应保持心情平静，胸怀宽阔，神清气和。

《养生论》介绍了夏季情志调养要旨，即“宜调息静心，常如冰雪在心”。我们在烦躁不安时，可以通过简呼吸吐纳法调节心情。练习时，不受时间场地限制，应做到全身放松，自然呼吸。用鼻缓慢深吸气，直到不能再吸入空气为止，然后把气慢慢呼出。

子时大睡，午时小憩

“夏气与心气相通”，夏季宜养心神，应注意睡好“子午觉”。林汉瑜解释，“子午觉”简言之即每天子时(23点)入睡和午时(11点—13点)入睡，原则遵循“子时大睡，午时小憩”，每天保持6—7个小时的睡眠；中午(11时至1时)睡30分钟即可。

子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候。《黄帝内经》有云：“阳气尽则卧，阴气尽则寐”。因此，睡好“子午觉”，有利于人体养阴、养阳，使头脑清晰，气血顺调，以应对每天的学习、工作、生活。

坚持运动，适当排汗

炎炎夏季，是一年当中阳气最旺的时节，同时也是体内阳气活动旺盛之时，因此运动要注意选择时间。林汉瑜建议，运动时间最好在早上6—7点和傍晚太阳下山前。

夏天运动是重要的排汗方式，还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑。一些不太剧烈的运动，如慢跑、太极、八段锦、五禽戏、健走、游泳等，都是较好的选择。

饮食宜清淡易消化

夏季炎热，饮食应以清淡、少油腻、少甜食、易消化为原则，可食用绿豆、赤小豆、莲子、百合、荷叶、茯苓等清心祛湿之品，适当增加新鲜蔬果的摄入。值得注意的是，夏季人体气走表在外，供应到消化道的血液相应减少，容易出现食欲不佳的情况，此时若贪凉食用雪糕、冷饮等寒凉食物，寒湿之邪容易直中脾胃，出现腹痛、腹泻、消化不良等症状。

此外，夏季是致病微生物繁殖旺盛的季节，食物极易腐败变质，此时为肠道疾病高发时，特别要讲究饮食卫生，谨防“病从口入”。

小贴士

推荐三款适宜的汤水

- 1、绿豆陈皮鸽子汤**
材料：绿豆250克、陈皮1个、鸽子1只、瘦肉40克。
功效：消暑祛火、益气养血、解毒、护肤。
- 2、胡椒猪肚汤**
材料：胡椒10克、生姜20克、白果10克、猪肚1只。
功效：温中散寒、补中益气、降逆止呕。
- 3、霸王花猪骨汤**
材料：霸王花干50克、猪骨500克、红萝卜1条、甜玉米1条、南杏仁8克、蜜枣3个、陈皮半个。
功效：化痰止咳、消暑解热、润肺止渴。

2022年7月25日 星期一
新闻编辑中心主编 责编/范雪燕 美编/邓国一

既能涨知识 还能拿红包

职业病防治知识有奖竞答今日上线

江门日报讯（记者/邓榕 通讯员/叶莲青）为贯彻落实《职业病防治法》等法律法规，宣传职业病防治知识，提高用人单位和劳动者的职业病防治意识，以实际行动助力健康江门建设，7月25日，由江门市卫生健康局主办，江门市职业病防治所协办，江门日报社承办的第四届职业病防治知识有奖竞答正式上线，让你既能涨知识，还能拿红包。

据悉，职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。职业病防治事关广大劳动者的职业健康，牵涉到千家万户，是一个系统工程，需要全社会共同关注。

学习职业病防治知识是增强劳动者职业病防护意识和防护能力的重要途径。本次有奖竞答以“防治职业病 幸福千万家”为主题，采取百分制，共设置5道判断题。每人每天有多次答题机会，成功答对5道题，即可获得一次抽奖机会。奖品总金额为1万元，红包面额分50元、20元、10元、5元不等，抽中后可直接领取进入微信钱包，每人每天有一次中奖机会。事不迟，赶快来看看如何参与吧！

线上答题时间：7月25日12:00—7月31日18:00。

参与方式：扫码进入“职业病防治知识有奖竞答”页面——点击“开始答题”——填写姓名、联系电话，即可答题。

（注：每次答题5道，答对后可获得一次抢红包的机会。如果没有全部答对，也不要灰心，每人每天可答题多次，哪怕是中途停止答题，再登录页面还可继续作答。）



扫描二维码
参与有奖竞答

江门市中心医院 通过国家级心脏康复中心认证 专科水平跨入 高水平发展阶段



心血管患者获得全面、全程、多维度的综合管理。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/陈君）近日，心脏康复中心认证工作委员会发布《关于全国第五批次心脏康复中心通过认证单位公示》，江门市中心医院名列其中。至此，该院成为广东省取得心脏康复中心认证的16家医院之一，也是五邑地区首家取得心脏康复中心认证单位。这标志着，五邑地区心脏康复专科水平跨入高水平发展阶段。

在我国，心血管疾病仍然严重威胁人民群众身体健康。为规范心脏康复诊疗，最大程度降低心脏病患者再住院率和死亡率，提高心脏病患者生存质量，2018年江门市中心医院成立心脏康复中心，旨在提高和推动五邑地区心血管领域对心脏康复的重视和加强心脏康复的规范化诊疗。

心脏康复中心的成立与发展得到该院的全力支持与保障。三年来，心脏康复团队在心血管内科两任科主任张高星和高伟栋共同带领下，整合中心医院和两家协作医院（江门市中心医院江海分院和江门市中心医院蓬江分院）资源，以国际前沿指南为指引，遵循心脏康复中心认证标准，规范中心建设，完善诊疗流程与管理制度，苦练内功，深耕亚专科建设，拉动江门区域性心脏康复水平不断提高。6月14日，该院组织完成心脏康复中心核查认证工作。心脏康复团队在该院院长黄炎明的带领下，通过心脏康复视频、PPT汇报、交流问答、心脏康复数据库资料展示等多个环节，向评审专家汇报该院心脏康复中心的管理和运行情况。

评审专家从运动康复规范化流程到数据库资料管理、从运动处方制定到危险性分层、从项目推广到协作医院上下转诊等等，都详尽地进行了交流与讨论。通过核查，评审专家对该院心脏康复工作给予高度肯定与赞誉，同时也提出了中肯的改进意见。

如今，心脏康复通过核查认证，标志着该院心脏康复工作从心脏康复建设单位成为心脏康复中心单位，代表着该院心脏康复工作进入国家级高水平层级。同时，也为该院向心脏康复示范基地迈进提供了良好的条件与基础。

据了解，心脏康复是心血管内科四大亚专科之一，心脏康复中心在该院高瞻远瞩的布局下，建立了比较完整的心脏康复体系实施与管理模式。通过多学科整合与联动，建设筛查、评估、治疗、干预、教育和随访一体化，为心血管患者提供全面、全程、多维度的综合管理。