

## 预防常见“高温病” 掌握这几个知识点

炎炎夏日,很多人都恨不得躲在空调房里不出去,实力拒绝阳光和高温的“洗礼”。特别是暑假期间,有的家长担心孩子中暑,索性一直开着空调,生怕孩子热着。也有家长听说开空调会让孩子患“空调病”,结果孩子被热出满身痱子。稍大点的孩子在家关不住,这么热的天,如何做好户外防晒呢?

高温天气一波又波,各家有各家的苦恼。不要急!掌握以下知识点,让孩子远离“高温病”,清爽度夏。

### 痱子

痱子,是由于外界环境温度高、湿度大导致出汗过多,汗液不易蒸发,汗管阻塞造成的皮肤疾病。因此,痱子的好发部位是易出汗部位,如头皮、前额、颈部、前胸、背部和褶皱部位。

儿童由于新陈代谢旺盛,再加上活泼好动,非常容易出汗,汗液较多且没有及时擦干,就容易造成汗管堵塞,发生痱子。

痱子开始发

生时皮肤发红,随后出现针头大小的红色丘疹,周围出现红晕,部分密集成片状,有些可出现小脓疱。痱子有时会有瘙痒、可伴疼痛,还会有阵发性的热辣灼痛的表现。

这里痒那里扭,白天玩不好,晚上睡不好,无论是大人还是孩子都遭罪。那么,到底该怎样搞定这恼人的痱子呢?

#### 专家支招

武汉儿童医院皮肤科主任付桂莉

**减衣:**在门诊经常遇到家长穿短袖孩子穿长袖外套的情况,这样不仅不能减少感冒的发生,反而会加重皮肤的问题。实际上,孩子新陈代谢快,没有想象中那么怕冷,建议参考爸爸衣物的厚度合理穿衣,选择棉质吸汗宽大的衣物,及时更换汗湿的衣服。

**制冷:**保持室内通风凉爽,以减少出汗和利于汗液蒸发。天气炎热时提倡使用空调,室温控制在25至27摄氏度对孩子来说是比较适宜的环境,可减少痱子等皮肤病的发生。

**沐浴:**大汗淋漓后适当休息,及时洗澡,保持皮肤清洁干燥,洗澡水温在36至38摄氏度较为合适。

**换衣:**宝宝大汗淋漓时,及时擦干汗水换衣服,保持皮肤清洁干燥,以免造成汗孔堵塞。

一般而言,当环境凉爽时,痱子可迅速

自愈。如果孩子生痱子严重,出现感染症状,请及时到医院就诊。

### “空调病”

有些“心大”的家长整天开着空调,但“空调病”又来了。

“空调病”患儿除了有常见的感冒、发烧、喉咙痛等呼吸道感染,有的孩子还会出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。

那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

夏季细菌病毒活跃,有些家庭空调一开就是一整天,家里很少通风透气,如果出现食欲不振、腹泻等肠道疾病。那么,哪些行为会导致患“空调病”呢?

5.让孩子清晨或傍晚适当运动,以增强体质,提高抵抗力。

### 晒伤

高温天,活泼好动的孩子们仍喜欢在户外玩耍,但灼热的太阳照在身上火辣辣的。大人用的防晒霜不敢轻易给宝宝用,而孩子的皮肤又非常滑嫩脆弱,在户外玩一会儿就会晒得通红。如何保护孩子娇嫩的肌肤,让年轻妈妈们陷入两难之中。

儿童皮肤抵御紫外线的的能力很弱,常有防晒不到位引发日光性皮炎的“小病人”,而且长时间、频繁接受日晒,成年后患皮肤癌的风险会增大。所以,儿童防晒,一定要选对方式。

#### 专家支招

武汉儿童医院皮肤科主任付桂莉

**1.物理防护是儿童防晒首选**  
给孩子戴上宽边遮阳帽、太阳镜,或撑起遮阳伞,外出时穿防晒衣,这些物理防晒方式是儿童防晒的首选。如果外出游泳,可以穿长袖的游泳衣。外出时间最好选择早晨10点以前或者下午4点以后,尽量选择阴凉的地方。

**2.选择儿童专用防晒霜**  
6个月以下的儿童,不建议使用防晒霜。6个月至2岁的孩子,仍然以衣物遮盖防晒为主,也可挑选物理性防晒产品,推荐使用含有

氧化锌的物理性防晒霜。建议儿童涂抹防晒霜的SPF指数不要超过15,在户外活动前15分钟涂抹,一般每隔2至3小时重复涂抹。

氧化锌的物理性防晒霜。建议儿童涂抹防晒霜的SPF指数不要超过15,在户外活动前15分钟涂抹,一般每隔2至3小时重复涂抹。

3.别打扮得过于“清凉”

炎炎夏日,不少家长外出时喜欢把孩子打扮得很“清凉”,如给孩子穿无袖的小背心、小短裤。有的家长还爱赶时髦,给小女孩穿吊带裙或露背装,这样会导致孩子大部分皮肤裸露在外,很容易造成全身晒伤。

#### 4.夏季户外活动应循序渐进

长时间没晒太阳的孩子,不能突然暴露在阳光下,应该循序渐进。夏日上午10点到下午4点是紫外线最强的时候,这一时间段不要让孩子在户外活动。每天1~3次日光浴,每次10分钟左右,即可满足1天的维生素D需要量。

来源:健康中国

来源:健康中国

来源:健康中国

来源:健康中国

## 夏季科学保养脾胃这样做

“中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念,西医里脾胃指两个独立的消化器官,而中医认为脾胃是‘后天之本’。”中日友好医院中医脾胃病科副主任张结说,脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”,古代名医李东垣有言“脾胃内伤,百病由生”。

张结介绍,从狭义来说,脾胃病主要指胃肠道疾病;而从广义来说,脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的“土地”,从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态等。脾胃虚弱会有多种表现,比如食欲不振、疲乏无力,夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。张结说,夏季调养脾胃,首先饮食方面要避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病,包括急性胰腺炎、消化道出血等,所以,夏季应该避免吃这类过凉

的食物。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?张结说,可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。如果需要使用药品,应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

“另一方面,夏季阳气外露,脾胃的消化功能变弱,很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物,就会增加负担,从而造成很多疾病。”中日友好医院中医肛肠科一部主任王晏美介绍,夏季饮食要清淡,推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物,既不伤脾胃,还能健脾祛湿,有利于保养肠道。

王晏美提示,夏季容易肝火旺、心火旺,这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”,肝火一旺,脾就会变虚,比如有些人人生气就会不想吃饭。因此,夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。

来源:科技日报

## 专家建议

### 学龄期儿童饮水以白开水为主

夏季,孩子对饮料的渴望更甚,于是很多号称“0糖”的饮料受到广大家长的青睐。“0糖”饮料是否真的没有糖?是否适合儿童饮用?来听听浙江大学医学院附属儿童医院营养科主任医师马鸣怎么说。

马鸣表示,“0糖”饮料的甜味基本来自代糖。代糖是一类替代糖类(即白糖、蔗糖、砂糖)为食物增加甜味的甜味剂。根据食用后是否产生热量,分为营养性甜味剂和非营养性甜味剂。

她介绍,营养性甜味剂包括山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、赤藓糖醇等糖醇类,因其不易产生龋齿、不易升高血糖等特点,在市场上广泛使用。但是,这类糖醇类营养性甜味剂的热卡大约是葡萄糖的一半,过量食用也会造成热量摄入过高,甚至出现腹泻、腹胀等问题。

来源:人民网

非营养性甜味剂根据来源又可分为天然甜味剂(例如甜菊糖苷、罗汉果甜苷等)以及人工合成甜味剂(例如糖精、安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜等)。动物实验研究显示,人工甜味剂过量摄入可能与肥胖、心血管疾病和代谢疾病有关,并且会增加患慢性疾病的风险。

“代糖虽然不是糖,产生的热量低于糖,但代糖的甜度往往远高于糖,不利于清淡口味的培养。”马鸣强调,长期摄入代糖,会让孩子对甜味更渴望,从而增加食物的摄入量,埋下肥胖的隐患。另外,人工甜味剂除提供甜味外,几乎没什么营养。

人的味觉是逐渐养成的,从健康角度出发,中国居民膳食指南建议从小培养孩子的清淡口味,多接触食材本身的“原味”也有利于纠正挑食、偏食的不良饮食习惯。所以,建议学龄期儿童饮水要以白开水为主。

## 为什么夏天女性更容易累 医生告诉你4个调节方法

源消耗过多,会使身体产生疲劳感,表现为全身或局部酸、软、痛和疲乏无力。

#### 2. 脑力疲劳

长时间进行复杂的脑力劳动,血液里的葡萄糖、多种氨基酸消耗量过大,引起脑的血流和氧气供应不足,脑细胞的兴奋、抑制失去平衡,生理功能低下,就会产生疲劳感。

#### 3. 心理疲劳

心理疲劳本质上属于脑力疲劳,但它有较浓厚的心理精神因素和感情色彩,往往使人的精神活动处于一种混乱不安宁的状态。当受压抑的感情冲突未能得到宣泄时,就会在肉体上出现疲劳症状。

#### 4. 病理疲劳

病毒感染可导致人体疲劳。贫血、糖尿病、类风湿和甲状腺疾病等也会让人体产生病理性疲劳,其显著特点是持续疲乏,且不易恢复。

#### 怎么办?有针对地自我调节。

##### 1. 肌肉放松

体力劳动或体育锻炼后,可进行放松性慢跑或轻轻拍打易疲劳的部位。同时可以配合按摩,按摩部位以四肢关节、肌肉及腰背部为主,重点按摩负荷最大的部位。

按摩应以揉捏为主,由轻到重,最后以轻推、抖动结束。

#### 2. 增加休息

大脑疲劳需要调整和恢复,可以闭目养神、打盹、睡眠等,或通过听音乐、娱乐等转移用脑区域的休息方式。

深呼吸可以减慢心跳的速度,减少神经张力,缓解压力。任何时候,当你感觉精神紧张或者压力很大的时候就做深呼吸,让空气充满胸部和腹部,然后再慢慢地呼出。

#### 3. 选择补充剂

脑力疲劳仅靠休息是不够的,可以在医生指导下,科学地选择补充剂,补充身体所需,提高抗疲劳能力。

#### 4. 饮食调整

尽量做到饮食多样化,包括碳水化合物、蛋白质、脂肪三大能量物质。饮食中的维生素C具有抗疲劳的功效,猕猴桃、柑橘类水果、红色水果、色彩鲜艳的蔬菜都含有大量的维生素C。

目前,我国有30%左右的女性为缺铁性贫血,一方面是因为女性的生理原因,另一方面则是因为女性为保持身材,不愿意吃红肉,从而导致缺铁。铁的最好来源是动物肝脏、红肉等,这些食品应该适当吃一些。

来源:健康时报

## 一避、二紧、三驱、四查、五清、六医 六招对付比蚊子还狠的“吸血鬼”

物。所以,预防蚊虫疾病,主要得依靠科学有效的方法。

据介绍,防止蚊虫叮咬,也是有诀窍的,简单归纳起来就是“一避、二紧、三驱、四查、五清、六医”:

**避免与蚊虫时空交集:**蚊虫多孳生于各类植被繁茂或杂草落叶丛生的野生环境。根据北京市疾控中心监测数据显示,北京地区每年5至6月和9至10月是蚊虫在野外的密度高峰期。人群避免在蚊虫高发时段进入这些蚊虫高发区域,可有效减少被叮咬机率。

**着装要做好“五”紧:**如确需进入蚊虫高发场所,应做好人员着装防蚊工作,主要要做到“1个衣领口,2个袖口和2个裤管口”紧闭,防止蚊虫乘虚而入。

**联合使用驱避剂与杀虫剂:**为加强防蚊效果,可以在人体暴露部位使用避蚊胺和拟除虫菊酯成分的驱蚊药水,并在服装上施用氯菊酯成分的杀虫剂,可以最大限度防止蚊虫叮咬。

**及时自我检查:**从可疑蚊虫沾染场所回

来后,应在2小时内通过洗浴方式自我查体,主要检查身体毛发多、皮肤薄、皮下血管丰富的部位,如:头皮、耳后、腋窝、肚脐眼、腰部、腿窝和大腿内侧等。

对于换洗的衣物,除了人工检查以外,可以放在54℃以上温度的水中洗涤,并用高温烘衣物10分钟以上。

**正确清除叮咬的蚊虫:**如果自我检查过程中发现体表有蚊虫,需要在36小时内采用正确方法进行机械清除,切忌使用酒精、烟头和其他无效方法。

**及时观察与就医:**发现自己被蚊虫叮咬后,应加强日常对自己身体异常反应的观察,一旦出现发热、全身性皮疹、关节痛、神经麻痹、呼吸困难或晕厥等蚊疾病症状,要立即就医,并告知医生自身蚊虫咬史,切忌自行服药治疗。

来源:北京青年报