# 别不信, 热浪滚滚,真的会要命!

一天热过一天,最近,杭州上"热"搜了,对的,是"热"到全国第一的这种。

这些天,不仅气温高得离谱,今年的"热"还多了点细节——热得黏人、热得睡不着、热得像被蒸着炖着,因为湿度高。 空调开一宿都不解热,出门5分钟,后背湿成地图;哪怕坐着不动,也在流汗。白天热得发懵,夜里热得睡不着——可谓是昼蒸夜

电话:81916093 E-mail:1133692@qq.com

也就在这两天,国家疾控局联合中国气象局发布首个全国高温健康风险预警:不仅盯气温,更关注热到影响健康的临界点。的 确,高温不仅带来一种体感上的不适。它正在成为一种严肃的健康风险,严重时,真的可能致命。

世界卫生组织(WHO)强调:高温不仅导致中暑、热射病这些"热相关急症",还会加重全身性的慢性疾病,如心血管、神经、呼吸系 统和糖尿病相关疾病的健康风险,或导致急性肾损伤。



#### 像被困在"蒸笼"里 湿热,其实更加致命

要理解高温对身体的压力,得先 从一个常被忽视的误区说起:我们看 到的"气温",和我们真实感受到的 "热",其实不是一回事。

在现实生活里,气温、湿度、通风 情况,才决定了你会不会热到难受、 甚至热到中暑。而很多时候,即使气 温没那么高,但湿度够高,我们的身 体也更难忍受。

要知道,我们身体有个自带的 "空调系统"——出汗。汗液大部分 是水,水的热导率很高,可以很高效 地通过蒸发带走身体的热量,帮助我 们降温。但,这个系统并不完美-

如果空气湿度过高,汗水就蒸发不出 去,就像被困在"蒸笼"里,身体无法 有效散热,导致体温上升。

科学家还用一个更专业的指标 来衡量"热得有多危险"——湿球温 度。它可以被看作是湿布包裹住温 度计——湿布就像你皮肤上的汗水 ——温度计的读数就是能通过汗水 带走热量后的最低温度。

湿球温度越高,意味着环境让身 体更难散热。根据2020年的一项研 究: 当湿球温度达到35℃, 就是人类 身体调温的"极限",人在这种环境 下,即便静坐、补水也可能致命。而

2022年宾夕法尼亚州立大学的实测 研究发现:在湿球温度30.5℃~ 31.5℃时,受试者就已经无法维持体 温平衡。也就是说——我们对"湿 热"的抵抗力,比以前想象的更加脆 弱! 而湿度越来越高,恰恰是全球变 暖的真实后果之一。

在如今极端气候更加频繁的情 况下,高温高湿度所带来的健康风 险,更加值得被重视。而在更严重的 后果之前,身体其实早就开始报警了 -我们需要学会听懂这些信号,才 能及时处理,不让小问题拖成大麻



#### 高温危险三阶段 身体有预警,尽快采取措施

热相关疾病是由于高温环境下 身体热调节功能失调导致的一系列 疾病,严重程度从轻微到危及生命。

轻度:腿部、腹部或其他肌肉出 现疼痛性痉挛,伴随大量出汗,体温 通常正常或略微升高。如出现,应立 即停止体力活动,移至阴凉或空调环 境。补充水分,最好是含电解质的饮 料(如运动饮料),避免饮用含咖啡因 或酒精的饮料。对痉挛的肌肉进行 轻微的拉伸或按摩。

中度:大量出汗,皮肤湿冷、苍 白,脉搏快速但无力,头晕、恶心、呕

吐、疲劳、肌肉痉挛等,体温通常低于 40℃。如出现,应立即移至凉爽环 境,休息,松开紧身衣物,抬高双腿以 改善血液循环。用湿毛巾擦拭身体, 或喷洒凉水,必要时使用风扇。

补充电解质饮料,如果症状持续 超过30分钟或加重,立即就医,特别 是无法自己喝水的情况下,可能需要 静脉输液。

重度:核心体温跨过40℃后,中 枢神经系统功能障碍,凝血系统紊 乱,多器官开始缺血坏死。这时候, 意识混乱或昏迷、抽搐、不再出汗、皮

肤灼热发烫、血压骤降、呼吸急促,尿 量明显减少。

同时拨打急救电话。遵循"边降温边 转运"的原则,有冲突时"降温第一, 转运第二"

首先要尽快脱离热源,如褪去衣 物、转至通风阴凉处,首选冰水或冷 水浸泡降温,没条件也可用室温水, 若无法浸泡,蒸发降温、冰敷降温、灌 胃降温也可以选择。总之,要尽快在 发病30分钟内将核心体温降低到

如出现,要尽快展开现场急救,



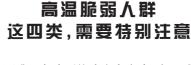
老年人:65岁以上的老年人特 别容易得热相关性疾病。家里环 境封闭、不通风,老人舍不得开空 调,导致室内温度过高。加上体温 调节不灵敏,热量无法散发,容易 中暑。且老年人在湿热环境下,耐 受力也更弱。相关研究显示:年轻人 的生存极限湿球温度在26~34℃之 间,老年人则为21~34℃,且年龄较 大者在高温条件下的承受能力显著

防护要点:室温建议≤28℃,最好 配备温度计;每小时提醒喝水200 mL;低钠者可用低盐淡汤替代;日常 自测体温;若≥37.5℃且持续上升应 立即降温并联系医生;家属或邻里每 日至少一次电话/上门确认。

有基础疾病者: 有基础疾病(如 心血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病 等)的朋友本身循环、呼吸或肾功能 脆弱,高温易诱发急性发作。

防护要点:固定药物按时服用, 不擅自减量;如需调整请先咨询医 师;避免高温时段(10:00~16:00)外 出;必要外出携带速溶补液盐;出现 胸闷、呼吸急促、血糖异常立刻休息 降温,如症状不缓解及时就医。

婴幼儿:研究发现,5岁以下儿童 特别容易受到高温的影响。婴儿体 表面积相对较大,升温快,且体温调 节系统尚未完全发育,出汗少,散热



信

困难。免疫系统也在发育中,容易感 染气候相关的疾病,如腹泻等,且在 湿热环境下更易加重。此外,婴幼儿 无法像成年人一样表达不适,照顾者 难以及时察觉和应对,增加了照护难

防护要点:绝不单独留车内:车 内温度可在10分钟内飙升约50℃。 哪怕只有很短的时间(比如超市买 瓶水的工夫),也极具危险性;推车 遮挡用湿纱布+小风扇,形成"小 型蒸发冷却",布料须保持湿润、 定时喷水;穿透气连体衣;经常摸 后颈、背部,若发烫立刻转阴凉处

户外工作者:对在户外工作的 人而言(如建筑工人、外卖骑手、部 队官兵、运动员、消防队员、执勤交 警等),高温是重要的环境和职业 健康危害,虽然年轻人在生理上对 高温更耐受,但有研究显示,高温 对 18~34岁的年轻人影响尤为严 重,因为年轻人更容易从事户外劳 动。长时间暴露及高强度体力消 耗,大大增加了患热射病的风险。

防护要点:企业应调整班次,错 峰作业、设置"清凉休息站"。每工作 1小时休息10分钟;补水不限量(少 量多次),最好含电解质;戴遮阳帽、 速干衣;在工地或路面洒水降尘亦可 降低地表辐射热;同伴之间互相提

示、监督是否出现头晕、言语不清等 危险信号。

除了上述高危人群,普通的通勤 上班族也不能掉以轻心。每天早晚 高峰在高温环境中奔波,公交、地铁、 地面交通拥挤闷热,再加上空调冷热 交替,也可能在不知不觉中被高温

"击穿"防线。 高温出行或作业,要尽量注意以 下几个方面:选轻薄、宽松、浅色衣物; 床品、枕套尽量用透气棉麻。夜间若 室外比室内凉,可开窗通风;白天高温 时关闭窗帘、遮阳帘。

冷水冲澡(体感略凉即可,不建 议水太凉)或用湿毛巾擦拭颈部、 腋下、膝窝等大血管区域。使用喷 雾或把T恤打湿再吹风扇,蒸发带 走更多热量。每小时至少1杯水 (约200 mL),全天2~3L;运动或 出汗多时可口服补液盐。避免饮用 高糖饮料、浓咖啡等,它们会加速脱

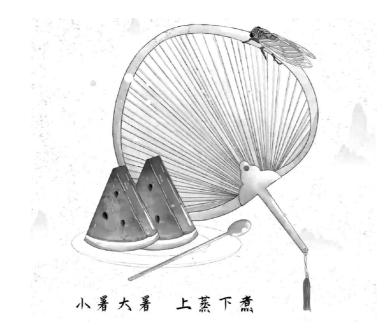
夏天的高温不是小事,它确实会 带来健康风险,尤其对老人、孩子和 患有慢性病的人、户外工作者来说。 补水、遮阳、避开高温时段,也许只是 些简单的小事,但却能起到关键作

(本文由空军杭州疗养院心血管 科主治医师王飞宇审核)

### 时令其生

## 借天"热"祛身"是

小暑节气别错过冬病夏治



记者沈佳慧 通讯员邢楚昀报 道 今天是二十四节气中的小暑,俗 话说"小暑大暑,上蒸下煮",此时,易 感受暑热、暑湿之邪,为此记者走访 了浙江省中医院,听听中医师们对 "借天'热'祛除身'寒'"有哪些建议。

#### 针灸科一天接诊几百人

36岁的杨女士是一位高中英语 老师,趁着放暑假,想改善一下身体 不适状况。"刚带完高三学生,平时 有焦虑、失眠的症状,这次学生英语 考试发挥不错,付出都值得了。"说 话间,杨女士的嘴角上扬了起来。

杨女士迎来放松的暑假,也正是 浙江省中医院针灸科一年中最忙的 日子。"小暑之后,是'冬病夏治'的 好时机,包括过敏性鼻炎等呼吸系 统疾病治疗、慢性腹泻等消化系统 疾病,还有骨关节系统疾病、妇科疾 患以及产后宫寒等。"浙江省中医院 针灸科主任徐福说,近期,一天至少 要接诊几百人,其中咨询或提前预 约冬病夏治的占比很高。

"中医治疗时,既会用到常见的 三伏贴,也有用三伏针、中药熏药、 推拿等方法。"徐福提醒,严重过敏 体质、疤痕体质患者、孕妇都不建议 贴三伏贴;有严重心脑血管疾病、糖 尿病患者也需谨慎使用。

#### 16字预防小儿暑邪

"医生,我们昨天刚从北京旅游 回来,小孩就发烧了,咳嗽且食欲不 振,吃点东西就会呕吐泄泻。"一大 早王女士就抱着2岁的女儿急匆匆 地跑到浙江省中医院看病。

把脉、舌诊……经过一系列仔细 检查,浙江省国医名师俞景茂说, "这就是常见的暑邪入侵,相当于西 医学中的先兆中暑和轻症中暑,最 近很多小孩都是这样的症状。"

随着天气愈加闷热潮湿,小儿 正气不足以抵抗外邪,也就是中医 所说的"暑邪",容易伤暑中暑。中 暑较重会导致突然昏倒、喘咳汗出 等情况;轻症表现为发热无汗、头痛 鼻塞、身重困倦、食欲不振等。

"防治暑邪是小暑节气的一个 重点。"俞景茂提醒家长做到16个 字:"避免暴晒、适时饮水、保证睡 眠、阴凉通风",并在医师的指导下 选择符合中医辨证的中成药或中 药汤剂。

#### 推荐一款节气膳食

浙江省中医院全科医学科(钱 塘)副主任徐素美介绍,小暑时节 是消化系统疾病高发的季节。因 为这段时间湿气较重,暑湿之邪 最易困脾,影响脾胃运化功能。 所以在这段时间饮食上要荤素搭 配,以清淡为宜。可用荷叶、扁 豆、薏米、茯苓等食材熬制消暑汤 或煮粥。另外,还可以每天饮用 一些绿茶、乌龙茶或者普洱茶,它 们具有醒神、清肠的功效。

#### 薄菊翠衣清凉饮

【材料】:薄荷3克,菊花2克, 蜂蜜10克,西瓜皮100克。

【做法】:薄荷、菊花用纯净水 浸泡30分钟,上火煮沸3分钟;西 瓜皮洗净,削去外皮,切成小块;将 薄荷菊花水、西瓜皮块倒入榨汁 机,加入蜂蜜,榨汁后饮用。口味

【功效】:补气养阴、清热解暑 清利头目。适宜有烦躁口渴、咽干 不适、容易疲劳、气虚自汗等症状 者。不适宜寒湿体质者。

## 发苦的蒲瓜是"毒瓜"! 立刻扔!

记者羊荣江报道 炎炎夏日, 又到了"吃瓜时节",蒲瓜(又名葫 芦瓜、瓠瓜、瓠子和夜开花)是浙江 人夏秋季餐桌上的常客,清炒、做汤 都清爽可口。一般来说,蒲瓜经过 人类长期选育,已经基本不产生致 苦物质,很少有苦味了。但仍有少 数蒲瓜因基因、气温、阳光、土壤、 外力等因素的影响会"变苦"。而一 旦发苦,看似普通的蒲瓜就成了"毒

为什么发苦的蒲瓜不能吃? 浙江省食品安全专家委员会专家、 浙江省农产品质量安全学会理事

长王强说,苦蒲瓜中致苦物质为苦 葫芦素(化学名称为四环三萜葫芦 苷B),这是一种毒性极强的物质, 且化学性质稳定,翻炒、煮沸到 100℃都无法破坏其毒性。因误食 苦蒲瓜导致中毒的案例时有发生, 轻则恶心呕吐、腹痛腹泻,重则肝肾 损伤、休克,甚至危及生命。

误食后出现这些症状,请马上就 医。轻度:口干、头晕、恶心、乏力;重 度:剧烈呕吐、腹痛腹泻、脱水、便血, 甚至晕厥。一旦中毒,别耽误。立即 前往正规医院就诊,避免被误诊为普 通肠胃炎。



## 羽衣甘蓝,到底有何神奇?

#### ■张煜新

热衷健身的人,一定对羽衣甘 蓝这种蔬菜不陌生,不过如今它已化 身奶茶界的"顶流",成为各家奶茶店 的饮品担当,甚至被炒作为"超级食

原本又苦又涩的羽衣甘蓝,被贴 上"瘦身""排毒""纤体"的标签后,身 价暴涨,成为新一代养生"圣品",甚 至还带动了产业发展。很多人可能 疑惑了,这羽衣甘蓝,真有这么"神 奇"? 到底是不是奶茶界收割"韭菜" 的智商税?

#### 营养价值高,确实是个宝

确实,有研究表明,羽衣甘蓝是 一种营养极为丰富的蔬菜,尤其富含 多种维生素。食用100克羽衣甘蓝 就能满足甚至远超人体每日对维生 素A、C和K的需求量。此外,它还是 B族维生素(含叶酸)和维生素E的优

在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量 不仅高,且人体吸收率可达58.8%,

优于牛奶。同时它还含有可观的钾 和镁等重要矿物质。

羽衣甘蓝每100克可食用部分 约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于 较高水平。而且,作为一种蔬菜,羽 衣甘蓝的蛋白质含量竟有3.3%。更 优秀的是,羽衣甘蓝的热量非常低, 每100克不到100千卡,非常适合减 肥减脂人群食用。

这么看来,羽衣甘蓝有如此多的 健康益处,成为市场顶流也不足为奇 了。

#### 警惕化身饮品后的健康陷阱

羽衣甘蓝的真实味道并不好,吃 它仿佛在吃"苦",那为什么奶茶店售 卖的相关饮料,还是相当受欢迎呢?

这就要说到,看似养生的选择, 可能暗含"甜蜜"的陷阱。近期有自 媒体对多款市售羽衣甘蓝饮品进行 了含糖量检测。结果显示,即便是选 择最低甜度选项,一杯饮品中的糖分 也普遍在12克左右,其中个别产品 单杯含糖量甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主

任王晓丽指出,根据《中国居民膳食 指南》的建议,成人每日添加糖摄入 不超过50克,最好控制在25克以 下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮 品,很可能就导致每日糖分摄入超

"更需警惕的是,饮品中添加的 糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆), 与完整水果中的天然糖分不同,游离 糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被 人体更快吸收,导致血糖快速升高。 长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗, 对高血糖和糖尿病患者尤其不利。 王晓丽说道。

而且,羽衣甘蓝打汁过滤去渣 时,会损失大量非可溶性膳食纤维, 显著削弱了羽衣甘蓝原有的饱腹感 和促进肠道蠕动的功效。至于所谓 "排毒",要知道,人体排毒主要由肝 肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关

所以,如果你要吃新鲜的羽衣甘 蓝是好的,但喝羽衣甘蓝奶茶,则可 能适得其反,作用甚微,甚至起反作