

“移、擦、按、服”

热到中暑，急救牢记4个字

高温酷暑天，中暑进入高发季，不少人认为，中暑只是小毛病，在家里休息休息就好。对此，安徽省针灸医院心内科主任丁丽提醒，有些中暑会产生不可逆的后果，严重时甚至危及生命。 □ 胡红昊 王津淼 记者 马冰璐 文/图

中暑的分类及表现

据介绍，中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状总称。高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等情况，预示可能已经中暑。

“中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。三者的关系是渐进的。”丁丽介绍道。

先兆中暑：大汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷、注意力不集中、四肢麻木，体温一般不超过37.5度。

轻症中暑：除有先兆中暑外，还有体温38度以上，面色潮红、大汗、湿冷、脉细、心率快、血压下降，但无神志改变及休克表现。

重症中暑：按严重程度依次分热痉挛、热衰竭和热射病三种，其中热射病是最严重的中暑类型。中暑如果发展到最严重的“热射病”，致死率可达40%至50%，对于50周岁以上的人，死亡率甚至达到70%左右。

热射病主要表现为：因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热，体温可高达40度以上，早期大量出汗，继而“无汗”，伴有不同程度的意识障碍。

热痉挛主要表现为：由于大量出汗、失水失盐，人体发生电解质紊乱，引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉，常呈对称性，时而发作，时而缓解。患者意识清醒，体温一般正常。

热衰竭主要表现为：起病迅速，主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐，继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水，体温稍高或正常。

中暑急救牢记这4个字

移：移动到阴凉、通风的地方使其平躺，用扇子或电扇为他扇风。解开其衣领裤带，以利患者呼吸和散热。

擦：皮肤肌肉按摩，促进散热，用冷水或稀释的酒精帮患



丁丽：副主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，从事心内科临床工作近20年，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

者擦浴。也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。

按：中暑急救时可随时选择一些穴位，比如在昏迷不清时可按人中，恶心呕吐可点按内关穴等。

服：清醒者可及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药。多喝些淡盐水，以补充流失的体液。昏迷者，畅通气道，防止抽搐引起舌咬伤，并及时拨打120，入院治疗。

预防中暑应避免在高温环境活动

如何预防中暑呢？丁丽建议，外出期间，尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时，要戴遮阳帽或打遮阳伞，最好穿浅色、宽松的衣服。高龄老人、孕产妇、婴幼儿等在高温天气下尽可能减少外出，不在高温高湿的室内逗留。如有不适，及时就医。饮食方面，注意补充水分，高温作业人员应及时补充淡盐水及营养。



换季时节 多喝养生汤

星报讯（记者 马冰璐）虽然立秋节气已至，但炎热的天气还将持续一段时间，换季时节，不妨多喝下列养生汤。

南瓜红枣排骨汤：南瓜当中除了含有丰富的维生素之外，还含有人体必需的氨基酸和组氨酸，除此之外，南瓜当中还含有丰富的微量元素和可溶性纤维。所以，南瓜不仅具有补中益气的功效，还有消痰止咳功效。

白果莲子山药汤：白果莲子山药汤不仅具有健脾益胃的功效，对于帮助肠胃的消化和吸收也有很好的功效。除此之外，山药当中还含有淀粉酶和多酚氧化酶等物质，这些物质对于健脾养胃都是有很好功效的。

西红柿土豆牛肉汤：土豆当中含有很多的营养元素和膳食纤维，常吃土豆可以很好地促进肠胃蠕动，预防便秘的发生。而把土豆和西红柿牛肉一起煮汤，不仅味道鲜美，而且营养价值也会更高。西红柿土豆牛肉汤不仅具有补血抗衰老的功效，还有益气强身、健脾祛湿的功效。

小小志愿者

看望残疾困难儿童志愿活动

8月10日上午，合肥市庐阳区杏花村街道金都社区妇联、共青团、文明办、计生协、关工委联合安泰社会服务组织小小志愿者们开展了慰问残疾儿童活动。当天，志愿者们穿着志愿者马甲，提着奶、食物、书、文具等生活用品来到筑梦教育残障儿童中心看望孩子们。社区今后将继续开展此类活动，希望能带动更多的人关注、关心这类困难儿童。 □ 钱坤

大杨镇水库村

人民调解员调解纠纷

8月14日上午，由于就孩子抚养费问题无法达成一致，阮建、李华平二人来到合肥市庐阳区大杨镇水库村人民调解委员会申请调解。据了解，二人于2007年离婚，孩子一直由阮建抚养，李华平每月应支付126元抚养费。经过调解员耐心调解，李华平再向阮建支付10160元抚养费，先行支付5000元，余下金额10月1日前支付完毕。孩子满十八周岁后，李华平不再支付抚养费。双方均无意见，并签订了人民调解协议书。 □ 包燕 孙亮

发挥乡贤作用

多元调处化解矛盾纠纷

为有效排查化解社区民事矛盾纠纷和信访隐患，近日，合肥市庐阳区杏花村街道金都社区乡贤为辖区居民邻里之间调解矛盾纠纷。据了解，家住金都华庭小区的王阿姨和高阿姨是楼上楼下的邻居，由于隔音效果不太好，两家经常发生争吵。在了解具体情况和双方的诉求后，乡贤调解员分别给当事人做思想工作 and 解决方案，最终在社区工作人员的见证下，双方握手言和。 □ 钱坤

多了解睡眠知识，科学防治睡眠障碍

星报讯（记者 马冰璐）据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题，我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%，包括“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病。睡眠不足还会使人体免疫力下降，抗病和康复疾病的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

近年来，因睡眠障碍就诊的患者还呈现出逐年递增趋势，1/3人一生中会经历睡眠障碍，其中20%人需就医治疗。通常来说，睡眠障碍包括睡不着、睡不醒和睡不好三类。睡不着即通常所说的失眠，高发人群以55岁左右的绝经期女性、60岁以上的老年人为主。睡不醒主要是疾病因素“作怪”，常见的病因为睡眠呼吸暂停，主要症状为大声打鼾、疲劳和日间嗜睡，其他症状还有睡眠不安宁、因窒息或憋气而醒来、早晨头痛、口干或咽痛、咳嗽、频繁起夜、醒来后感觉精力未恢复或昏昏沉沉、难以清晰

思考或记住事情等，患者以20~50岁的中青年男性多见，且多为抽烟、饮酒人群。

睡不好的人群则主要为20~40岁的上班族、白领，这些人群工作压力、生活压力大，容易出现睡不好的情况，出现多梦、易醒等症状，睡不好多源于白天或睡前思虑过多，导致大脑皮层一直处于兴奋状态，从而影响睡眠，这也就是我们常说的“日有所思，夜有所梦”。

专家表示，轻微的睡眠障碍可以通过自我调节改善，但长期、复杂的睡眠障碍，特别是一些因疾病引发的睡眠障碍，还是需要早到正规医院就诊。

此外，治疗睡眠障碍最怕的是患者随意调整用药，有的患者担心服用助眠药物等会产生药物依赖，从而自行调整服药频率和药量，其实临床上使用的药物不达到一定剂量和时间是不会成瘾的，睡眠障碍患者需要定期到医院调整处方，同时辅助运动、中医针灸等治疗，治疗效果都非常不错。

□ 养生问道

缘来
有你

●M.7236男，合肥重点大学教授，博导，41岁，1.70米，离异未育，儒雅谦和，沉稳重情，经济住房待遇优越。诚觅一位38岁以下，本科及以上学历，从事教科文艺工作，温柔气质佳的未婚未育女士牵手。

●M.7276男，合肥省直单位公务员，硕士，30岁，1.80米，未婚，儒雅谦和，真诚正派，住房经济待遇均优，高知家庭，独子。诚觅一位29岁左右，1.63米以上，本科及以上学历，清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●M.7724男，合肥金融单位，硕士，27岁，1.80米，未婚，青年才俊，积极进取，沉稳重情，年

收入50万，经济住房优。诚觅一位26岁左右，1.63米以上，本科及以上学历，温柔聪慧气质佳的白领未婚小姐爱相约。

●F.8109女，合肥重点中学教师，24岁，1.64米，未婚，硕士，温柔秀丽，高雅脱俗，经济待遇好。诚觅一位30岁左右，1.75米左右，本科及以上学历，有事业有爱心的未婚先生携手人生，永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）