

高温天气“避险指南”

湿热季疾病高发，专家详解防护要点

高温高湿天气持续盘踞，各类季节性高发疾病进入活跃期。无锡市人民医院消化内科副主任(主持工作)、副主任医师安方梅与无锡市第二人民医院皮肤科主任、主任医师夏汝山在“无锡名医团·名医面对面”访谈中，为市民详解高温季疾病防护要点，支招科学应对湿热天气下的健康挑战。

消化疾病高发，饮食卫生是关键

“高温季，消化科门诊量较日常增幅达30%，胃肠道感染性疾病和功能性疾病成为主流。”安方梅指出，持续高温使食物保质期显著缩短，湿热条件更利于细菌繁殖，饮食不当易引发腹泻、胃肠炎甚至食物中毒。她特别提醒，高温季常见的凉拌菜、冰饮是引发胃肠疾病的“隐形杀手”。“生菜、黄瓜等蔬菜易携带泥土中的细菌，鱼虾贝类可能存在寄生虫污染，而豆制品在高温高湿环境下更易变质。”安方梅建议，制

作凉拌菜时需充分清洗食材，肉类应彻底煮熟，剩余菜品需在2小时内冷藏，冰箱储存不超过48小时。

针对市民关心的腹泻鉴别问题，安方梅给出清晰指引：普通腹泻症状轻微，仅有轻微腹痛腹胀，无发热呕吐，1—3天可自愈；感染性腹泻则伴随剧烈腹痛、高热及全身不适，多由诺如病毒、沙门氏菌等引起，严重时需及时就医。她特别提醒道：“高温环境下青少年好动易脱水，老年人对缺水感知迟钝，这两类



人群腹泻后需格外注意补水，可采用口服补液盐或自制糖盐水，少量多次饮用。”

空调使用不当引发的“空调病”也需警惕。安方梅解释，室内外温差过大、空气干燥、久坐不动等因素会导致胃肠功能紊乱，建议空调温度设置在25—26℃，定时通风加湿，避免久坐，适当活动促进胃肠蠕动。

人群精准防护
健康习惯是根本

针对不同人群的高温季健康防护，两位专家给出个性化建议。儿童好动易出汗，需定时补水，避免正午高温时段户外活动，做好防晒和防蚊措施；老年人免疫力较弱，应坚持低盐低糖饮食，坚持适度散步、打太极等温和运动，定期补水防脱水。

上班族长期久坐空调房，需注意保持规律作息，避免熬夜，减少咖啡和冰饮摄入，定时起身活动；户外工作者和运动爱好者则要强化物理防晒，穿防晒衣、戴帽子，运动后用温水洗澡，避免冷水刺激引发荨麻疹。

“高温季健康防护没有捷径，关键在养成良好习惯。”两位专家共同强调，饮食上注意卫生、适度进食，生活中规律作息、科学防护，出现不适及时就医，才能有效规避健康风险，平安度过湿热季节。市民应树立“预防为主”的健康理念，让科学防护成为高温季生活的常态。(杨洁丹)

皮肤问题激增，科学应对是核心

“高温季皮肤科门诊量日均达1000—1500人次，较平时增长30%以上。”夏汝山表示，高温高湿的环境下，皮炎湿疹、真菌感染、痱子等皮肤问题集中爆发。他澄清：“医学上皮炎与湿疹本质相同，均由内外因共同作用引发，内因是过敏体质和免疫力失衡，外因则包括紫外线、化学刺激、蚊虫叮咬等。”

对于空调房对皮肤的影响，夏汝山指出：“长期处于低湿度环境会导致皮肤干燥，加重湿疹症状，但过

度清洁同样有害。”他建议洗澡水温不超过37℃，时间控制在10分钟内，避免使用搓澡巾和碱性洗护用品，洗完后及时涂抹润肤露。婴幼儿湿疹患者尤其需注意，睡眠环境温度建议控制在20℃左右，同时加强保湿和补水。

关于近期备受关注的基孔肯雅热和蚊虫叮咬问题，夏汝山给出专业防范建议：“基孔肯雅热通过伊蚊传播，表现为发热、皮疹和关节痛，与普通蚊虫叮咬的局部反应不同；蚊虫多活跃于水草茂密区域，叮咬

后不可硬拽，需用酒精擦拭叮咬部位后及时就医取出。”他强调，防蚊需做好物理防护，穿长衣长裤，避开蚊虫密集区域，同时保持良好作息增强免疫力。

针对反复发作的脚气问题，夏汝山解释：“真菌喜潮湿环境，高温高湿季节尤为高发，皮肤屏障受损和免疫力失衡是主因。”日常护理应穿全棉衣物和五指袜，保持足部干燥，鞋子定期晾晒；治疗需遵医嘱使用抗真菌药物，脚气一般两周可愈，灰指甲则需3—6个月疗程。

预防、评估、治疗、康复训练

康复驿站提供全链条服务
科学防护运动损伤

8月8日“全民健身日”当天，无锡市匹克球运动基地内，无锡市康复医院与市匹克球运动协会联合打造的康复驿站在此正式揭牌。市匹克球运动协会会长朱剑明与市中心康复医院医务处处长彭光海共同为康复驿站揭牌，无锡“体医融合”实践迈入专业化服务新阶段。

活动现场，在康复驿站内，无锡市康复医院康复科医师正为市民提供运动健康咨询。“我们整合了康复科医师、疼痛科医师及康复治疗师、心理治疗师等多方力量，构建起从预防、评估、治疗到康复训练、重返赛场的全链条服务体系。”彭光海介绍，医院设有运动损伤康复专病门诊，此次康复驿站的设立，是将专业医疗资源直接延伸到运动场景的创新尝试。

据了解，康复驿站将根据赛事需求灵活派驻医务人员，日常通过健康宣教、损伤筛查等方式为市民服务。针对周末运动高峰，医院将安排专业人员驻点，同



时为教练员提供运动损伤预防培训，从源头降低运动风险。

无锡市匹克球运动协会秘书长杨铭松对合作充满期待：“匹克球作为融合网球、羽毛球、乒乓球优势的新兴运动，凭借器材轻盈、场地要求低、全年龄段适配的特点，吸引市民广泛参与。但运动安全始终是推广核心。”他表示，康复驿站的设立让这项“10分钟上手”的亲民运动

有了更多的保障。

无锡市康复医院相关负责人表示，“医疗机构+体育协会”的合作模式，将优质康复资源精准对接群众运动需求，为“健康无锡”建设提供了鲜活样本。随着康复驿站落地，无锡正逐步构建覆盖全年龄段的运动康复服务网络，让市民在享受运动乐趣的同时，更能感受到专业指导带来的安心与保障。(杨洁丹)

缓解“情绪中暑”有妙招

虽然今年的“三伏天”已近尾声，但不少地区的高温态势仍然明显。“情绪中暑”等话题近期在社交媒体上引发讨论。什么是“情绪中暑”？如何有效缓解？记者就此采访了山西医科大学第一医院精神卫生科主任刘志芬。

刘志芬介绍，“情绪中暑”是由高温天气引发的心理及行为异常现象。其典型表现包括：易因琐事发火、精神萎靡不振、对周遭事物深感不满、坐立难安及睡眠质量下降等。

一般来说，引发“情绪中暑”的原因可能有长时间暴露在高温、高湿或炎热环境中，人体体温调节中枢——下丘脑出现功能紊乱，从而引发情绪波动。

另一方面，剧烈运动或长时间高温作业时，人体汗液分泌增多，不仅身体会流失水分，而且体内钾、钠等元素也会随之流失，继而使人感到浑身没劲、提不起精神、头晕恶心，这些不适会使人更容易出现情绪波动等问题。

刘志芬建议，大家在保证规律作息、健康饮食、适度运动的基础上，尝试理解和接纳自己的情绪。同时，也可以选择在一个安静的环境，以一个舒服的姿势坐下或者平躺，使用“4—7—8呼吸法”：吸气4秒，想象吸入清凉空气；屏气7秒，想象凉意在体内扩散；呼气8秒，想象呼出燥热与烦躁，上述步骤重复5次。这样可以激活身体的副交感神经，缓解因炎热带来的烦躁感。(科技日报)