

夏季如何科学防暑

随着夏季的到来，高温天气成为常态，健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？老年人又该如何调适心理状态？针对这些热点问题，国家卫生健康委邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑，饮食运动要合理

天气炎热，人们容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说，这个时候既要避免暑热伤身，又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食方面可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑，但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物要适量。运动方面，选择清晨或傍晚时进行，避开高温时段，以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主，以微微出汗为宜，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗伤阳气。

针对防晒问题，李友山说，防晒要适度，既要防止紫外线伤害，又要保证身体接触自然阳光，做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光，影响

阳气升发，长期避光可能导致阳气不足，人们易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整，比如上午10点至下午3点紫外线强烈时，可以用遮阳伞、帽子等进行物理防晒；而在清晨或傍晚阳光温和时，适当晒15分钟至20分钟，可帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者，北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，“避暑补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间，定时少量多次补充水分，选择浅色、透气的衣物，并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防，警惕早期信号

天气渐热，心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训阴提醒：老年人须警惕突然头晕、说话不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险，以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问

题，家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者，吉训阴提醒：夏季须特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药，若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时，可立即补服；若次日才发现，则不需要补服，按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热，腹泻也高发。杨鹏提示，如腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善；严重者，尤其出现脱水症状的，应及时就医。预防腹泻要避免喝生水，选用卫生合格的桶装水、瓶装水；注意食品卫生，生熟分开，少吃生冷食品，尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等，不要暴饮暴食；饭前便后要洗手，腹泻病人用过的器具应及时消毒。

关注老人情绪波动，必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动，尤其是

老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说，在临床实践中发现，不少老人在综合医院多次就诊，反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适，但相关检查却未发现明显的身体问题。这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍，抑郁症是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老人身体疾病后，家庭成员要多关心关爱老人，及时关注他们的心理状态。如发现老人情绪持续低落，对事物失去兴趣甚至失去快乐感，反应变慢，应及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒，有的老人长时间刷手机，容易造成眼肌疲劳，影响视力，可能加重颈椎、肩颈负担，引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送信息，鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。如老人已出现明显情绪困扰或烦躁现象，建议及时到精神科或心理科就诊，接受专业评估和治疗。

据新华社

全市幼有所育服务能力提升培训班举办

本报讯（记者 郭嘉琪）6月18日至19日，我市举办幼有所育服务能力提升培训班。

此次培训班由市卫生健康委和市总工会主办、市妇幼保健院承办，采取理论讲解与实际操作相结合的方式，特邀湖南省长沙市金职伟业集团有限公司、河南鱼就是鱼托育有限公司，以及市内高校、市消防救援支队、市妇幼保健院等专家，围绕AI赋能托育发展、托育中心的运营方式和管理、托育相关政策、安全防护、保育指导、清洁消毒、防灾应急演练、0岁至3岁婴幼儿行为能力分析等进行授课。各县（区）卫生健康部门托育负责人、全市各案

托育机构及托幼一体化幼儿园保育员、保健医、托育机构管理人员共140余人参加。

培训过程中，学员们认真学习理论知识，把所学的和日常工作融会贯通。培训结束后，主办方采用线上理论答题和线下实操考核的方式对学员进行综合考评，对成绩合格、已具备相应专业知识技能的学员，颁发漯河市幼有所育服务能力提升培训合格证书。

此次培训，全市托育从业人员的业务能力和服务水平得到进一步提升，对做好全市托育机构管理工作起到促进作用，有力推动了全市托育服务事业健康发展。



市中医院 市科技局 中原食品实验室携手推动中医药创新发展

6月20日上午，市科技局党组书记、局长效国强，中原食品实验室行政副主任、实验室服务中心主任高鹏，中原食品实验室综合行政部部长、实验室服务中心综合办公室副主任张艳一行到市中医院调研。

调研组参观了市中医院制剂室、煎药室等，了解医院内制剂生产、中药煎药等中药生产加工情况。随后，市中医院药学部主任陈朝锋和相关医疗专家向调研组详细介绍了养生茶、药膳、药妆等中医药衍生品。调研组提出了具体建议：一是中医药衍生品的定位应适合更多人群，同时产品要贴近现代人的生活方式，

使用方便、口感良好。二是中医药衍生产品的研发思路和产品形式应具有中医药特色，带有医疗机构属性的特殊标签应避免同质化，包装新颖且有较高辨识度，以增强市场竞争力。三是市中医院与市国投公司的合作模式应灵活多变，通过多种方式鼓励科研人员参与中医药衍生品的研发。

市中医院一直致力于为全市人民提供优质多样的中医药服务。市中医院专家团队也将着力研发适合不同人群的药膳，以及适合孕妇儿童等特殊人群的药妆、洗护等系列中医药衍生品，加快发展新质生产力。

郭子龙

如何科学保护脊梁骨

近年来，从伏案工作的白领到沉迷手机的“低头族”，从辛苦劳作的搬运工人到久坐不动的司机，脊柱问题正无声无息地侵蚀着人们的身体健康。那么，脊柱相关的常见疾病有哪些？如何科学保护脊梁骨？

专家说，颈椎和腰椎是脊柱疾病的好发部位。颈椎病主要包括颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病、椎动脉型颈椎病等类型。

作为人体承重核心，腰椎犹如顶梁柱，支撑着上半身几十公斤的重量和屈伸运动，很容易受到损伤。

最常见的腰椎相关疾病是腰椎间盘突出症。椎间盘是骨头与骨头之间的“垫片”，正常的椎间盘兼具弹性和韧性。但若老化、长期负重或姿势不当，椎间盘就像被擀面杖擀开的面团，从骨与骨接缝边缘溢出，压迫脊髓、神经根，引发腰痛、下肢疼痛、麻木，甚至会引发大小便功能障碍等严重情况。

专家说，如果总是低头看手机，那么患上颈椎病就只是时间问题。同样，长期久坐对于腰椎的损伤是很大的。浏览手机、电

脑时，无论坐着还是躺着，下巴与前胸之间都要保持能塞进一个拳头的距离。开车、办公时，尽量每小时起来活动几分钟，最长不要连续坐着超过3小时。

跑步、快走、跳绳、跳广场舞等会给身体带来强烈震动的运动方式，不仅不会使脊柱获益，反而容易损伤脊柱。专家解释，对于包括颈椎和腰椎在内的整条脊柱来说，稳定是最重要的。因此，可采用游泳、臀桥等锻炼方式来加强肌肉力量，守护脊梁骨“四平八稳”。

具体来说，游泳时，水的浮力能托举身体，受力均衡且可减轻脊柱负重，锻炼起来较为安全。所谓臀桥，是一种有益于腰椎的健身运动。人仰卧在床上或瑜伽垫上，双腿屈曲略宽于肩，脚跟踩地发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线，并随着呼吸节奏缓慢抬起和下落臀部。

预防脊柱疾病是一场需要终身进行的“健康投资”。年轻人应告别久坐、跷二郎腿、长时间低头刷手机等不良习惯，坚持科学、正确的锻炼方式，为脊柱铸造坚固“铠甲”。

据《科技日报》

长了智齿是拔还是留

同样是长智齿，为何有人因疼到脸肿而就医，有人却能终身保留？长了智齿到底是拔还是留？专家说，拔或留不能“一刀切”，要综合多方面因素科学判断。

智齿要不要拔？专家说，临床中，五类智齿通常建议及时拔除：反复发炎的智齿堪称“口腔隐患”，因萌出不全形成的盲袋易藏污纳垢，引发冠周炎，出现频繁疼痛，甚至导致面部肿胀、张口受限；生长歪斜的智齿会挤压邻牙，造成邻牙龋坏、牙根吸收等问题；颞下颌关节难以修复的智齿，继续保留反而成了细菌温

床；没有对颌牙的智齿易过度生长，引发咬合紊乱甚至创伤性溃疡；正畸治疗时，为给牙齿排齐腾出空间，智齿也应拔除。

但并非所有智齿都非拔不可。专家强调，若智齿完全正常萌出，位置方向正确，能与对颌牙良好咬合且日常清洁到位、无任何不适，完全可以保留。患者既不能因恐惧拔牙拖延治疗，也不能盲目自行决定拔牙，损伤口腔正常功能。若对智齿状况存疑，应由专业医生评估判断，为口腔健康作出正确选择。

据《西安晚报》

本版组稿：王夏琼

诚信二院·健康万家

孩子割包皮，别错过暑假黄金期

暑假就要到了，最近不少家有男孩的家长纠结要不要带孩子割包皮。“你孩子割了没？”“听说不割容易发炎。”……到底是割还是不割？今天，市二院小儿外科专家向大家系统介绍关于“包皮的那些事儿”。

首先，我们来了解一下什么是包皮。包皮指的就是阴茎前端包住阴茎头（龟头）的那层皮，是男性生殖器的一部分，可以保护龟头。一般男孩子的包皮有三种形态：正常包皮、包皮过长、包茎。

正常包皮：包皮缩在龟头后，可以暴

露出大部分龟头。

包皮过长：包皮冗长，覆盖龟头，但在阴茎勃起或用手将包皮往下翻时，能轻松暴露龟头和尿道口且中间无狭窄环。

包茎：包皮口狭小，阴茎勃起或用手将包皮往下翻时，龟头和尿道口无法露出。

医学上把包茎分为生理性包茎和病理性包茎两种情况。刚出生的男宝宝十有八九都是包茎。这是正常的生理性包茎，3周岁后包皮逐渐能上翻。

病理性包茎，即由于包皮和阴茎头的损伤或感染，包皮口反复发炎形成瘢痕，从而使包皮口的皮肤失去弹性，到了3周岁后仍无法上翻包皮。这时，就建议手术治疗了。

下面这几种情况医生建议手术：

- 1.病理性包茎。
- 2.五岁至七岁包皮依然不能上翻露出尿道外口。
- 3.阴茎头包皮炎反复发作。

除了上述非割不可的情况，其他则可以先观察。只要孩子没有特别的不良反

应，都属于正常发育，不需要太过担心。

什么年龄做手术比较合适？研究表明，包皮环切术的最佳年龄为4岁至14岁，但是每个小朋友的特点不一样，还是要多听专业医生的建议。4岁至14岁的儿童在生理上基本可判断是否包皮过长，心理上有一定认知能力，可配合治疗。

什么时候割最合适？从时间和季节来



■专家介绍

王松阳，市二院小儿外科主任、主任医师，河南省小儿外科委员、河南省小儿外科医师协会常务委员、漯河市小儿外科学会主任委员、漯河市肠内肠外营养学会委员会副主任委员。他曾在湖南湘雅医学院、郑州大学一附院、河南省儿童医院进修，对普外科、胸外科、小儿外科、肛肠外科常见病及多发病的诊治有丰富的临床经验，尤其对小儿普外科常见病，如：各种先天性消化道畸形、小儿急腹症、先天性巨结肠、肠旋转不良、小儿疝气、小儿包皮过长及包茎、肠套叠等的诊治有独到之处，获漯河市科研成果二等奖，发表多篇省级以上论文。

三伏贴你贴对了吗

三伏贴适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病，如：体虚易感、哮喘、支气管炎、消化不良、厌食、遗尿、生长发育迟缓等。

贴敷时间：

伏前加强贴：7月10日至19日
初伏：7月20日至7月29日
中伏：7月30日至8月8日
末伏：8月9日至8月18日

贴敷时长：

2岁至3岁：敷贴时长0.5小时至1小时。

3岁至6岁：敷贴时长1小时至2小时。

6岁以上：敷贴时长2小时至4小时。

这些情况不能贴：

- 1.正在发热。
- 如果在发烧期间贴敷三伏贴，会引发

体内热气增加，可能导致不退烧，从而引起更严重的身体不适。

2.皮肤出疹子或皮肤破损感染。

出疹子期间皮肤比较敏感，这时贴敷三伏贴可能会加重皮疹症状。

3.敷贴后注意事项。

贴好后要留院观察30分钟，如出现儿童哭闹，应咨询医生是否继续敷贴。

注意事项：

1.单次贴敷时间不宜过长。

每个人贴敷所用的药物组成不同，具体时长长短应遵从医师的建议。一般来说，成人不超过6个小时，儿童则要酌情减少贴敷时长。如贴敷时间无法配合者，可适当推迟或提前数日贴敷也可。

为取得最佳治疗效果，建议至少连续贴敷三年。

2.观察局部皮肤反应情况。

随着暑期的到来，不少人会选择户外游玩，但隐藏在草丛、灌木中的蚊虫也进入活跃期。专家表示，在户外活动时应做好防护。若被蚊虫叮咬，应尽快将其移除，并用酒精或碘伏清洁叮咬部位，做好健康观察。

随着全国大范围高温天气强势来袭，还有一个隐藏的“高温刺客”——热射病。它是中暑中最危险的一种，须准确识别、及时施救，急救法则就是“降温第一，转运第二”。

新华社发

新华社发