

# 减少户外活动时间,及时补充水分,重点关注高危人群 “桑拿天”发生中暑 牢记急救“五字诀”

福建省第二人民医院急诊科 肖章武 林磊

## 中暑急救“五字诀” 移阴凉通风处最重要

牢记以下五字诀,当身边的人发生中暑时,可及时救治。

1. 移:迅速将病人移至阴凉、通风的地方,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热。
2. 敷:可用凉湿毛巾敷头部,或将冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿内侧处。
3. 促:将病人置于4℃水中,按摩四肢皮肤,使皮肤血管扩张,加速血液循环,促进散热。待肛-门温度降至38℃,可停止降温。
4. 浸:将患者躯体呈45° 浸在18℃左右凉水中,以浸没乳头为度。老年人、体弱者和心血管病患者,水温不宜过低。
5. 擦:同时用毛巾擦浸在水中的患者身体,把皮肤擦红,一般擦15~30分钟,即可把体温降至37℃~38℃,大脑未受损者迅速清醒。同时及早与医院联系,进行及时抢救。

中暑“急救五字诀”适用于发热汗闭的重症中暑,无发热者不宜。即使是重症中暑,正在出汗的即使体温升高,也不宜用冰敷或浸入井水中,否则易落下痼疾。中医经典曾说,“风湿痹痛从何而得之?汗出入水中也”。轻中度中暑都必须先移阴凉通风处再行抢救,神志清楚、出汗多的可饮淡盐开水。

需要现场抢救的此类中暑,属于中医学的“阳暑”、“暑风”、“暑痧”,民间常用刮痧法、揪痧法、掐筋法抢救,目的是透表泻热,可以阻止中暑的发展,防止热射病的发生。

健康福建  
科普先行  
福建省卫健委  
海峡都市报社 联合出品

福州方言说得好“好男不赚六月钱,六月天打犬不出门”,这段谚语也从侧面反映出福州自古夏天就炎热,不适宜户外作业,容易中暑生病。

六月初夏,夏天的帷幕才刚刚拉开,连续数日的高温伴随着梅雨季的到来,空气中充满了闷热感和潮湿感,持续高温高湿,正式开启福州独有的“桑拿天”模式。这样的气候条件下,稍不注意就会发生中暑,其中,年老体弱者和慢性疾病患者更要当心。

## 中暑分为三个等级 热射病最严重

中暑是指在高温、高湿环境下,人体发生体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多为特征的一类疾病。除了高温、烈日暴晒外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。中暑

分为三个等级:先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。  
**先兆中暑:**高温下出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力,说明身体已经脱水,需要多喝水,到阴凉处休息,症状可缓解。

**轻度中暑:**除上述病症外,体温38℃以上,面色潮红,胸闷,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。这时一般立即就医。

**重度中暑:**除上述症状

外,出现昏倒痉挛,皮肤干燥无汗、体温40℃以上等症状。重度中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病。其中热射病是最严重的类型,容易发生多器官功能障碍,预后不良,死亡率高达70%~80%。

## 关注特殊高危人群 饮食不宜过于寡淡

预防中暑的发生,提醒大家做到以下几点:

1. 每日10—15时太阳短波辐射最强烈,避免此时外出,如必须外出,则要避免太阳直射,做好防暑防晒个人防护,及时补充盐分。
2. 出门可佩戴宽帽檐的遮阳帽和太阳镜,涂抹SPF-15或以上的防晒霜,随身带好十滴水、人丹等防暑药品。
3. 不要等口渴了才喝水,喝的时候要慢慢喝,定时喝温开水。
4. 室内空调温度不宜过低,内外温差5℃合适。

5. 关注特殊高危人群,警惕一些老年人不喜欢开空调,在家备足清凉饮料,准备防暑降温药物,劝其减少外出活动。不将小孩单独长时间置于车厢及密闭空间。

夏季人体消耗大,饮食

也不宜过于寡淡,注意营养摄入,多注意蛋、奶、鱼虾、鸭肉、猪肉等优质蛋白的摄入,保障营养需求;冬瓜利尿消炎、清热解毒;丝瓜解暑祛风;苦瓜祛暑清心,或捣汁熬成凉茶,或炖汤,都为祛暑良品。

# 牛磺酸或为长寿关键

一个国际科研团队发现,动物体内常见的牛磺酸有抗衰老作用,及时补充,可将中年小鼠延寿12%



建隆漫画

新华  
科技日报

一个国际科研团队发现,动物体内一种常见的氨基酸——牛磺酸有着抗衰老作用,补充牛磺酸可延长小鼠寿命,并提高老龄动物的健康水平。

该研究由美国哥伦比亚大学、印度国家免疫学研究所等机构参与,相关论文发表在新一期美国《科学》杂志上。研究发现,人体缺乏牛磺酸与一些老年疾病存在相关性,体育锻炼可提高牛磺酸水平,但服用牛磺酸补充剂对人类是否有类似的益处还有待验证。

## 60岁老人的牛磺酸水平仅为5岁儿童的三分之一

牛磺酸是动物体内的一种含硫氨基酸,不参与组成蛋白质,以游离形式存在于器官和组织中,调节多种生理过程。人体能自行合成牛磺酸,许多食物中也存在牛磺酸成分。研究发现,随着年龄增长,小鼠、猕猴和人体血液中的牛磺酸含量会下降,60岁老人的牛磺酸水平仅为5岁儿童的

三分之一。在实验中,研究人员以14月龄(相当于人类45岁)的小鼠为实验对象,为其中一半小鼠每天喂食牛磺酸补充剂,直到它们自然死亡。与对照组相比,补充了牛磺酸的小鼠寿命延长约12%,雄性小鼠寿命延长约10%。

此外,长期补充牛磺酸的小鼠在2岁时(相当于人

类60岁)的多个健康指标都更好,例如体重增幅较小,骨密度和肌肉强度更高,焦虑和抑郁现象较少,胰岛素抵抗程度低,免疫系统的状态更年轻。在细胞水平上,补充牛磺酸的小鼠体内失去正常功能但拒绝死亡的“僵尸细胞”较少,可修复组织损伤的干细胞较多,细胞的DNA损伤程度

低,细胞内“能量工厂”线粒体的故障率低。

牛磺酸补充剂在中年恒河猴中也表现出类似的健康影响。每天给予牛磺酸补充剂6个月后,研究人员发现牛磺酸可防止体重增加,降低空腹血糖和肝损伤标志物,增加脊柱和腿部的骨密度,并改善免疫系统的健康。

## 牛磺酸可通过运动来增加

研究人员虽然还不知道牛磺酸补充剂对人类是否有同样改善,但目前进行的两项实验表明牛磺酸具有一定潜力。

第一项研究调查了

12000名60岁及以上的欧洲成年人的牛磺酸水平与大约50个健康参数之间的关系。总体而言,牛磺酸水平较高的人更健康。第二项研究测试了牛磺酸水平

是否会对已知可改善健康的干预措施,如运动产生反应。由于运动后牛磺酸水平会有所提高,这或许表明运动的一些健康益处也可能来自牛磺酸的增加。

研究人员表示,牛磺酸有独特优势,它可在人体内自然产生,也可在饮食中自然获得,它没有已知的毒性作用,并可通过运动来增加。

## 肚子越大 营养越不佳

最新研究显示,肥胖会破坏大脑对营养物质应答

科技日报记者

据《自然·代谢》杂志12日发表的一项研究显示,大脑对特定营养物质的应答在肥胖个体中会减弱,而且减重后也不会恢复。研究结果表明,大脑的长期适应可能发生在肥胖个体中,而且会影响进食行为。

进食行为是复杂的代谢信号从肠道、其他器官、血液循环抵达大脑再返回的结果,目的是触发饥饿感和饱腹感以及寻找食物的动机。虽然这些过程在动物模型中已经开始变得明朗,包括在肥胖等代谢疾病的背景下,但科学家对人类这方面的了解还很少,因为设计能阐释这些机制的临床试验很难。

美国耶鲁大学医学院设计了一项对照试验:向30名健康体重个体(定义为身体质量指数BMI在25kg/m<sup>2</sup>或以下)和30名肥胖个体(BMI在30kg/m<sup>2</sup>或以上)的胃部直接注射特定营养素(脂类或碳水化合物),同时通过功能性磁共振MRI和SPECT测量他们的脑活动。体重健康的个体在注射营养物质后表现出特定的脑活动模式和多巴胺释放(与积极感受有关),但这些应答在肥胖个体中会减弱。此外,减重10%(进行12周的节食)并不足以让肥胖个体恢复这些应答,这表明肥胖背景下的脑活动会出现长期适应,这种适应在成功减重后仍然不变。

在一篇同时发表的新闻与观点文章中,弗吉尼亚理工学院Fralin生物医学研究所科学家认为,鉴于行为性减重后体重反弹很常见,该研究为今后探索肠-脑轴信号传导对减重维持和体重反弹的可能影响提供了重要参考。