

台风季,这份健康提示请收好

细致的准备和防护措施,最大限度地减少台风对市民生活和健康的影响

健康福建
科普先行

福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

台风“格美”将正面袭击福建,虽然高温暂时“降级”,但台风带来的强降雨、狂风、积涝及地质灾害,不仅威胁着外部环境的安全,也悄然埋下了多种健康隐患。

台风季,如何做好疾病预防,全方位守护好自己和家人的健康?我们一起来看看。

外伤防护:警惕高空坠物,安全出行是关键

台风天气中,强风不仅吹得树木摇曳,还可能导致广告牌、花盆等高空物体坠落,成为潜在的“杀手”。因此,保护头部和颈部免受伤害是首要任务。外出时,务必佩戴安全帽或利用衣物等物品包裹头

部,并尽量远离建筑物、广告牌及树木。若不慎被砸伤,应立即止血处理,使用干净的毛巾或纱布压迫伤口,并迅速就医。

此外,湿滑的路面也是导致摔倒骨折的重要原因。穿着防滑鞋,尤其是

雨鞋,能显著提升行走稳定性,同时避免触电风险。行走时,尽量避开积水区域和视线不清的路段,以防不慎滑倒。若不慎摔倒,尽量采取侧面着地的方式,以减少对内脏的冲击。

肠道传染病防控:严把“病从口入”关

台风过后,环境湿度大,温度高,为肠道病菌和霉菌的繁殖提供了温床。此时,防范夏季急性肠道传染病和食物中毒尤为重要。首先,要确保饮用水安全,不喝生水,只饮用煮

沸后的开水或瓶装水。食物方面,务必彻底煮熟,避免食用腐烂变质或被雨水浸泡过的食物。剩菜剩饭在确认未变质的情况下,也需彻底加热后再食用。

同时,注意个人卫生,

餐前便后要洗手,不共用个人卫生用品。餐具应定期消毒。对于病人的排泄物,要及时进行消毒处理,以防病菌扩散。此外,不要随意采摘野生蘑菇、野菜和野果食用,以免中毒。

虫媒及自然疫源性传染病防治:清除积水,防蚊灭鼠

台风带来的大量积水为蚊虫、苍蝇等病媒生物提供了理想的繁殖环境,也增加了钩端螺旋体病、流行性出血热等自然疫源性传染病的传播风险。因此,清除房屋周围的杂草

和积水,减少蚊虫滋生地是首要任务。使用蚊帐、防蚊纱窗、驱避剂等工具进行物理和化学防蚊也是有效手段。

同时,要防止食物被老鼠咬食或污染,加强家

畜管理,避免动物排泄物随洪水污染周围环境。在水中行走或作业时,尽量穿长筒胶鞋,减少皮肤暴露面积,并及时清洗涉水部位,以防病原体侵入。

皮肤疾病预防:保持干爽,避免感染

长时间浸泡在污水中容易导致细菌感染和皮炎等皮肤疾病。因此,雨天外出时尽量避开积水地面,遇雨天污水湿脚后

应尽快冲洗干净并擦干,保持皮肤干爽,可在鞋袜、脚趾间撒些滑石粉以吸汗。鞋袜淋湿后要及时更换并清洗晾干以防

真菌感染。糖尿病患者应穿着宽松柔软的棉袜和雨靴以减少摩擦和划伤,避免引发烂脚等严重后果。

台风天健康小贴士

台风季节,细致的准备,可以帮助我们更好地应对台风带来的健康风险:

1. 准备应急药品和医疗用品,如创可贴、消毒液、止痛药等。
2. 保持通信工具的畅通,以便在紧急情况下能

够及时求助。

3. 关注官方发布的台风预警信息,遵循专业指导进行防范。
4. 储备足够的食物和饮用水,以防台风期间外出

不便。

5. 检查家中的门窗是否牢固,必要时进行

加固。

通过这些细致的准备和防护措施,我们可以最大限度地减少台风对我们生活和健康的影响。

(本文由福建省疾病预防控制中心健康教育促进所林竹撰稿)

天热催火凉茶 但喝多也会伤身

福州市中医院专家医生提醒:凉茶是药不是茶,必须适量饮用,特别是脾胃虚寒者,喝凉茶容易损伤肠胃

吴臻文
记者

随着大暑节气的到来,各种罐装凉茶、凉茶冲剂开始热销,有一些市民还在网上找来凉茶配方自己配制。很多人把凉茶当作消暑、降火的灵药,不过,福州市中医院传统特色诊疗中心科主任郑敏钦副主任医师提醒,凉茶并非茶,而是中草药熬制的药汤,并非人人适宜,配方也要因人而异。

大夏天,不少人把凉茶当饮品喝

日前,记者走访了福州的博爱医药、康佰家大药房、海王星星辰等多家药店,店中解暑茶的品种非常丰富,除了常见的杭白菊、荷叶、玫瑰花、薄荷、甘草之外,还有绞股蓝、金银花、苦丁茶、金盏菊等,被分别摆在专门的柜台中。

博爱医药的工作人员告诉记者,有不少消费者会把凉茶当成夏季的最佳饮

品来喝。“有部分消费者会根据网络上推荐的凉茶配方来到药店购买。”工作人员说,这类消费者在挑选时很少会主动咨询店员的意见,大多是自主选择。

此外,也有不少市民喜欢直接在电商平台购买“中药茶饮”,福州的江女士便是其中之一。江女士从事外贸工作,经常泡煮中药茶饮。“以前和同事基本每天

都要点一杯咖啡或奶茶,现在觉得‘中药茶’更香。线上下订单,第二天就到货了。”

记者以“消暑中药茶饮”为关键词,在各电商平台搜索,发现菊花、竹蔗、茅根等成为常见选择,有不少线上的药店针对各种不同症状售卖中药茶包,有商家会在页面上标有用量,每天一包。

医生:凉茶可分四类,喝多也能伤身

夏天气温高,暑湿重,人体容易出现烦躁、口渴、易怒等不适症状,喝凉茶从一定程度上可以清热解毒,缓解暑湿,使人感到凉爽舒适。

福州市中医院传统特色诊疗中心科主任郑敏钦副主任医师介绍,一般来说,按照不同的功效,凉茶大致可分为四类:解表茶可医治外感风热、四时感冒,代表药材有板蓝根等;清热茶主要适合内

热、火气重的人,代表药材有金银花、白菊花、栀子、黄芩等;清热润燥茶则多适用于干咳少痰、口燥咽干者,代表药材有沙参、玉竹、麦冬、参须、银耳等;清热化湿茶主要适合湿热气重的人,代表药材有金银花、菊花、土茯苓等。

“凉茶虽好,但因其中含有寒凉的中草药成分,不加节制饮用还是极可能伤身的。”郑敏钦医生强调,尤

其是自制凉茶,在用药、用量及饮用方式不对的情况下,稍有不慎,极容易伤身。近段时间,郑敏钦医生接诊了不少因喝自制凉茶导致生病的患者。52岁的福州林女士便是其中之一,她按照网上的配方连喝了两天的凉茶后,出现了踉跄的症状。“这是比较典型的因凉茶太寒凉,喝多后伤了脾胃所致。”郑敏钦医生说。



夏天,药店中售卖的凉茶,放在了显眼的位置

四味凉茶方 助你消暑提神

1. 陈皮茶:将干橘子皮10克洗净,撕成小块,放入茶杯中,用开水冲入,盖上杯盖焖10分钟左右,稍凉后饮用,可消暑、止咳、化痰、健胃。

2. 桑菊茶:取桑叶、白菊花各10克,甘草3克,加500毫升水,放入锅中稍煮,对风热感冒有一定疗效。

3. 荷叶茶:将半张荷叶撕成碎块,与中药滑石、白术各10克,甘草6克一起放入1000毫升水中,煮20分钟左右,冷却后饮用,可防暑降温。

4. 薄荷茶:取薄荷叶、甘草各6克,加水500毫升,煮沸5分钟,可提神醒脑。

提醒:没上火就喝凉茶,这很不科学

“有些人的体质是脾胃虚寒,不管哪种凉茶,最好都不要喝,冷饮、雪糕也最好少吃。”郑敏钦医生表示,孕妇、哺乳期新妈妈、体虚和患有慢性肠胃病患者、风寒感冒者、老年人及3岁以下幼儿均不宜饮用凉茶。现在有些罐装凉茶,号称“适合所有人饮用”,这显然是误导。相较现煲的凉茶,罐装凉茶的药材量往往较少,浓度较低,而且加入了糖分,这都使它没那么寒凉,但对脾胃虚寒者来说,仍然不宜饮用。

郑敏钦医生强调,凉茶是药不是茶,不是喝越多越好,必须适量饮用。在不上火的时候也喝凉茶预防,这是相当不科学的做法。如今很多都市人群脑力劳动过度、体力劳动不足,体质普遍偏阳虚,加上长时间待在空调房,若再用大量寒凉性食物刺激,容易损伤肠胃,出现四肢乏力、怕冷、腹泻等不适。

最后,郑敏钦医生推荐了四个比较适合大众的凉茶配方,供大家参考。