

暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

三伏已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

日前，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究

三伏时节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合适的天气和时间段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背后应及时补充水分，避免喝冰饮。

护肝需辨证

天气炎热，人们火气易旺，易出现

莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辩证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者，可用梔子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑

高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装备；主

动休息，尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠和营养；主动补水，要少量多次，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补液；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖衣裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和

草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时要配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨慎防溺水

暑假期间，很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水？

段蕾蕾提醒，家长应带孩子在有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水；参加乘船、漂流等水上娱乐项目时，应全程正确穿着救生衣；教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域；家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治，从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合，是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息，践行健康生活方式，让科学为夏日健康保驾护航。

据新华社

血液健康！守护老年人的生命之河

60岁以上人群血脂异常率超40%、65岁以上老年人高血压发病率约50%……血液，是生命之河，关系着每一名老年人的健康活力与生命质量。

老年血液病需警惕

贫血是常见于老年人的疾病，大概有20%的老年人存在不同程度的贫血。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师叶蕴青说，一些老年人长期吃素食、胃肠吸收不良或酗酒，容易引发缺铁性贫血或巨幼细胞贫血，也有一些慢性肾病的老年患者，容易出现肾性贫血，这些都可能导致心慌、气短、认知下降，甚至诱发心绞痛。

还有一些老年患者长期卧床，或患有低蛋白血症、慢性肾脏疾病、肿瘤或免疫系统疾病等，血液变得更为黏稠，容易出现下肢深静脉血栓、肺栓塞、脑血栓、心肌梗死等严重情况。

血液肿瘤也需重视。研究显示，全癌种的发病率在80岁至84岁年龄组达到峰值。比如血液肿瘤弥漫大B细胞淋巴瘤，近30%的患者确诊时年龄超过70岁。

“淋巴瘤，尤其是非霍奇金淋巴瘤，是老年人最常见的血液恶性肿瘤之一。”北京协和医院血液科主任医师陈苗说，患者一般会出现淋巴结无痛性肿大、发热、盗汗等。

老年人常见的血液恶性肿瘤还有多发性骨髓瘤、急慢性髓系白血病、淋巴细胞白血病等。

专家提醒，老年人应每年至少进行

一次血常规检查，如有慢性病或正在服用可能影响血液指标的药物，检查频率应遵医嘱增加。若出现不明原因的乏力、面色苍白、反复感染、皮肤瘀斑瘀点、牙龈或鼻出血等情况，应及时就医检查血常规。

小箭头的升降不容小视

一张血常规化验单，如同身体健康的“仪表盘”，上上下下好多小箭头，却藏着一些血液健康问题，不容小视。

“验血单就像血液的体检报告，数值变化反映着身体状况。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科主任医师赵雪燕说，老年人尤其要关注血常规和生化指标。

血红蛋白、白细胞和血小板，是血常规的血细胞三兄弟。

赵雪燕介绍，血红蛋白下降应警惕贫血。缺铁或缺维生素B12都会导致血红蛋白数值降低，也可能提示存在肾病、消化道出血、肿瘤等疾病。血红蛋白过低还会出现头晕、乏力、心慌等问题，长期严重贫血还会增加心衰风险。

“白细胞有了上升小箭头，可能提示感染，如肺炎、消化道或尿路感染等，下降小箭头则需要警惕免疫系统疾病、血液疾病等。”赵雪燕说，血小板明显升高易引发血栓风险增加，降低可能导致出血不易终止，如牙龈出血、皮下瘀斑等。

生化指标主要包括血脂四项、血糖、肝肾功能。血脂四项里总胆固醇超过5.2mmol/L，提示动脉硬化风险增加；诊断冠心病的患者，建议将低密度脂蛋白降至1.8mmol/L以下；高密度脂蛋白如果低于1.0mmol/L，会削弱血管保护作用；甘油三酯过高则有诱发急性胰腺炎的风险。

此外，老年人还要关注肌酐，若持续升高需警惕肾病；转氨酶升高则提示肝细胞受损，应注意有无肝脏疾病、药物副作用及全身性疾病。

血管血液也要深度“保养”

血液需要优质原料来补充造血元素。陈苗介绍，老年人要保证富含铁、叶酸、维生素B12等的食物摄入，可适量补充红瘦肉、动物血、肝脏等含铁量高的食物，同时搭配富含维生素C的食物促进吸收。此外，可补充鱼、禽、蛋、奶制品等富含维生素B12的食物，以及深绿色叶菜、香蕉等富含叶酸的食物。

目前我国60岁以上人群血脂异常率超40%，容易引发冠心病、脑卒中等。

专家强调，在补血的同时，也要减轻血液负担。要控制高油、高糖、高盐饮食，减少加工食品和饱和脂肪摄入，避免过量饮酒，严格戒烟。同时，要保持规律作息，适当尝试打打太极拳、八段锦等，促进血液循环和新陈代谢。

“把慢性疾病管理好，对血液健康非常重要。”陈苗说，要在医生指导下管理好高血压、高血糖、高血脂。

此外，专家还提示，不良情绪也可能影响免疫系统和内分泌，间接干扰造血功能，保持平和、乐观的心态也非常重要。

据新华社

运动员猝死可能源于心脏微观异常

法国一项新研究发现，在常规检查中难以发现的心脏组织微观病变可能导致运动员猝死，这为提前干预提供了新方向。

运动员一般身体状况良好，所以其猝死往往令人震惊。据法国《世界报》介绍，法国每年约800名业余运动员和约15名职业运动员猝死。超过八成的死亡与心率失常有关，这其中一半的病因可以确定，比如因为心脏病导致血管扩张；但另一半的病因则难以解释。一些观点认为，这些猝死是由与体力消耗相关的短暂现象引起，如体温过高、脱水、身体释放肾上腺素和去甲肾上腺素……

由法国波尔多大学心脏病专家米歇尔·艾萨盖尔领导的团队在《美国心脏病学会杂志：临床电子生理学》上发表论文说，他们分析了19名从运动诱发的心律失常中幸存的患者，这些患者来自欧洲、北美、泰国和日本等15个国家和地区，包括16名男性和3名女性，平均年龄31.4岁。其中12例心律失常发生在比赛中，7例发生在休闲运动中。

在患者的心电图、心脏磁共振成像、基因检测等常规筛查均显示正常后，研究人员对患者进行了超高精度的内心腔电图绘制，即将一根微型探头从腹股沟处插入，再通过导管沿股静脉进入心室和心房腔内，以对数千个点位进行探查。结果发现，有14名患者至少有一个心室存在微结构异常，推测可能是病毒性心肌炎的后遗症或者未知基因导致的心肌病。

据介绍，这种高度侵入性的体内检测无法在看似健康的对照组人群中进行，相关研究人员正在研发一种非侵入性但高度精确的心电图设备，以检测这些细微改变。

据新华社