高温天气如何预防中暑？

正值伏天，中暑的状况时常发生，如何预防中暑成为大家关注的问题。为此，记者采访了宁夏儿童医院北大示范病区副主任医师张春雨和护士长张丛，他们从专业角度讲解了如何科学有效预防中暑。

“中暑是指人体在高温环境下，由于散热机能障碍，使体内热能积累，引起了以高热、无汗和中枢神经系统症状为主的综合症。”张春雨告诉记者，周围环境温度过高、通风条件差、空气中湿度较大等都容易引起中暑，中暑的病死率可达20%，其中重症中暑患者的病死率高达40%至50%，尤其是婴幼儿、老年人、从事高温作业者和过度肥胖者，更要格外注意，提前做好防暑。

张春雨介绍，中暑的症状可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑会出现大量出汗、乏力、头晕眼花、恶心、心慌、气短、注意力不集中等症状，此时需要中暑者立即离开高温环境，进入通风阴凉环境后，可短时间内恢复；轻症中暑则出现皮肤灼热、面色潮红、呕吐、脉搏微弱、血压下降等症状，此时需卧床休息4个小时方可恢复正常；重症中暑通常也被称为“热射病”，通常表现为剧烈头痛、头晕、意识模糊，且人体体温超过38.5摄氏度至40摄氏度，严重者可能因昏迷、休克引起多脏器损害，最终死亡。

张春雨和张丛表示，中暑后的自救和救治非常重要，通常遵循“八字原则”——“转移”“降温”“补水”“转送”。转移是指要迅速将中暑患者转移到通风、阴凉、干爽的地方，平卧并解开衣扣，如果衣服被汗水湿透要更换衣服；降温是指用冷毛巾、冰块额头冷敷，高热者也可用冷水或冰水进行全身擦浴降温。而补水须在患者意识清醒时，少量多次的喂饮用一些含食盐或者小苏打的清凉饮料；如果中暑情况非常严重，则需要及时转送至医院进行救治。

同时，在容易中暑的天气里，尽量少外出、勤通风、多补水，进行合理锻炼、保持充足的睡眠和清淡的饮食。如果必须要外出，记得带上淡盐水，建议淡盐水的调配比例是每1000毫升水中加入3克至5克食盐。特别提醒喜欢在夏季喝冰镇饮料或吃冰镇西瓜的人群，生冷刺激的食物会造成肠胃的蠕动减弱、功能下降，还会降低抵抗力，更容易导致中暑，这种行为是非常不可取的。

（王 萍）

宁夏区域中医（针灸）专科联盟成立

本报讯（记者 **郝 婧**）为持续提升区域内中医针灸医疗服务水平，经自治区中医药管理局批复，近日，由宁夏中医医院暨中医研究院牵头成立了“宁夏区域中医（针灸）专科联盟”，“宁夏区域中医（针灸）专科联盟成立大会暨中医针灸特色技术临床应用推广骨干视频培训班”同日开班，来自宁夏中医医院暨中医研究院主会场与全区各分会场近600人聆听了学术讲座。

据了解，本次会议旨在以宁夏区域中医（针灸）专科联盟成立为契机，加强联盟内各医疗机构联系与沟通，完善以专科协作为纽带的合作共享机制，开展多种形式的学术交流合作，推广成熟的诊疗方案、特色技术、名老中医学术思想和临床经验，强弱项，补短板，持续带动全区中医针灸专科能力和临床服务水平提高。“成立联盟后将通过发挥人才资源优势，充分发挥辐射带动作用，不断带动联盟成员提升针灸专科建设。牵头医院将充分发挥好全区中医医疗、教学和科研的龙头作用，切实承担起对各成员单位的指导责任。”自治区卫生健康委员会副主任宋晨阳告诉记者，联盟成员单位要立足基层广大群众的实际医疗需求，主动融入联盟，以针灸技术推广为契机，带动基层医护人员中医药技术应用能力。

同时，宁夏中医医院暨中医研究院针灸科将以新成立的宁夏区域中医（针灸）专科联盟为载体，以中医针灸特色技术临床应用推广骨干培训班为媒介，以宁夏针灸临床医学研究中心建设为抓手，以国家中医针灸临床医学中心网络成员为纽带，以申报和建立国家中医针灸临床医学研究中心宁夏分中心为动力，将联盟打造成全区中医针灸专业“优势紧密联合”“交流合作无碍”“技术辐射通畅”“群众就医便捷”的同质化联盟，为临床研究、学科建设、人才培养等方面实现跨越式发展而努力。

心脏不好？打太极提一提精气神

美国亚利桑那大学的研究者发现，悲观沮丧的心脏病人应当尝试练习太极，这种身心锻炼与情绪和生活质量的提高有关。

发表在《欧洲心血管护理杂志》上的这项研究成果认为，这种身心锻炼之所以能发挥改善心理健康的益处，是因为姿势和呼吸之间产生了协同作用。良好的身体姿势提高情绪，而顺畅的呼吸能缓解压力和焦虑。

研究人员考察了太极对成年冠心病、心力衰竭、高血压和中风患者心理健康的影响。共有来自15项临床试验的1853名患者被纳入分析。参与者的平均年龄为66岁，44%为女性。分析结果显示，练习太极的心脏病患者总体心理困扰较少。练习太极也与抑郁症的减少有关。它与焦虑之间的相关性没有达到统计学上的显著意义，这可能是由于病人数量不足。

心血管疾病患者往往由于不愉快的症状（例如呼吸短促）或残疾而生活质量差。研究发现，练习太极与他们的生活质量提高有关。这不仅包括心理健康（病人的感受、外出和社交的能力）方面的生活质量改善，也包括身体健康（散步、日常活动能力等）方面的生活质量改善。

根据诊断类型，上述结果有差异，太极对中风幸存者的健康没有显著影响。这是因为在这个群体中，关于心理健康或生活质量的研究很少。虽然有些研究关注中风幸存者练习太极拳，但它们大都关注身体功能，如平衡能力和步态。

（据《北京青年报》）

睡眠质量下降 中医改善有良方

日前，中国睡眠研究会发布了《新冠肺炎疫情期间国人睡眠白皮书》，以2020年1月1日至2月29日为周期，重点调查了新冠肺炎疫情期间全民居家防疫阶段国人的真实睡眠情况。调查显示，全民宅家期间，睡眠却是“保量不保质”，人们睡眠时间更长反而睡眠质量下降、晚睡情况严重、深夜阅读兴趣加强等。

广州市第一人民医院中医治未病科副主任医师李湘力介绍，长期失眠会导致身体免疫力下降。对于改善睡眠质量，老人可以尝试中医疗法。

中医治疗失眠方法多

偶尔失眠并不可怕，可怕的是长期失眠，会导致身体免疫力下降，出现血压升高、心情烦躁、疲乏无力、注意力不集中、记忆力减退等，从而影响生活质量和工作效率。李湘力表示，中医其实有很好的改善睡眠方法。

中药治疗 经望闻问切、辨证论治，使用宁心安神、疏肝解郁的药方，老人服用后可缓解睡眠障碍。

针灸推拿 根据病情给予相应的按摩穴位，在临床治疗失眠方面有很好的效果。安眠穴位于耳垂后的凹陷与枕骨下凹陷连线的中点处，取穴简单、按摩方便，是常用的安神穴位。

耳穴压豆 根据“耳针”的原理，采用王不留行的丸状物贴压于耳廓上的穴位，通过经络穴位刺激，能达到改善睡眠的作用。

泡脚 热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除湿气，从而促进睡眠。失眠泡脚方：首乌藤、络石藤各30克，合欢皮、丹参各20克，醋五味子15克。将药材放入锅中，倒入适量清水煮沸，待水温合适时用于泡脚。老人每晚睡前泡脚半小时，可有效改善睡眠。

改善睡眠要做好这几点

李湘力表示，疫情期间人们的焦虑情绪，是造成失眠的一大原因。老人要改善睡眠，应从生活细节做起。

睡眠作息时间规律。按时就寝起床，养成规律性的作息习惯，可以避免对身体的过度消耗，并带来持续动力。

创造舒适的睡眠环境。降低睡眠时的噪声，卧室避免光线刺激，能为良好的睡眠带来保障。另一方面，选择舒适的枕头床铺可让身体得到放松。

定期进行体育锻炼。适度的运动能够调整身心，排解生活工作压力。需要注意的是，老人的运动时间不宜过晚，运动强度不宜过大，不然会对睡眠带来适得其反的作用。（据《老人报》）

宁夏耳鼻咽喉头颈外科疾病临床医学研究中心落户银川市第一人民医院

本报讯（记者 **郝 婧**）近日，宁夏临床医学研究中心工作会议在自治区科技厅召开，银川市第一人民医院被授予“宁夏耳鼻咽喉头颈外科疾病临床医学研究中心”。

据了解，宁夏耳鼻咽喉头颈外科疾病临床医学研究中心依托于银川市第一人民医院，是国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心核心单位、中国医疗保健国际交流促进会华佗工程耳鼻咽喉头颈外科宁夏培训中心、国家级住院医师规范化培训耳鼻咽喉科学基地。下设病房、门诊、检查室、解剖室、实验室、操作培训中心，中心医疗业务已全面涵盖耳科、鼻科、咽喉科、头颈科及小儿耳鼻喉科，门诊量、手术量、三四级手术率等逐年攀升，各类微创手术日趋成熟，在全区第一个引进鼻内窥镜系统、率先采用低温等离子射频消融术治疗上气道阻塞性疾病等。

该中心重视学科建设及人才梯队建设，与北京同仁医院、上海六院等国内顶级医疗机构结成业务指导关系，每年选派医生前往进修学习，定期邀请知名专家指导开展新技术、新方法，借助“互联网+医疗健康”实现专家实时远程技术指导，业务提升持续加速，学科建设充满活力，极大促进和带动了区域内学科的发展。

隆德县人民医院投放多功能一体机实现“一站式”服务

本报讯（记者 **郝 婧**）8月3日，记者获悉，近日在中国农业银行隆德县支行的支持下，隆德县人民医院在门诊、住院部、医技科室等功能区域投放安装了多功能一体机，提供网上就医便民服务，推行线上线下一体化就诊模式，深入开展“互联网+医疗健康”工作，着力破解广大群众“看病烦、流程繁”难题，减少在医院的非就医时间。

当日，在隆德县人民医院门诊大厅，记者看到与过去在窗口前拥挤排队挂号场景不同，门诊自助服务区前秩序井然，患者通过多功能一体机就能进行挂号、缴费、查询、打印检查检验报告等操作。家住隆德县张程乡的周智宁要做核酸检测，在工作人员的指导下，他2分钟就完成了挂号和缴费。

周智宁告诉记者，以前在医院看病、体检都要排队，一系列流程下来要花费不少时间和精力，现在在一体机上就能挂号、缴费和查询结果，就医效率大大提高，就医体验越来越好。目前，像这样的多功能一体机在隆德县人民医院门诊大厅就有6台，为患者就医提供了方便。

此外，该院还充分利用信息化手段，开通网上便捷挂号、支付平台，实现“一站式”服务，通过手机短信和微信及时向患者推送就诊信息、消费清单等。同时，通过线上线下相结合的方式，为患者提供全方位服务，完成了医疗记录互联互通、信息共享，打破了各医院之间的信息壁垒，让群众切实感受到“互联网+医疗健康”创新成果带来的实惠。

“医院线上诊疗实行途径有好多种，比如通过‘隆德县人民医院’微信公众号、掌上健康宁夏都可以网上预约挂号，网上挂号在医生工作站就会显示。病人化验结果直接推送到患者手机上，患者不用拿纸质报告，医生就可以在手机上看，简化了就诊流程，方便了患者。”隆德县人民医院副院长梁根相说，诊疗结束后，患者可以线上扫码支付开单或开药费用，免除等待时间。

关于肺癌的热点问题，这里有解答

肺癌是近年来发病率、死亡率增长最快的疾病，国产靶向药的价格比进口药便宜很多，可疗效究竟如何？老人家一身基础病查出早期肺癌却不能手术怎么办？肺癌最容易发生脑转移，一旦脑转移了还有救吗？中山大学附属肿瘤医院多位专家就患者关心的热点问题一一给出解答。

胸科王思愚教授：晚期肺癌患者长期生存不是梦

“以前一说起晚期肺癌，大家印象中生存期只有一年或几个月，而现在可以听到越来越多晚期肺癌患者生存期超过2年、5年，甚至更长！”王思愚说。

他介绍，在肺癌患者中非小细胞肺癌占绝大多数，这其中有40%的患者可以采用靶向治疗，和化疗药不同，靶向药副作用小，病人可长期服用、长期获益。因此在服用靶向药物的晚期肺癌患者中5年生存率可达到30%。在非小细胞肺癌患者中还有20%的患者可以获益于免疫治疗，如PD-1、PDL-1抗体，这部分晚期患者中5年生存率可达到20%。

近年来，国产靶向药如雨后春笋般涌现出来，它们的价格可能比进口药便宜一半，甚至更多，那它们的疗效究竟如何？王思愚说，国产靶向药分为两大类，一类是仿制药、一类是原研药，后者可以说是真正的“国货”。目前国产靶向药的疗效、副作用都完全可以和进口药媲美，临床上越来越多的患者愿意选择国产靶向药。

他补充说，在未来的几年将有更多靶向药走进临床，这得益于基因检测技术的发展。靶向药一般在服用9至18个月会出现耐药，患者不得不更换靶向药。基因检测技术可以发现是哪个靶点出现耐药，便可以有针对性地研制出新药，这样肺癌患者就可以一直有药可吃。“以前我们提出的是‘同样的生存期，更高的生活质量’，现在我们提出的是‘更长的生存期，更高的生活质量’。”王思愚说，晚期肺癌患者长期生存已经不是梦了。

肿瘤内科侯雪教授：肺癌脑转移可防、可治、能早发现

肺癌容易发生脑转移，这就像悬在很多肺癌患者头上的“达摩克利斯之剑”，让他们忧心忡忡。侯雪介绍，在脑转移性肿瘤中肺癌的确是首要原因，其次是恶性黑色素瘤、乳腺癌。但并不是所有的肺癌都容易发生脑转移，肺癌中的非小细胞肺癌有60%是腺癌，这部分患者比较容易发生脑转移。

那么如何早期发现脑转移？侯雪介绍，这部分患者可以留意自己身体的反应，如出现头晕、半边手脚力量下降（如拿不起筷子）、记忆力明显下降等，可及时告诉医生，医生会开具脑部核磁共振检查。在临床中，如果肺癌患者在复查时发现其他部位有转移，医生会开具全身的检查，这样如果脑部有转移就能及早发现。

发生了脑转移也不用过于害怕，临床上有很多手段对付它。侯雪介绍，大部分脑转移患者可以采用药物治疗，如靶向药、化疗药、抗血管生成药，来控制脑部病灶的发展，如果脑部病灶得到控制、好转，其引起的脑水肿会随之改善，脱水药物的使用也有助于脑水肿的改善。她补充说，我们正常的人体有“血脑屏障”，一般服用的药物不会作用到脑部，但发生了脑转移的患者，这个血脑屏障已经被打破了，服用的抗肿瘤药物是能够作用到脑部的。除了药物治疗外，还可以使用放疗。如果患者的脑水肿比较严重、脑部病灶比较大，还可以用手术的方法来引流、切除病灶。

侯雪介绍，在临床上对于已经发生了远处转移的肺癌患者，医生在为他选择药物时，可以选择既能治疗远处转移病灶，又能预防脑转移的药物。

放疗中心刘慧教授：老年早期肺癌患者可选择放疗

我们都知道早期肺癌的首先治疗方法是手术，随着我国人口老龄化，早期肺癌患者中不乏老年人，这些老人中有部分因心肺功能不全、肝肾功能不全等问题无法接受手术，那么怎么办？刘慧介绍对于这部分患者可采用放疗。

很多老人一听说要放疗，就心惊惊，担心治疗太痛苦。刘慧介绍，近十几年放疗技术的发展可以说是日新月异，比如说以前射线是从身体前、后两个位置打入病灶的，这样伤敌一千也自损五百，现在放疗技术是立体精准定向，射线可以360度打入病灶，这样病灶吃的射线最多，而正常组织接受到的射线则被均匀地分散开来，是在人体可耐受的范围。她印象很深的一个老年病人，做放疗前心理负担很大，做完以后，不由得感叹：“现在技术已经发展到这个程度了！”还有的老人做完规范疗程的放疗治疗后，对医生说，“我还能耐受，还想继续做！”一般来说，放疗是进行2至4天，每次20分钟即可。在欧美国家，放疗已经成为老年早期肺癌患者治疗方法的首选，它的优点不仅是病人体感好，而且费用低廉，仅仅是手术费用的一半。

对于局部晚期的肺癌患者（即指没有明显的转移，但病灶比较大，或者位置特殊，如靠近心脏血管，不适合手术的），单一的治疗方法效果不理想，目前多采用综合治疗“靶向药+放疗”“免疫药+放疗”，5年生存率可达到50%，完全打破了既往对晚期肿瘤的认识。因此医学领域甚至有声音提出，将“局部晚期”这个叫法改为“局部不可切除”，前者会给患者带来较大的心理压力，对治疗的依从性和康复有不利影响。

（据《羊城晚报》）

吃完芒果别丢核，还有这个妙用！

作为“热带水果之王”，芒果有着浓郁的果香和甜美的果肉，一口咬下去满满的幸福感。吃完了芒果可别丢核啊，它还是味中药，具有止咳的作用。

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任林国华教授介绍，生活在岭南等湿热地区的人们，无论大人小孩，咳嗽时不妨试试芒果核。

长期在岭南地区生活的人普遍脾虚湿重，易生痰。“脾为生痰之源，肺为储痰之器”，脾病生痰往往也会导致痰停于肺，出现咳嗽咯痰等症状，多为咳声重浊、痰白质黏。

林国华认为，此类咳嗽，应当肺脾同治方可止咳，宣肺化痰以治其标，健脾燥湿以治其本。肺的宣发肃降与脾运化水湿的功能恢复，气机升降和水液代谢正常，标本同治，痰湿已去，咳嗽即愈。芒果核性味酸、涩、平，具有健脾消食、化痰止咳、行气散结的作用，正适合此类咳嗽。

止咳食疗方：芒果核生鱼贝母汤

材料：芒果核（干品）约100克，生鱼1条，贝母15克，生姜片适量。

方法：将处理好的生鱼洗净，擦干水分。烧一壶水，备用。开火热锅后加入适量油和生姜片，放入生鱼，用慢火煎至微黄色，加入烧好的开水，盖上锅盖，快火煮6至7分钟。将剩余材料一同加入锅中，慢火煮1小时，适当调味即可饮用。

功效：此汤适用于脾虚痰湿导致咳嗽咯痰的人群，此外，过食、脾虚导致的食积、消化不良者，或是病后、术后的人也可食用，尤其适合脾胃虚弱的老人和小孩。需要注意的是，对芒果过敏者请谨慎食用。

（据《羊城晚报》）