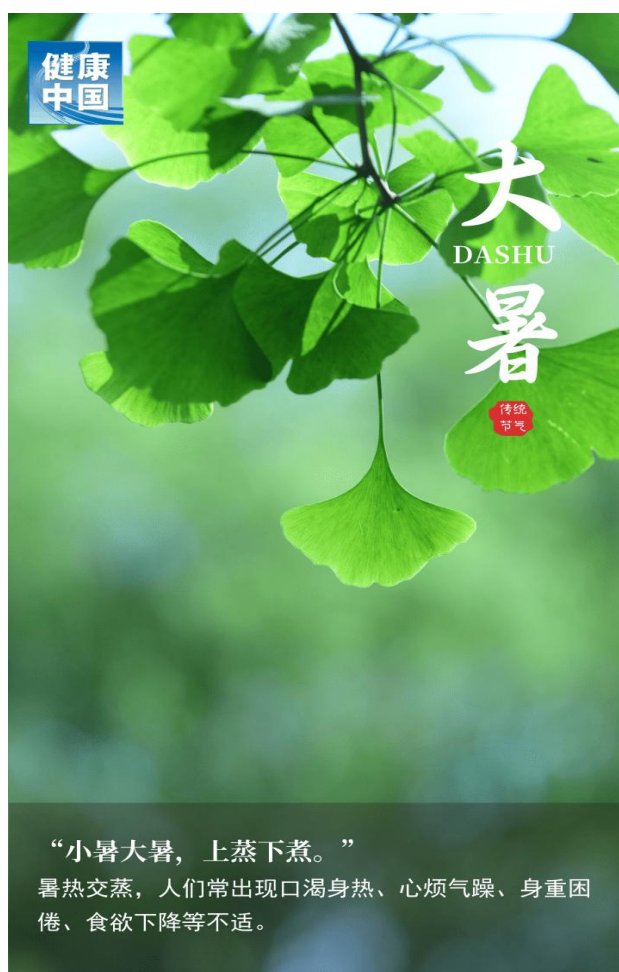


【健康热点】

节气养生——大暑（二）



大暑，农历二十四节气之一，“大暑”节气的到来，意味着一年中最炎热的时候到来了。“小暑大暑，上蒸下煮”。大暑节气的到来，往往意味着“蒸煮模式”的开启，大家要

当心身体和情绪“中暑”。在这个全年最热的时节里，更要保持心平气和哦！

一、大暑节气注意防暑

大暑是夏季的最后一个节气。而大暑节气，正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中 hottest 的时期。这么热的天气，可能会使人出现口渴、头晕、胸闷等中暑症状。

二、怎样判断中暑了？中暑了怎么办？

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除了高温、烈日曝晒外，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。根据临床表现的轻重，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

1. 先兆中暑症状

高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状。如果发现先兆中暑，要立即离开高温环境，在阴凉处休息，补充水和盐分，症状在短时间内可消失。

2. 轻症中暑症状

体温往往在 38 度以上。除了会头晕、口渴外，往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。轻症中暑的患者在短暂休息后，症状会自行消失。

3. 重症中暑症状

是中暑中情况最严重的一种，如不及时救治将会危及生命。这类中暑又可分为四种类型：热痉挛、热衰竭、日射病和热射病。对重症中暑病人抢救的关键是降温，可采用冰水、井水、酒精擦洗全身或在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋等措施，努力使体温回降，并送医院急救。

三、中暑急救按压“三冲”穴

中暑的时候，配合按压“三冲”穴位能有效缓解中暑症状。

1. 关冲穴

位置：位于手无名指末节尺侧，距指甲根角 0.1 寸处。

功效：常按此穴具有泄热开窍、清利咽喉、活血通络的功效。

方法：当出现头晕、头痛、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时，患者自己或家人可用大拇指按压此穴，最好用指甲尖掐、按，且要有一定力度，以能感到明显酸、麻、胀、痛感为宜，坚持 1 分钟后再按压另一只手。

2. 中冲穴

位置：仰掌，在手中指末节尖端中央。

功效：常按此穴具有醒神开窍、清心泻热的功效。

方法：同上。

3. 少冲穴

位置：位于手小指末节桡侧，距指甲根角 0.1 寸处。

功效：常按此穴具有生发心气、清热熄风、醒神开窍的功效。

方法：同上。需要注意的是，此穴是脑部的反射区，要慢慢揉捏，不要用蛮力。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院