不要等口渴了才想起喝水

避免中暑，市民应注意及时补充水分

本报记者　孟敏　赵伟

【案例点击】

中暑

7日下午1时许，历下区的陈先生开车去办事。一进到车里，感觉热乎乎的，他开窗透气后，马上开足了冷气。车子开出去没多久，陈先生就感到身体很不舒服，没有力气、头疼、恶心，感觉闷闷的，去医院一看才得知自己中暑了。

进入7月后
中暑患者会剧增

7日，记者在千佛山医院看到，不少患者来消化内科就诊。“我一到夏天就吃不下东西，特别容易中暑。”市民高女士1米7的个子，只有90多斤，夏天还常常处于饥饿状态，这让她成了易中暑的人。与此同时，体质胖者大量出汗，也容易中暑。

“现在还不是中暑的高峰期，进入7月后，中暑的患者会急剧增多。”千佛山医院消化内科主任医师、副主任陈自平介绍说，“从门诊情况来看，体质弱者、易紧张者、高温作业人员、肥胖者、饥饿者、饮酒者及心脑肾等疾病患者易中暑。”

陈自平介绍，中暑的主要症状有头痛、头晕、口渴、眼花、胸闷、恶心、无力、四肢酸软等，严重者则会高热、心率加快、血压下降、剧烈头痛、晕厥昏迷等。

7日，为了应对高温，走在街上的不少市民打伞来遮阳。　赵伟　摄

发现中暑后
应撤离高温环境

“发现自己和其他人有中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境。”陈自平介绍，应立即将中暑者移到阴凉、干燥的地方，让其仰卧，解开衣扣，同时开电扇或空调，以尽快散热。还可以在额部等地方涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。“意识清醒的病人或经过降温清醒的病人还可喝绿豆汤、淡盐水等解暑。”

专家介绍，对于重症中暑者，应该迅速将其送至医院，同时采取综合措施进行救治。若远离医院，应用湿床单或湿衣服包裹病人并用强力风扇吹，以增加蒸发散热。在等待转运期间，可给病人用冰冷敷，也是一种好办法。若病人出现发抖，应减缓冷却过程，因为发抖可增加核心体温。“在这个过程中，应每10分钟测1次体温，以免继续降温而导致低体温。”

10时至16时
最容易发生中暑

如何才能避免中暑，专家建议，在高温天里，市民应尽量多喝水、少出门、多休息，避免在太阳底下长时间劳动，并准备一些清凉油、藿香正气水等防暑药品。

专家介绍，夏日出门要备好防晒用具，最好不要在10时至16时之间在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的10倍。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等，有条件的最好涂抹防晒霜并准备充足的水或饮料。

此外，在炎热的夏季，防暑降温药品，如十滴水、风油精等一定要备在身边，以应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，少穿化纤类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节要尽可能地减少外出活动。

“不要等口渴了才喝水，因为口渴表示身体已经缺水了。”专家提醒市民，每天至少要喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水。另外，市民还可以通过使用蔬菜、水果等来补充水分。不能避免在高温环境中工作的人，应适当补充含有钾、镁等元素的饮料。

◓相关链接

中暑后的饮食有四大忌

中暑后除及时采取治疗外，在饮食上也有四忌：第一，忌大量饮水。中暑的人应少量、多次饮水，每次以不超过300毫升为宜，切忌狂饮不止。因为大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进，会造成体内的水分、盐分大量流失，严重者可引起热痉挛的发生。

第二，忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱，如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物，会损伤脾胃阳气，使脾胃运动无力，寒湿内滞，严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

第三，忌吃大量油腻食物。如果吃了大量的油腻食物，会加重胃肠的负担，使大量血液滞留于胃肠道，输送到大脑的血液相对减少，人体就会感到疲惫加重。

第四，忌单纯进补。人中暑后，暑气未消，虽有虚症，却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补，就大错特错了。因为进补过早的话，会使暑热不易消退，或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来，那时就更得不偿失了。

便秘烦、肚子大、爱上火、脸色差，每天一杯御生堂肠清茶

天天清宿便　健康在身边！

每天清宿便、排肠毒成习惯

肠里不留毒、脸上不长痘、皮肤不出油

夏天热的让人难受，毛孔粗大，长不完的小痘痘，似乎脸上永远都是油光光的，好不容易化好的妆，一会就被汗、油脂弄得乱七八糟，无论你一天洗几次脸，油还是照样往外渗！

每天一袋御生堂肠清茶，每天定时排宿便，大便通畅，20天下来，凸起的小肚子迅速变软变小，别提多舒服，心不烦气不燥，皮肤白嫩不油腻，整个夏天做个清爽美人！

更令人开心的是，不用再忌口，和朋友一起吃饭什么都不忌讳，油炸、烧烤都敢吃，喝点肠清茶，体内宿便穿肠过！

每天一袋肠清茶，第一时间清宿便，排肠毒，除油脂，不让“垃圾”在肠道内过夜，不用担心便秘困扰，皮肤油腻，以及肥胖等问题，苗条健康美丽轻松拥有！

天啊！我看到排下来的宿便

“服用后，觉得肚子咕咕噜咕噜的叫，直排气，第二天一早，就排出了大量宿便——像豆腐渣似的又黑又臭，天啊！我看到了排下来的宿便！随着宿便的不断排出，我的小肚子明显变小，变软，体重不断在减轻。

哈哈，我终于明白了，原来小肚子久減不下，都是宿便惹的‘祸’！”

有了肠清茶，现在吃什么都不怕，巧克力、冰激凌、火锅、炸鸡腿，大不了吃完以后再喝一杯御生堂肠清茶呗！

30天排掉小肚子
他们不再叫我“保龄球”

肚子鼓鼓，腰腹部脂肪成堆，一看到自己的身材就感到懊恼，更可气的是单位的男同事还给我起了个绰号，叫我“保龄球”。

为减肥吃尽苦头，花钱无数，可却越减越肥，对减肥失去信心的我选择了肠清茶，饭后喝一杯，几分钟后口腔油腻感消失，随着大量油乎乎的大便排出，肚子上的脂肪飞快的在消减，才一个月肚子小了很多……现在，同事再也不叫我“保龄球”了！

老人、男人也要定期“清宿便”！

清宿便并不是女性的专利，因为人的肠道千褶百皱，长期无规律的生活及饮食，使肠道蠕动能力降低，宿便像锈一样牢牢地粘连在肠壁上，久而久之，食欲不振、便秘、痔疮等不请自来，大量毒素沉积体内可导致头晕、乏力、面色晦暗、口臭、体臭等，所以说，男人、老年人也要经常排毒保肠保健康。

喝肠清茶后
感觉就是不一样！

“平常喝酒、抽烟，再加上应酬多，大鱼大肉的，最近排便总是不通畅，而且还经常感到肚子胀胀的，吃什么都不香，看到妻子总爱喝肠清茶，也跟着冲泡了一袋，没想到效果还真不错，排便痛快了，毒素排清了，整个人都觉得轻松极了！”

现在上厕所，
儿女不用跟着担心了！

原来上厕所儿女们都跟着，因为有高血压、冠心病的老毛病，所以每次去厕所都提心掉胆的，怕把血管崩裂了，服用肠清茶才2天，就排出好多恶臭的大便，两个周期后，宿便排清了，排出了软软的香蕉便……现在上厕所再也不害怕了，方便多了！

买御生堂肠清茶 送御生堂液体钙

御生堂送大礼啦

在指定药房购买御生堂肠清茶4盒者，均可获得赠品2盒及价值38元纯天然液体钙一盒(60粒)。

活动热线：

400-618-6828

电话订购有更大惊喜！

指定经销地址：(购买时请认准御生堂牌肠清茶，谨防假冒)。

特约销售：

漱玉平民大药店各大连锁
八一银座[illegible]药店(市中区英雄山路16号)
华联世购药店(经十路[illegible]号华联商厦内)
[illegible]华联药店([illegible]路28号地下一层)
[illegible]药店([illegible])
华联[illegible]药店([illegible])
大润发市中药店([illegible])
人民商场药店(经四路人民商场内)
[illegible]中心药店([illegible])
[illegible]中药店([illegible])
济南药王楼1楼B区21号
银座红太阳药房(北园店，玉函店，广场店，清河店，华信店，燕山店，领秀城店，马鞍山店，[illegible]店，东环店，[illegible]店，无影山店，七里山店，[illegible]店)
[illegible]堂连锁([illegible])
济南三九医药连锁
九州通医药公司及其连锁
海润大药房·平阴大药房
章丘：[illegible]大药房各大连锁
商河：新华大药房各大连锁
济阳：开元大药房各大连锁
长清：[illegible]大药房各大连锁
平阴：[illegible]堂大药房各大连锁