

## 高温考验人体六大机能

### 专家提醒降温当心“四大昏招”

本刊 综合

马路上煎蛋、烤鱼、烤肉，已经不是奇闻。三分之一中国进入了“烧烤”模式，网友戏称，“我和烤肉之间，只差一撮孜然”。

然而，进入末伏，阳光依旧猛烈，城市依然高烧，并将持续。热死人已非虚言，据统计，浙江、上海、重庆、湖南均有“热死人”报告。为了我们的健康，必须紧急提高“热商”，了解高温环境下的健康生存法则。

#### 破坏人体的热平衡 有汗流不出

有的人晒过太阳后就会面红耳赤，其实，这正是人体在努力调节体温。

健康专家表示，不少中暑的人送到医院时，都出现了皮肤绯红、皮肤干热、意志丧失、头痛、恶心、休克等症状，这是因为环境高温破坏了人体的热平衡。人体有自动调节体温的能力，使产热和散热保持平衡，可一旦环境温度过高超过体温中枢控制范围时，它就会丧失正常功能。

#### 人体电解质紊乱 手脚会抽筋

“人大量流汗时，最好补充盐汽水”，健康专家表示，中暑病人大量流汗后手脚抽筋，通过输液调整人体水盐平衡才缓解，这是典型的电解质紊乱。

值得注意的是，夏天即使没有大量流汗，也要及时补水，当水分丧失达到体重的5%-8%，未能及时得到补充，就可能出现无力、口渴、脉搏增快、体温升高、水盐平衡失调等症状。

#### 消化系统跟不上趟 常消化不良

天一热就吃不下东西，这也是夏天常见的人体反应。健康专家表示，高温下，体内血液重新分配，皮肤血管扩张，腹腔内脏血管收缩，可能出现消化液分泌减少。于是，人会出现食欲减退、消化不良以及其他胃肠疾病。但天热又很容易饿，因为高温环境中胃的排空会加速，食物在胃中还没充分分解，就被过早地送进十二指肠，很多人因此消化不良。

#### 循环系统受挑战 心脏受不了

近期，许多医院急诊室几乎每天都要接诊心梗、心衰、心律失常的病人。

健康专家表示，高温条件下，由于大量出汗，血液浓缩，同时高温使血管扩张，末梢血液循环的增加，加上运动使肌肉的血流量也增加，这些因素都可使心跳过速，而每搏心输出量减少，加重心脏负担。这种变化，特别是年老体弱的老人，很难扛过去。

#### 破坏神经系统 工伤事故频发

扛着高温咬牙工作，这同样违背身体机能。健康专家指出，夏天人们很容易发生各种小意外，这是因为高温影响了人体神经系统的正常运转。

在高温和热辐射作用下，大脑皮层调节中枢的兴奋性增加，而中枢神经系统的运动功能受到抑制。因而，肌肉工作能力，动作的准确性、协调性、反应速度及注意力均降低，易发生工伤事故。

#### 免疫力下降 加重肾脏负担

满头大汗冲进空调房，很快鼻子就塞了，继而感冒发烧，许多人发现自己变得“弱不禁风”，其实，这是因为高温本来就让人体免疫力下降了。健康专家指出，夏天免疫功能下降，很容易让病毒入侵，如面瘫、带状疱疹、红眼病、肠胃炎，都很常见。而且，高温可加重肾脏负担，使毒物对机体的毒作用更加明显。



## 科学防暑莫乱出降温“昏招”

#### 昏招1 身上涂满清凉油

很多人误以为全身涂满清凉油可以清凉降温。

其实，这些做法不仅不防

暑，反而会导致人中暑。厚厚的清凉油覆盖在皮肤上，会影响汗液排出，自然会导致散热慢，而且全身涂满清凉油，由于有一种凉凉的感觉，会减少汗液的排出。

#### 昏招2 在室内泼水降温

很多人喜欢在室内泼水降温。事实上，用泼水的方法，的确会带走一些热量，但在室内地面泼水，蒸发的水汽滞留在空气中会使室内空气湿度不断增大，而且时间稍长室内气温又会上升，使人感到更闷热，从而引发中暑。

#### 昏招3 洗冷水澡来降温

很多人认为用冷水冲凉让人舒服，但事实上，大汗淋漓时用冷水冲凉会使全身毛孔迅速闭合，使得体内的热量不能散发而滞留体内，从而易引起各种疾病。其实选择温水浴散热更快，而且浴后会让人感觉通体清爽。

#### 昏招4 中暑后喝大量白开水

很多人中暑后会喝大量的白开水。虽然在中暑时喝白开水可以补充水分，但是，人在失水状态下，喝下太多的白开水，就会产生排出去的反应，结果反而又回到失水状态。正确的做法，应该是喝些淡盐水或者鲜果汁。



资料图