

# 立夏后养生防病须抵御湿热邪气

5月5日迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的

香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心主神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当食用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量食用红色食物补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

据新华社



立夏后养生防病

新华社发 徐骏作



## 应急救护知识进社区

5月8日,在飞英街道米行街社区,应急救护师姚杜娟(右后)在演示三角巾头部外伤包扎法。

当日是世界红十字日,浙江省湖州市吴兴区飞英街道组织辖区居民、青年志愿者在各社区开展世界红十字日主题活动。

新华社记者 徐昱 摄

## 专家提示: 夏季出游谨防这种“小黑点”

据新华社北京5月2日电(记者 林苗苗)夏天到了,不少家庭喜欢外出游玩。专家提示,在亲近自然的同时,要小心这种“小黑点”——进行户外活动时,要谨防被蚊虫咬伤。

随着天气转暖,蚊虫每年4至9月最为活跃,通常在草丛、森林等植被茂密的地方出现。中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所发布的资料显示,蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

北京大学第一医院感染科主任医师徐京杭介绍,蚊虫可携带多种病毒、细菌、立克次体等病原体,叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括病毒感染性疾病(如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎)、螺旋体感染性疾病(如莱姆病)等。

“这些疾病多数都有发热,但是临床表现各有特点。”徐京杭提示,被蚊虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。如果在清除蚊虫后的几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时就诊。

徐京杭表示,及时清除叮咬的蚊虫,可大大降低感染率。可使用镊子,尽可能贴近皮肤表面,夹住蚊虫将其拔出,尽快消毒叮咬部位并洗手。

由于蚊虫的口器部分有倒刺,刺入皮肤吸血后很难拔出。北京大学第一医院急诊科副主任医师刘斯说,如果蚊虫叮咬很牢固,建议尽快就医处理。不要通过拍打、生拉硬拽或烟头烫等方式自行处理,容易导致蚊虫的口器留在皮肤内。

## 健康教育

# 儿童气道异物窒息预防与急救措施

□ 刘森

气道异物窒息是儿童常见的紧急情况之一,尤其对于3岁以下的婴幼儿来说,由于咀嚼和吞咽功能尚未发育成熟,很容易误将小玩具、食物等异物吸入气道,导致窒息,对生命安全构成严重威胁。因此,看护者必须掌握基本的预防和急救知识,以便在紧急情况下迅速采取措施。

## 一、预防儿童气道异物窒息

识别潜在风险。家长需要时刻警惕

家中是否存在易导致孩子窒息的物品,如玩具小零件、硬币、纽扣、坚果等;定期检查孩子的玩具,确保没有松动的小部件;将小物品、药品等放在孩子接触不到的地方,最好锁到柜子里,以防孩子无意中将其放入口中。

养成安全饮食习惯。不要让孩子边走边吃或者在玩耍时吃东西,因为这样容易导致食物误吸;在孩子进食时,家长应避免让他们接触硬质或易碎的东西;确保让孩子坐在安全的地方进食,并在他们吃饭时陪同在旁;教导孩子不要将小物品放入口中,培养他们的安全意识。

## 二、急救措施

**背部拍打。**孩子不慎将异物吸入气道后,家长首先要保持冷静,让孩子俯卧在自己前臂上,头部低于胸部,用手掌轻拍孩子的背部,帮助他们将异物咳出。拍击动作要轻柔有力,每轮约5次。

**胸部冲击。**如果背部拍打无效,家长可以让孩子仰卧在自己另一只前臂上,用两指快速向上推压孩子胸骨下端,每轮约5次。

**海姆立克急救法。**对于较大的儿童,家长可以采用海姆立克急救法。站在孩子身后,一只手握拳,拳头放在孩子的腹部,位于

剑突下和脐部之间,另一只手包住拳头,用力向上向内推压,帮助孩子将异物排出。

**拨打急救电话。**家长在进行急救的同时,应尽快拨打急救电话,寻求专业医疗人员的帮助。

家长在急救时需要注意,不要盲目用手指探查孩子的口腔,以免将异物推得更深,加重窒息情况。要保持孩子的呼吸道畅通,避免过度压迫颈部。如果孩子失去意识,应立即进行心肺复苏术(CPR)。即使孩子已经恢复正常,也应尽快送其就医,以确保没有其他并发症。

(作者单位:聊城市人民医院)