

# 夏天大汗淋漓后，千万别急着做这些事

■郭琪佳 张学萍

出梅后，正式的高温天到来，动一动就浑身是汗，黏糊糊、热烘烘，想立刻冲进空调房，或者直接来一盆冷水从头浇到脚。那一瞬间，是不是光想想都觉得凉快？

嘉兴市第二医院医生提醒：大汗淋漓时，你的血管正处于“脆弱状态”。因为夏季高温时，身体会通过出汗、血管扩张来散热，心跳也会加快，毛孔全部张开，整个人处于高负荷、偏虚弱的状态。简单说，这时的血管和心脏都很“疲惫”，没有防备。如果突然遇到冷风或冷水，身体会立刻反应——血管猛地收缩。从“扩张”瞬间变成“收缩”，会给心脏带来很大的冲击。

骤冷刺激，心脏到底遭遇了什么？

1. 冠脉急剧收缩，诱发心肌缺血 冠状动脉最怕冷热骤变。高温出汗后立刻受凉，冠状动脉会突发痉挛、收缩变窄。血管变细、血流变慢，心肌瞬间供血不足。很多人夏季突发无痛心梗、夜间突发胸痛，根源大多是长期贪凉、冷热交替刺激。
2. 血压剧烈波动，加重心脏负荷 出汗时血管扩张，血压偏低；遇冷后血管收缩，血压瞬间飙升。血压忽低忽高的剧烈波动，比长期高血压更危险，极易造成血管内皮损伤，加重心脏泵血负担，中老年人尤为凶险。
3. 心律失常，诱发早搏、房颤 冷热刺激会激活人体交感神经，导致心跳骤然加速、心律不齐。很多人夏天总觉得心跳乱、心慌、心悸，查不出大

问题，其实就是频繁冷热刺激、神经紊乱导致的心脏亚健康状态。

4. 血液黏稠度升高，血栓风险增加 大量出汗后，身体水分流失、血液本就黏稠。再遇冷血管收缩，血流速度减慢，血栓形成风险大幅上升。

**夏季正确解暑护心方式记住这4点：**

1. 大汗之后，先“缓一缓” 刚从室外回来、运动结束后如出汗较多，可先在阴凉通风处静坐5~10分钟，擦干额头、后背汗水，待心率平稳、体温回落，再进空调房或者洗澡。
2. 空调切忌直吹，温度别太低 建议将空调设置在25℃~27℃，风口向上或侧吹，严禁直吹胸口、颈部、后背。
3. 洗澡坚持“温凉过渡” 夏季洗澡优先温水澡，不要用冷水

突然刺激身体。

4. 少量多次补水，拒绝冰水暴饮 出汗后及时补水，小口、多次、慢饮温开水。尽量少喝冰水、冰奶茶、冰啤酒等，避免胃肠道和血管双重刺激。
5. 出现这些不适，立刻停止贪凉并及时就医

如果降温、吹空调后出现以下症状，千万别硬扛应及时就医：不明原因胸闷、胸口压榨感、胸痛；持续心慌、心跳过快、心律不齐；后背、左肩、下颌隐痛酸胀；莫名气短、乏力、出冷汗、头晕。

真正的解暑，从来不是瞬间的极致冰冷，而是循序渐进的舒适降温。一时的凉爽，若以透支心脏、损伤血管为代价，得不偿失。戒掉骤冷贪凉的坏习惯，温柔护心，守护好自己和家人的心血管健康。

## 三甲医护+全家陪伴 暑假正是儿童减重好时期

■依愿

每到暑假是学龄儿童体重“暴涨期”：孩子放假在家，零食饮料不离手、久坐刷手机缺乏运动，短短两个月体重快速上涨，加重健康隐患。很多家长试过单一节食、盲目运动，要么孩子抗拒半途而废，要么方法不当损伤发育。其实，儿童体重管理从来不是孩子一个人的事！

嘉兴大学附属医院（嘉兴市第一医院）专为超重、肥胖儿童推出1个月“家庭共同参与儿童体重健康管理暑假项目”，儿科医生、护士、营养师多学科团队联动，全家同步参与，科学温和控重，守护孩子健康成长。

**全家同步参与 告别孩子独自“减重受苦”**

很多减重方案只要求孩子改变生活习惯，家长照常高油高糖饮食、熬夜刷手机，孩子很难长期坚持。本项目倡导全家共同学习健康知识、同步执行健康作息饮食，家长陪同打卡、互相监督，营造无压力的健康家庭环境，孩子更容易接纳、长久坚持。

**拒绝偏方、不伤发育 三甲多学科专业团队护航**

项目由儿科医生、专科护士、临床营养师协同诊疗，具备专业优势： 医生评估孩子身高、骨龄、内分泌、

脏器基础健康状况；

营养师搭配适合儿童生长发育的一日三餐食谱，不节食、不断奶肉类，保证长高营养； 护士全程跟进日常执行、线上答疑、健康宣教指导； 所有方案贴合儿童生理特点，安全控重，不影响正常生长。

**个性化方案 饮食运动作息精准指导**

医院会根据孩子年龄、肥胖程度、饮食习惯、运动能力、作息问题定制专属计划：细化早中晚餐搭配、每日适宜运动类型、调整熬夜、爱吃零食等不良习惯，一对一精准指导，适配每个孩子

的生活节奏。

**不止短期见效 长期线上陪伴随访**

项目周期虽为1个月，但医院提供长期线上随访服务。周期结束后持续跟进孩子体重变化、生活习惯维持情况，随时调整指导方案，重点帮孩子养成受益终身的健康饮食、运动习惯，避免减重后反弹。

孩子的健康成长，需要专业医护的科学引导，更离不开家人长久的陪伴。这个暑假，别再让孩子独自对抗体重问题。加入本项目，帮孩子甩掉多余负担，拥有匀称体态与强健体魄，快乐、健康度过暑假！

## 中医专家紧急提醒： 别真把风油精咖啡当续命水

■陈慧敏

近日，“风油精冰美式”“风油精拿铁”凭借猎奇口感刷屏社交平台，商家以“风油精说明书标注可口服、每杯仅滴2~3滴”为宣传卖点，宣称饮品兼具咖啡提神与风油精清凉解暑功效，吸引大量年轻人打卡尝鲜。对此，嘉兴市中医医院中医专家提醒：提神是真，风险也是真，把它当日常续命水，就不太妙了。

风油精在《新编国家中成药》里的处方写得很明白：每克含薄荷脑0.32g、水杨酸甲酯0.26g、樟脑30mg、桉油30mg、丁香酚30mg。整体是淡绿色油状液体，味凉而辣，功能主治为消炎、镇痛、清凉、止痒、驱风，用于伤风感冒引起的头痛、头晕以及由关节痛、牙痛、腹

部胀痛和蚊虫叮咬、晕车等引起的不适。

从中医性味看，薄荷脑：味辛、性凉，归肺、肝经，能疏风散热、清利头目。但久服或过量易伤脾胃阳气，若与冰咖啡的寒凉冰水组合，会加倍损伤脾胃阳气，对于平素脾胃本就虚寒之人，极易出现胃脘痛、恶心呕吐、腹泻等症。水杨酸甲酯：辛、苦、温，能活血行气、通络镇痛，外用透皮力强，善治体表肿痛、肌肉关节酸痛。内服对消化道黏膜有强刺激，现代药理证实，其结构类似阿司匹林，长期少量摄入还会抑制凝血功能，胃溃疡、出血倾向人群服用后易诱发消化道出血。樟脑：樟脑为风油精风险最高成分，药性辛热、有毒，归心、脾经，能开窍辟秽，温散止痛，宣通经络浊邪，仅极小剂量

入药用于寒凝腹痛、痧胀秽浊。樟脑辛香走窜，可直达心经扰动心神，与咖啡因叠加，易出现心慌、烦躁、失眠的情况；同时樟脑需经肝脏代谢，长期微量摄入持续加重肝肾负担。桉油：辛、凉，疏风清热，燥湿止痒，清暑解毒，辅助薄荷脑清头目、散暑湿。丁香酚：辛、温，温中辟秽，抑菌止痛，缓和诸药寒凉，兼治脘腹冷痛。

风油精为什么能口服？部分品牌说明书确实写了“口服，一次4~6滴，小儿酌减”，主要用于突发咽喉肿痛、暑湿恶心应急，属于对症短期用药，不可连续多次服用，且说明书语境下多半建议温水稀释后服。

下面几类人，一口都别试：1. 孕妇：孕期葡萄糖磷酸脱氢酶含量显著下降，樟脑无法被及时无毒化，可透过胎盘屏

障，孕早期频繁接触有诱发流产风险。2.3岁以下婴幼儿：脏器未发育完全，樟脑极易诱发新生儿黄疸、惊厥，严禁口服。3.G6PD缺乏症（蚕豆病）患者：樟脑代谢路径依赖此酶，缺乏此酶的人服用有风险。4. 胃炎、胃溃疡、反流性食管炎：水杨酸甲酯直接刺激黏膜，可能诱发出血。5. 服华法林等抗凝药者：水杨酸甲酯增强抗凝，出血风险增加。6. 高血压、心脏病：樟脑、丁香酚类兴奋交感神经，可能升高血压、诱发心悸。7. 对阿司匹林或任一成分过敏者。

医生提醒，健康成年人偶尔出于好奇尝一杯，两三滴的量固然无妨。但“偶尔”和“常规续命”是两码事，若把风油精咖啡当成夏日日常饮品，长期看是拿肝肾和胃黏膜换那一下的爽感，这笔账就划不来了。



健康资讯

## 抗癌遇瓶颈 射频消融技术来“破冰”

■荣轩

对于无法耐受传统外科手术的癌症患者来说，一旦查出新增肿瘤，常常陷入治疗选择有限的困境，而射频消融等技术的出现，为这部分患者带来了新的治疗方向。

75岁的老石（化姓）曾患有食道恶性肿瘤。今年4月，他因身体不适前往浙江省荣军医院就诊，结果显示左肺上叶结节明显增大。后续胸部增强CT检查提示病灶恶性可能性高，结合老石既往肿瘤病史，医生判断存在肿瘤肺部转移可能，建议通过穿刺活检明确病理类型。

6月初，CT引导下肺穿刺活检结果确诊，老石左上肺病灶为鳞状细胞癌，属于食道肿瘤转移引发的肺部继发性恶性肿瘤。得知结果后，家属忧心不已。老石年事已高，身体机能不足以承受大型开胸手术带来的创伤，他本人也十分抗拒再次接受外科手术，一家人希望能找到不用开刀的有效治疗方式。

针对老石的实际情况，浙江省荣军医院呼吸与危重症医学科团队开展会诊综合研判病情，最终制定了一套射频消融治疗方案。齐福权主任医师介绍，射频消融虽然也被称为“手术”，但属于微创介入治疗，无需开胸，在局麻下仅通过一根细针穿刺至肿瘤内部，使肿瘤组织凝固坏死，进而失去活性。与常规开胸手术相比，射频消融创伤小、恢复快，尤其适合像老石这样不能耐受外科手术的高龄患者。

听完详细讲解后，老石及家属消除顾虑，欣然接受了这一方案。近期，老石顺利完成手术，术后恢复平稳，现已出院，将于术后一月返院复查。

齐福权表示，像老石这样通过消融治疗获得理想效果的患者，在病区并非个例，有些患者术后三年依然保持稳定状态，生活质量未受明显影响。这意味着既延长了患者的生命周期，也最大程度地保障了其生活质量。

射频消融术虽采用的是局部麻醉，具有创伤小、恢复较快的治疗优势，但也并非所有肺癌患者都适合射频消融治疗。

**适合人群**

无法耐受外科手术者：因高龄、心肺功能差或其他基础疾病，不能承受全身麻醉和手术创伤；主观拒绝手术者：患者个人强烈不愿接受开胸或胸腔镜手术；术后复发或残留者：外科切除后出现新发病灶或残留病灶，无法再次手术；多发病灶者：肺部多个病灶难以全部手术切除；肺转移瘤患者：如老石这样由其他部位恶性肿瘤转移至肺部的情況。

在病灶要求上，适合最大直径3厘米以内的周围型病灶，位置不宜过于靠近大血管或主支气管。

**禁忌情况**

重要脏器功能严重衰竭、肺部弥漫性广泛转移、肿瘤紧贴重要大血管或支气管、严重凝血功能障碍等情况，不适合接受治疗。

齐福权表示，射频消融术虽不能完全替代传统手术的根本性地位，却为“不能切、不愿切”的患者提供了一条兼顾疗效与生活质量的可行路径。

## 女性痛经可以吃止痛药吗？

■周瑛

在嘉兴市妇幼保健院妇科内分泌门诊，20岁的小雅面色苍白，痛经好几年了，但她一直不敢吃止痛药，怕上瘾。

事实上，根据世界卫生组织的定义，药物成瘾（药物依赖）有严格标准：强迫性、不间断定期服药，一旦停药就浑身难受、失眠焦虑、坐立难安，精神和身体都彻底离不开药物。

临床上，止痛药分三大类。

**第一类：非甾体类抗炎镇痛药。**代表药物：布洛芬、对乙酰氨基酚；用途：痛经首选，药店可买；无成瘾性。

**第二类：中枢性镇痛药。**代表药物：曲马多；用途：较强疼痛，须处方；成瘾性极低。

**第三类：麻醉性止痛药。**代表药物：吗啡、杜冷丁；用途：术后剧痛、癌痛，严格管控；长期滥用才成瘾。

痛经治疗用的，是第一类非甾体类抗炎镇痛药。它不作用于大脑中枢神经，而是通过抑制体内前列腺素分泌，从根源上缓解子宫过度收缩引发的疼痛。和那些会成瘾的药物作用机制完全不同，正常服用，绝不会上瘾。

除了药物本身不成瘾，还有一个关键前提——痛经每月只持续3~5天。两次服药间隔长达一个月，身体根本没有产生依赖的时间条件。

如果是顽固性重度痛经，吃布洛芬效果不理想，医生可能会建议规律服用短效避孕药。它通过抑制排卵、减少经血分泌，从根源上杜绝痛经发作。

需要特别说明的是：短效避孕药本身不属于止痛药，全程不作用于镇痛神经，同样不存在成瘾可能。

止痛药安全，但不代表可以乱吃。正确的用药方法：1. 布洛芬饭后服用，减少胃部刺激；2. 痛经开始前或刚有感觉时就吃，效果最好；3. 有胃溃疡、严重肝肾肾功能问题、对阿司匹林过敏者，需医生评估后再用；4. 不要空腹吃；5. 不要超量服用；6. 不建议多种止痛药混吃。建议首次用药前，去门诊评估是否存在用药禁忌。

痛经不是女生必须承受的宿命。硬扛不会让它变好，只会引发经期头痛、焦虑、失眠。善待自己的身体，科学止痛，才是对自己最好的呵护。

## 这不是每个男孩的“暑期必修课”

■欣安

每年的暑假都是“割包皮的旺季”，割包皮俨然成了男孩长大的标配。但是，每个男孩真的都需要割吗？孩子几岁做包皮手术最合适？到底割还是不割？来听听浙江新安国际医院泌尿外科主任陈祥建的建议。

**先自测孩子是哪种情况？**

包皮是阴茎颈前方皮肤形成的双层游离的环形皱襞，包绕着阴茎头（即龟头）。

男孩子的包皮有三种形态：即正常状态、包皮过长和包茎。

1. 正常状态：包皮缩在阴茎头后，可以暴露出大部分阴茎头。

2. 包皮过长：包皮覆盖尿道口，能上翻露出尿道口和龟头；

3. 包茎：包皮口狭窄，上翻不能露出或部分露出尿道口和龟头。

**家长千万别盲目跟风**

并非所有的包皮都需要割掉，包皮

本身具有保护龟头、防御细菌、润滑保湿的生理作用，单纯包皮过长、可轻松上翻清洁、无红肿不适的孩子，无需过度治疗，日常做好清洁护理即可。

**需要割的包皮，主要有以下几种情况：**

1. 病理性包茎：包皮口狭窄紧绷、无法上翻露出龟头，排尿时包皮鼓包、尿线细、排尿费力，长期无法随生长发育自愈。

2. 反复炎症感染：一年出现2次及以上包皮龟头红肿、疼痛、瘙痒，甚至发炎流脓，形成瘢痕包茎。

3. 清洁困难、粘连严重：包皮与龟头紧密粘连，日常无法彻底清洁，污垢堆积，滋生细菌，反复诱发不适。

4. 排尿异常：排尿不畅、包皮鼓起明显，长期可能影响局部发育，增加泌尿系统感染风险。

同时，陈祥建主任特别提醒：切勿自行在家强行上翻包皮、偏方处理，极易造成包皮撕裂、红肿发炎、疤痕增生，加重病情。

**以下几种情况先别急着割**

1. 孩子3周岁前。孩子3周岁前一般都会存在包皮过长或是生理性包茎，如无继发感染等，不需处理。慢慢随着身体发育，包皮会自然退缩，包皮口也慢慢松弛，龟头逐渐露出。因此也可以等到孩子3周岁之后再检查包皮。

2. 过度肥胖的孩子。过度肥胖的孩子也不能轻易割包皮，因为脂肪多，有可能是阴茎显露不良。建议先带孩子减肥后，再进行包皮切割。

3. 患有隐匿性阴茎。有的家长发现孩子“JJ”很短很小，包皮却很长，实际上可能不是包皮过长，而是隐匿性阴茎。这样的情况其实是要做整形手术的，到时候可以用包皮作为手术的“材料”，如果当成包皮过长一切了之，就麻烦了。另外，蹼状阴茎的患儿也不适宜于仅仅割掉包皮，需要重建阴茎阴囊角。医生提醒，这类情况必须由专业医生查体后方能确诊，切勿误判误割。