

救助中暑者 这么做才正确

救助方法正确很重要

一旦发现或疑是中暑人员,就要及时开展中暑的救助,使病员转危为安。科学的救助方法不仅有助于正确救助病员,还能避免并发症的发生。高温环境下,如出现头痛、头晕、烦躁、口渴、多汗、四肢酸软无力、全身疲乏、心慌心悸、注意力不集中、动作不协调等表现,无论体温是否正常,均应考虑中暑先兆。

搬运中暑者

应当迅速使中暑者脱离高温环境,将其搬至阴凉、通风的地方。先让病员平躺,解开其衣领裤带,以利其呼吸和散热;然后让其双脚抬高,这样有利于增加脑部的血液供应,同时起到散热的作用。

帮助散热

使用电风扇、空调,并按摩中暑者四肢及躯干,促进循环散热。



用冷水或稀释

的酒精帮中暑者擦身,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在中暑者额头、颈部、腋窝等大动脉血管部位,帮助散热(蒸发散热)。冰袋切忌直接置于心前区,以免引起心脏骤停。当体温降至38℃后,应放缓或停止降温。

正确补水

高温环境下,一旦感到不适时,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次饮水量以不超过300毫升为宜,切忌狂饮不止。因为大量饮水不但会冲淡胃液,影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进,结果造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可导致肌肉痉挛的发生。

及时医学救助

轻症中暑人员经过一段时间休息后,若症状不减反增,应及时就医。对已发生昏迷、高热、抽搐等症的重度中暑者,必须立即拨打“120”,及时送往附近的医院进行抢救。运送过程中注意为中暑者遮阴,并使用冰袋等降温措施。在等待救援期间,应使患者平卧,头向后仰,以保持呼吸畅通。若中暑者出现心跳呼吸停止,应立即行心肺复苏。若现场无人能做心肺复苏,应大声向周围呼救。

中暑急救的错误做法

1.自行服食退烧药(如对乙酰氨基酚、阿司匹林等) 如果用退烧药来降温,身体对药物的代谢会加重身体的负担,药物的副作用更大。

2.过度擦拭酒精 不仅会刺激皮肤,使用过量甚至可能导致酒精中毒。

3.敷冰块、冰袋 过冷反而导致血管收缩而无法顺利散热。

4.浸泡在冷水里 血管遇冷急速收缩后,可能诱发心脑血管急症。

5.涂抹感觉清凉的外用成药(如万金油) 油性物质更不利于散热。

家中应备好防暑药物

夏日,家中可常备以下几种防暑药物,以备不时之需。

清凉油:能提神醒脑,给人以凉爽、舒适之感。

藿香正气水:能散热解暑、解毒辟秽。主治中暑、腹痛泄泻、痢疾等症。

人丹:具有开窍安神、清热祛暑、解毒辟秽之功效。

六一散:主治夏日中暑、身热心烦、口渴、小便黄少或灼热。

十滴水:适用于夏时中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻患者。

风油精:能清暑解毒,利湿除烦,镇痛祛风。

大暑驾到 食疗消暑

大暑时节,饮食以清淡为主,侧重健脾、消暑、化湿、正气。下面,向大家推荐几款消暑食疗

冬瓜煲鸭

功效:清热解暑、滋阴降火

食材:宰宰杀干净的光鸭、薏米、带皮冬瓜、生姜



做法:老鸭洗净,斩成大块,加入盐、生抽、白胡椒粉、米酒腌制30分钟;腌制好的鸭子放入砂锅中,加入适量的清水,旺火烧开后,清理血沫;生姜拍扁,放入汤中,5分钟后,倒入洗净的薏米,调成小火炖1个小时。把冬瓜洗干净,特别是表皮一定要尽量清洗干净,切成合适大小的块状备用;待鸭汤煲出味之后,倒入冬瓜块滚10分钟,出锅前再放盐调味即可。

绿豆糖水

功效:绿豆性味甘凉,有清热解暑之功,能够清暑益气、止渴利尿

食材:绿豆、海带、陈皮



做法:将海带、陈皮放入水中泡开,然后切片;绿豆泡水,洗干净;将材料一起下锅,刚开始要用大火煲,水开后改小火;半小时后把火调到最低档,维持水沸即可,把飘上来的绿豆皮捞起来;再过半小时后,出锅加冰糖即可食用。

苦瓜黄豆炆排骨

功效:苦瓜黄豆排骨汤气

味苦甘、清润,具有消暑除热、凉血解毒的功效,也可用以治疗感冒烦渴、暑疖、痱子过多、眼结膜炎等症

食材:新鲜苦瓜500克、黄豆200克、猪排骨250克、生姜3-4片

做法:先用清水把苦瓜、黄豆、排骨、生姜洗净;苦瓜去核切块,然后以盐水浸大约15分钟,黄豆浸泡两小时,排骨切成段状;然后一起放进瓦煲里,加入清水1200毫升(约6碗水量),再滴少许食醋。先用武火煲沸后,改用文火煲1个小时,直到600至800毫升(约3-4碗水量),调入食盐少许,饮汤食苦瓜及猪排骨(此量可供2-3人用,宜在暑热期间多次饮用)。

荷叶粥

功效:荷叶粥可以消暑、化热、宽中、散淤,可治中暑、水肿、淤血症等。暑热天气经常饮用荷叶粥,还有降脂和减肥的作用

食材:鲜荷叶一张,香米150克,莲子20颗,枸杞15粒



做法:将香米洗净,用清水浸泡半小时。将鲜荷叶双面洗净,剪成小块。锅中倒入清水大火煮开,放入所有的荷叶焯烫2分钟;然后再将焯烫过的荷叶碎块放入锅中,倒入清水,大火煮开后继续煮5分钟,水变成橙色;最后倒入浸泡后的香米搅匀,放入洗净的莲子和枸杞。改成中小火,盖上圆形的荷叶当锅盖,煮约30分钟即可。

运动后疼痛分好坏

每人都有运动后身体疼痛的经历,但背后的意义却有好好坏。

“好”的疼痛是锻炼时正常的生理现象,通常表现为肌肉、关节部位的酸胀或灼热感。它持续几秒钟至几分钟,少数情况下会延续到运动结束以后。即是说,“好”的疼痛和局部疲乏是暂时的,并不需要停止运动,只要稍事休息,等疼痛消失后就可以继续。

“坏”的疼痛是肌肉受伤的一种表现,警示运动不当或运动过度。临床上表现为剧烈的疼痛、肿胀、无力与神经麻痹。它不会因短暂的休息而消失,甚至可能逐渐加剧。当疼痛持续两天以上,或是影响了日常活动,伴随肌肉无力、麻痹及关节肿胀时,应马上就医。

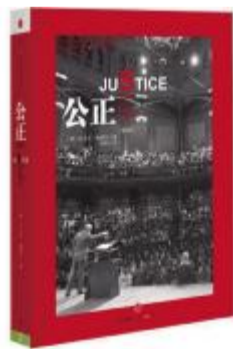
为预防“坏”的疼痛,最重要的是根据能力调整运动强度。运动前做好热身及伸展,一有不适



便暂时休息,待恢复正常后再继续,或换另一种运动,不要对同一骨骼、肌肉持续施加压力。

推荐书单作品简介

《公正》



内容简介:安乐死是否应该得到法律许可?一条命是否不如十条命贵重?代孕合同是否合法?

在这个日益物质化的年代,我们的行为选择总在人性和物质之间摇摆不定。我们的社会正陷入尴尬的两难选择当中。我们甚至怀疑法律是否公正,因为法律无法回避个人的道德判断,无法做到中立。

这让习惯了传统道德观念和固定思维的我们感到不安,但这种不安,却能让我们理性精神保持清醒的状态,促使我们去寻找有关“公正”的“出路”。“世界很受欢迎的老师之一”的迈克尔·桑德尔教授将带领我们在寻找公正的旅途中,领略思辨的价值和

魅力。
推荐理由:

▲如果为了减轻病人的痛苦而向他提供致命性的药物,你认为这是对生命的亵渎吗?

▲如果一个人的死能换来多数人的生,你会牺牲那个人而让自己和同伴们活下去吗?

▲如果改进汽车的致命缺陷能挽救很多人的生命,你会愿意为此付出高额的改装费用吗?

▲如果一项合同与传统道德冲突,法院判决合同无效,你会认为法院的判决是公正的吗?

《青铜葵花》



内容简介:“五七干校”时期的江南水乡农村,城市女孩葵花因为一个意外,失去了自己的爸爸,被男孩青铜家收养,成了他的妹妹。聪明的心地善良的哑巴青铜,因这个突然出现的小妹意识到自己作为小男子

汉的责任:家里只能供一个人上学,他把机会让给了葵花;为葵花能照相,他冒风雪站街头卖芦花鞋[4]??;而懂事的葵花不扎新头绳、不照相,省下钱来买纸笔教青铜识字。

推荐理由:该书生动展现了困境之中普通劳动人民善良、纯朴的优良品格,热情赞美了根植于中华民族感情深处的人性美。作品情节跌宕起伏,场景自然清新,文笔优美纯净,情感真挚深沉。

