

38.9℃

热化了!

高温天气

如何预防中暑

罗毅
看天

“进入三伏后,天气开启暴走模式,我市连续3天发布高温预警信号,气温不断走高。其中,昨日竹山的最高气温达到38.9℃,不少市民惊呼“要热化了”。这种天气防中暑就成了重要问题,且看看专家们如何说。

■记者 罗毅

我市连发高温预警

自7月11日入伏后,我市天气以晴为主,气温不断升高。12日,我市多地发布高温黄色预警。13日下午,我市升级高温预警,多地发布高温橙色预警。14日上午,我市多地再次发布高温橙色预警,提醒市民注意防范高温天气,预防中暑。数据显示,14日,我市

最高气温出现在竹山,达到38.9℃,排名全省第一。十堰城区最高气温36.5℃,也是热浪滚滚。

滚滚热浪袭来,市民如果不注意防暑降温,很容易导致中暑。

专家介绍,中暑是指人体在高温和热辐射的长时间作用下,机体体温

调节出现障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称,是热平衡机能紊乱而引发的一种急症。容易中暑人群包含户外工作者、老人、儿童、孕妇、体虚、缺乏运动的久坐人群、肥胖症和高血压患者,这些人在夏天需要格外警惕。

高温天气防中暑

高温天气如何预防中暑?专家介绍,首先,最好不要在高温时段出门,特别是不要在10时至16时在烈日下行走,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,还要准备充足的水和饮料。

此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等一定

要备在身边,以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热。

另外,炎炎夏日要注意多补水,不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水。最理想的做法是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。夏季

人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。

此外,还要保持充足睡眠。夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳,充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

清热解暑莫贪凉

炎热天气,清凉的饮品很受欢迎。选择什么饮品,才能既清热解暑,又不伤害身体呢?首先,中医养生理论主张在暑热汗出较多时,饮上一杯热茶,不但可以生津解渴,还可以使全身微汗,暑热随汗而出,津生而渴止。茶中富含多种维生素及微量元素,还含有多酚类和生物碱。夏季喝茶,不仅可以补

充水分,清热祛暑,而且提神醒脑,还可以补充对人体有益的营养物质,养生防病。不同体质的人,可选择不同类型的茶叶。健康人以绿茶为佳,胃寒者则以红茶、乌龙茶为好。

其次,白开水被中医称做“百药之王”,能够很快进入人体发挥新陈代谢的作用,有调节体温、输送养分、

清洁身体内环境的功能。所以,喝白开水“最解渴”。夏天如果不是大量出汗,喝白开水完全可以起到调节人体代谢平衡的作用。再者,淡盐水是大汗淋漓之后的首选饮品,可以补充体内流失的盐分,从而达到补液防暑的功效。此外,一些具有清热祛暑、生津止渴作用的汤也适合夏季饮用,如绿豆汤。

十堰市中医院肝病科感染病科主任雷陵

博采众长辟蹊径 肝病治疗有妙方

■文、图/记者 李彦彦

在十堰市中医医院国医堂肝病科、感染病科主任雷陵的诊室里,患者接踵而至,有些信赖他“国”字号的名声——他是国家中医肝病重点学科带头人;也有些被他独树一帜的治疗方法吸引而来——他融合中医、西医、武当养生之法,守正创新,神农肝病系列制剂与疗法疗效显著;还有一些经他之手治疗,得以重见生命的曙光。

从医30余年,患者的健康与幸福是他唯一的挂念,因此,他始终怀着一颗拳拳之心,博极医源,独辟蹊径,深钻中医肝病治疗,不负患者的信任与期待。

罕见巨大肿瘤,3年缩小三分之二

“雷主任,前段时间去检查,我的肿瘤已经缩小至6厘米了,幸好当初找到了你……”诊室里,患者张先生(化名)连连对雷陵道谢。

张先生是安徽合肥人,2017年,他在当地医院查出肝右叶有个直径17.5厘米的巨大血管瘤,几乎占据了整个肝脏,右腹部鼓起一个大包。他想手术切除肿瘤,但手术评估需切除70%以上肝叶,术后基本没有生存的希望,只得放弃手术,开始全国各地遍寻中医。

3年前,张先生偶然在一本杂志上

看到十堰市中医医院肝病科是国家级重点专科,尤其是雷陵在中医治疗肿瘤方面经验丰富,就抱着试试看的心态来到十堰。

“他属于肝郁脾虚、痰瘀互结证,是由于情志不畅、肝气郁滞、脾失健运、血瘀痰阻引起的肿瘤,一般肝血管瘤也就2至4厘米,像他这么巨大的非常罕见。”雷陵告诉记者,不过,他接诊时已心中有数。

雷陵为张先生开了以调气为先导的中药汤剂内服,再配以中医外治特色疗法,神农系列肝病中药制剂外敷,依据中医子午流注学说,采取夜敷昼取方法,更有利于药效发挥,起到疏肝行气、活血化痰、祛瘀止痛的作用。

与此同时,雷陵指导张先生积极进行情志、饮食、起居等方面的调养,通过练习太极拳调身、调息,身心合一,内外兼修,达到机体脏腑功能的协调平衡。

肿瘤逐渐缩小,张先生腹部肉眼可见的大包逐渐消失,他重燃对生活的信心,也再次证明了十堰市中医医院这块“国字号”招牌的实力!

多种疗法兼收并蓄,打造“雷氏”特色诊疗体系

30多年行医经历,见过无数肿瘤患者,雷陵长期据典辨析、疑病索解、

悟本求真、知新达变,不囿于某一家一派,完成了中医、西医、武当养生创新融合治疗的蜕变与跨越,“雷氏”特色疗法救治了众多患者。

以中医学为基础,应用现代科研方法及制备工艺,雷陵采用本地中草药研制出7种肝病制剂及12种外治特色疗法,创立了辨证使用复方系列中药汤剂与神农系列肝病中药制剂,如神农软肝丸等,在临床上取得显著疗效,为广大肝病患者带来福音。

为进一步提高肝胆疾病治疗效果,雷陵带领科室不断研究实践多种治疗方法。其中,脐火疗法作为一种特色治疗技术,在临床治疗中发挥了重要作用。脐火疗法是脐疗和火疗相结合的一种方法,将具有不同功效的中药作用于人体神阙穴上,点燃蜡筒自然燃烧,使药物借助火热温散升腾作用,透入腹腔,弥散全身。通过“脐”“火”“药”“蜡”四者共同协同而发挥治疗肝硬化腹水、肝癌的作用,不仅加速了患者病情控制,更避免了创伤性治疗的痛苦。

纳众人之长,学以致用,进无止境。记者了解到,雷陵对疑难重大疾病,如失代偿期肝硬化、肝癌、肝衰竭的技术攻关和中医规范化治疗已经取得突破性进展,应用神农肝病系列制剂与特色疗法,不断改进工艺,已过临床验证,有望在全国推广。



【中医简介】

雷陵,湖北省知名中医工作室主任医师,专业技术三级岗位专家,十堰市中医医院肝病科、感染病科主任,国家中医肝病重点学科带头人。擅长治疗各种肝胆疾病、肿瘤、感染性疾病及其他中医内科杂病等。

门诊时间:周一、二、四、五、六上午;周一、二、三、五下午。

