

# 培养良好生活习惯应对高温天气

◎ 蒋永源

高温天气对所有人来说都是严峻的挑战,老年人尤甚。因为老年人的体温调节机制不如年轻人那么有效,并且很多老年人本身就有基础疾病,更容易遭受高温带来的负面影响。更重要的是,很多老年人在夏天不愿意开空调,这让高温对他们的影响更大。最近,杭州某医院就接诊了一名79岁的热痉挛患者张奶奶。据了解,张奶奶是一名独居老人,在家坐着未开空调和风扇,由于室内过于闷热导致热痉挛昏迷,后被子女发现送入ICU抢救。

## 高温对老年人负面影响显著

极端天气对老年人健康的影响是全面且显著的,调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。

《柳叶刀倒计时全球报告》显示,过去20年里,全球与高温相关的老年人死亡人数上升了54%。2018年,全球有29.6万名老年人因高温而失去生命。2019年,65岁以上老人暴露在热浪风险下的天数增加了29天,是之前最高纪录的两倍。

第一,老年人对温度突然变化的适应能力不如年轻人。

人体有适应温度变化的一套机制,尽管外界温度变化,人体温度能相对保持恒定。然而,随着时间的推移,人变得衰老,这套机制会变得越来越弱。出汗是人体应对高温散热的主要方式,但是老年人每个汗腺产生的汗液量减少,整体出汗率就会降低,散热比年轻人更困难,导致体内储存更多热量,核心温度就更容易高至危险水平。要想带走核心温度,从心脏流向皮肤的血液量也很关键。研究发现,与年轻人相比,老年人在给定的核心温度变化下,皮肤血流量增加得更少,并且随着时间的推移,老年人的皮肤血流量也不如年轻人增加得快。

第二,他们更有可能患有慢

性疾病,从而改变身体对热的正常反应。

老年人更有可能患有疾病,而高温天气可能会导致本身的疾病恶化,尤其是心脏病患者。高温和高湿度会导致更多的血液流向皮肤,使得心脏跳动更快,同时每分钟循环的血流量是正常一天的两倍,这些都会给心脏增加压力。

第三,他们更有可能服用影响身体控制体温或出汗能力的处方药。

很多药物也是会影响人体的体温调节的,比如用于治疗心律失常和高血压的普萘洛尔导致心输出量下降,到皮肤血流量降低;治疗心衰、肾病的利尿剂促进脱水,而脱水本身也是高温时期的危险并发症;治疗过敏、帕金森病的苯海拉明会降低出汗率,降低散热。

## 以良好生活方式应对高温威胁

高温是巨大的健康威胁,甚至有可能威胁生命。面对高温,老年人需要做到以下几点:

1. 关注天气预报,减少高温天出门频率和时间。

老年人更应关注天气预报,在高温天气减少出门的频率和时间,如果一定要出门,建议结伴出行,并避开一天中气温最高的时间段(比如10点~15点),尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

2. 选择轻薄、具有防晒功能的

衣服。

外出时,衣服、裤子选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服,务必携带足够的水,大汗之后要补充电解质水,避免出现低钠、低钾血症,可能造成无力甚至昏迷,无论哪个在高温天气下都是非常危险的。

如果感觉乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等都需要警惕,这些都是危险的信号,赶紧到阴凉处或者凉快的室内躲一躲,并找人求助。

3. 开空调,不要为了省电而硬撑。

在室内的时候,要记得开空调。室内虽然没有太阳直射,温度过高也是会中暑的。

不过,老年人开空调不建议温度调得太低,时间也不建议太长。温度上,让室内外温差保持在7℃左右最为合适,每隔2小时关掉空调,开窗通风,同时在吹空调时多喝些温水,减轻由于房间窗户关闭导致的空气干燥、水分流失问题。

此外,空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老年人在吹空调时要注意保护好肩颈、膝盖等重要部位。

每年在用空调之前,注意更换滤网,因为空调机内长时间不清洗容易滋生各种细菌、霉菌,随着空气散入室内,抵抗力弱的老年人和儿童可能出现空调相关的肺炎。

应对高温威胁,预防大于一切,保持良好生活习惯,可以降低风险。



## 暑天“晒背”老人当谨慎

◎ 君语

三伏天上掀起了一阵“晒背风”,关于三伏天晒背的各类“攻略”“教程”广泛流传。网传的晒背帖认为,三伏天是“天赐补阳期”,此时晒背有排寒暖阳的功效。也有网友表示,晒背之后不仅没有达到养生效果,反而容易晒伤、中暑。

那么,三伏天晒背真有益身体吗?老人也适宜用这种方法养生吗?

根据中医“天人合一”的整体观理论,夏季三伏天是自然界一年中阳气旺盛的时节,是春夏养阳的好时机。

### 晒背有什么好处

中医认为,人体的背部为阳、腹部为阴。后背正中的督脉为“阳脉之海”,统领全身之阳经。保养背部对内脏有益,可以调节心、肝、脾、肺、肾等脏器。

除此之外,夏天潮湿,三伏天晒背可以祛除湿气和寒气,还能在一定程度上促进钙吸收。同时,晒背能改善血液循环,对睡眠不好的人有一定改善睡眠质量的作用。

由此可见,三伏天晒背养生是有依据的,这一养阳方法也在中医中受到提倡。

### 晒背要注意什么

首先是晒背的时间。初次可先晒15至20分钟,主要了解一下自己身体的耐受度,如果觉得舒服、还能接受,可以循序渐进适量增加时间,但每次不要超过30分钟。一天之中,晒背的最佳时间段为8点到10点,或17点以后,这两个时间段的太阳都没有那么毒辣,更适合去户外晒背。

其次,晒背要戴好帽子或用遮阳伞保护头部,头部对着太阳晒可能会导致头晕、头痛。

再次,要避免在有风的环境里晒背,晒背后也不要立刻打开风扇或空调,因为身体受热会导致毛孔张开,易受风邪侵袭而感冒。

此外,最好在吃完饭半个小时之后晒背,空腹情况下晒背,身体温度升高,出汗量增加,可能带来低血糖、头晕、呼吸困难等症状。

### 哪些人不能晒背

三伏天晒背并非适合所有人群,老年人尤其要注意:对紫外线过敏的,患有高血压、冠心病等基础病的,体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的,都不适宜。此外,老年人应在家人陪同下,根据身体条件,按照科学的方法晒背,还要记得涂防晒霜哦!



## 科学饮食,安度炎夏

◎ 高爽

三伏天,老年人饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“两不吃”是指不吃生冷寒凉食物和忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。厉飞表示,天气炎热,有的老人看见年轻人吃生冷寒凉食物,如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,也跟着吃,但这些食物摄入多了,容易生湿伤脾。三伏天高温、高热、高湿,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变

化,也建议不要再吃了。

“三多吃”指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。三伏天食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,三伏天可以多吃养脾的食物,比如芡实、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

想要祛湿,可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利

尿、清热解暑、平胃止渴等功效。三伏天养生也适合吃姜,驱寒扶阳。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,可见适量吃姜有益身体健康。

此外,专家建议,夏季雨后或淋水后身体出现畏寒症状时,可饮用生姜红糖水驱散寒气;风寒感冒时,可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状;夏天过多食用冷饮后胃部不适,可用生姜和橘皮煮水喝;醋泡姜食用可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。