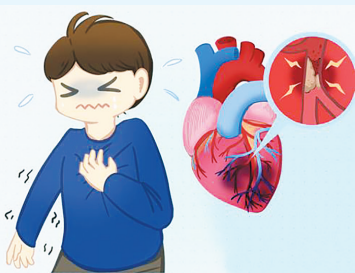


# 伏天来临，警惕心血管“高温危机”

——访大同新建康医院心内五科副主任张麟

本报记者 王瑞芳

一年中  
湿热难熬的三  
伏天即将到来，持  
续高温高湿的环境，  
不只是容易中暑，更是  
心脑血管疾病的高发  
危险期。不少市民只  
注重防暑防晒，却忽视  
高温对血管、心脏带来  
的持续伤害。各大医  
院心内科往年数据显  
示，入伏前后，心梗、心  
绞痛、脑梗等急症就诊  
人数显著增多，高温天  
气会大幅提升心血管  
发病与死亡风险，闷热  
暑气之下，潜藏着危及  
生命的血管隐患。



近日，记者走访大同新建康医院了解到，医院门诊已经提前接诊多例受高温影响诱发心脏不适的中老年患者。62岁的老张有8年高血压病史，平时血压控制平稳。随着气温连日攀升，他依旧保持晨练习惯，运动结束后总爱猛灌凉水，回家也是对着空调直吹。前段时间，老张晨练途中突然胸闷胸痛、浑身冒冷汗、发软，一块锻炼的朋友见状赶紧将其送医，后被确诊为急性心肌缺血，幸好送治及时，没有发展成急性心梗。

无独有偶，67岁的李阿姨偏爱夏日晒背养生，近期正午阳光毒辣，她仍坚持长时间户外暴晒。不久前晒完太阳后，她突发头晕恶心、半边肢体发麻，送往医院检查，是气温骤升诱发血压飙升，引发脑血管出血，经过急诊手术抢救才脱离危险。接诊医生表示，这两位患者的不适，都是高温天气叠加错误生活习惯，让心血管超负荷运转引发的典型病例。

很多人存在固有认知，认为寒冷冬季才是心血管疾病高发期，为何还未入伏，气温持续走高就频频出现心脏急症？大同新建康医院心内五科副主任张麟表示，高温高湿环境会从多方面持续加重心血管负担，让本就脆弱的血管不堪重负。

气温不断升高，身体为散热会扩张全身皮肤血管，体表血流量大幅增加，心脏、大脑供血相对不足。心脏只能加快跳动、加大泵血力度维持循环，长期超负荷工作，极易诱发心肌缺血、心律失常，出现胸痛、心慌等症状。气温每上升一点，心脏承受的压力

就加重一分，持续高温会让心脏长期处于高负荷状态。

高温天气出汗量大幅增加，如果补水不及时、方式不对，身体容易脱水，血液浓稠度上升、流速变慢，极易形成血栓，堵塞冠脉或脑血管，诱发心梗、脑梗。这也是每年入伏前夕，中老年血栓相关病症逐步增多的核心原因。

三伏天高温高湿、密闭空间易形成低氧环境，严重加重心血管负担。闷热天气氧气含量偏低，人体血氧供给不足；大量出汗流失水分，血液黏稠度升高，冠脉供血受阻。高温会加快心率，心肌耗氧大幅增加，一供一耗失衡极易诱发心肌缺氧，还可能引发血管痉挛。冠状动脉供血本就偏弱的人群，会快速出现胸闷、气短、心慌的典型表现。

另外，冷热温差刺激是容易被忽略的血管隐患。室外酷暑难耐，室内空调凉爽，频繁进出带来骤冷骤热，血管反复收缩扩张。高温下扩张的血管遇冷快速痉挛，血压急剧起伏，冲击血管内壁，损伤血管内皮。对于高血压、动脉硬化人群，极易造成斑块脱落、血管破裂，诱发危重急症。

除此之外，连日高温昼长夜短，不少人睡眠质量下降、心烦易怒、胃口变差。睡眠不足会兴奋交感神经，升高心率与血压；闷热带来的烦躁情绪加重心脏负担；贪凉、久坐、重油重盐饮食等行为，都会持续叠加发病风险。

张麟表示，眼下伏天将至，提前做好心血管防护，能有效避开高温伤身陷阱，安稳度过盛夏。

科学补水是护心第一要务。不要等到口渴才喝水，禁止运动后猛灌冰凉水、冷饮。日常少量多次饮用温水，建议每日饮水1500~2000毫升，大量出汗后可少量补充淡盐水，平衡电解质，稀释血液预防血栓。晨起一杯温水，能缓解夜间血液黏稠，降低清晨发病风险。

减少温差刺激，保护血管稳定。尽量避开正午高温出门，减少暴晒和剧烈运动。进出空调房不要骤冷骤热，空调温度不低于26℃，避免冷风直吹。运动出汗后不要立刻冲冷水澡、吃冰饮，稍作休息，待体温平复后再降温补水。

规律作息，适度舒缓运动。尽量早睡保证充足睡眠，不要熬夜。清晨气温凉爽，可散步、打太极；正午高温杜绝高强度锻炼。高血压、冠心病、高血脂人群，按时按量服药，每日监测血压心率，不可自行停药、减药。

饮食坚持清淡少油少盐，多吃清热解暑的新鲜果蔬，减轻身体代谢压力。闷热天气保持心态平和，少生气、少焦躁，减少心脏应激反应。

他特别提醒广大市民，伏天来临前，若频繁出现胸闷胸痛、心慌气短、头晕出冷汗、手脚麻木等不适，无论症状轻重，都要立刻停下活动，尽快就医，切勿硬扛拖延。高温诱发的心脑血管急症进展快、风险高，早识别、早救治才能守住健康。

暑气渐盛，养心为先。提前改掉贪凉陋习，养成健康作息饮食习惯，稳住血压、养护血管，平稳迎接三伏高温，守护心血管长久安康。

## 加长版伏天筑牢脾胃健康防线

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗



今年迎来40天加长版三伏天，中伏长达20天，持续高温高湿的天气，让脾胃疾病进入高发期。中医素有“暑困脾、寒伤胃”的说法，完美契合今夏健康特点。大同守佳消化病医院中医馆医师介绍，自小暑节气以来，科室日均接诊量较平日显著上涨，就诊人群集中在上班族、暑期学生、脾胃慢病中老年患者三大群体。

大同本地夏季气候特殊，昼夜温差悬殊，日间闷热暴晒，夜间凉风习习。很多市民存在贪食冷饮、熬夜吃烧烤夜宵、长期吹空调、三餐不规律等不良习惯。中医理论中脾胃喜燥恶湿，三伏天湿气郁结中焦脾胃，再叠加生冷、寒凉、辛辣刺激，极易损伤脾胃功能，引发腹胀反酸、大便黏腻、食欲不振、反复胃痛、慢性腹泻等一系列肠胃问题。

**伏天肠胃隐患多发，三类人群成高危群体**

不少市民存在养生误区，认为夏季炎热需多食冰饮、冰食解暑，殊不知短暂清凉会持续损伤脾胃，埋下秋冬反复胃痛、腹泻的病根。入夏后，大同守佳消化病医院中医馆接诊多例不良生活习惯诱发的脾胃损

伤典型病例，集中在上班族、青少年、老年慢病患者三类人群。

42岁的上班族刘先生长期在空调房办公，日常三餐依赖外卖，偏爱重油重辣口味，常年存在大便黏腻、晨起腹痛腹泻的问题，自行服用止泻药仅能临时缓解，无法根治。近期症状加重，前来中医馆就诊，经辨证为寒湿困脾、肠道气机失调。科室为其定制专属伏天调理方案，以健脾祛湿、调畅肠气为核心，采用隔姜灸神阙穴温化体内寒湿，搭配疏肝健脾中药汤剂分阶段内服，同时指导其居家揉腹、生姜温水泡脚，全方位调理脾胃肠道。

17岁高中生小张考完期末后放松饮食，长期不间断食用冰奶茶、冰镇西瓜，一周后突发反酸、上腹隐痛，甚至出现黑便症状，家长紧急送医。经西医胃镜检查确诊胃黏膜糜烂，随即转入中医馆调理。中医师辨证发现，患者舌苔白腻、脉象虚寒，是典型的伏天寒凉伤脾、湿热郁胃病症。

针对青少年体质，科室采用分层调理模式：急性期内服温脾和胃汤药，配合中脘、足三里穴位艾灸，快速散寒止痛、缓解不适；缓解期结合高温天不同阶段的湿气特点，动态调整药方，循序渐进温补脾胃阳气、修复受损胃黏膜，同时搭配炒薏米山药粥食疗长期养护。医师特别提醒，青少年自控力较弱，无节制吃生冷是暑期胃病首

要诱因，脾胃损伤切勿拖延，及时辨证调理，避免演变为慢性胃病。

66岁的王阿姨患有10多年慢性胃炎病史，往年伏天严格忌口，今年频繁食用凉拌菜、隔夜剩菜，引发胃痛频发、四肢浮肿。老年人自身阳气亏虚，高温天湿寒双重侵袭，极易导致脾胃慢病急性发作。医院中医馆为其制定温和调理方案，采用温和中药内服搭配穴位拔罐疏通中焦脾胃，全程规避大寒药材，适配老年虚弱体质，安全调理病症。

**多维中医防治体系，伏天护脾胃兼顾治未病**

依托专科优势，大同守佳消化病医院中医馆打造预防-诊疗-巩固一体化三伏脾胃养护体系，专注消化类寒湿疾病冬病夏治，区别于普通常规养生调理。

科室结合大同本地气候与人群体质，推出伏前预防性调理方案，提前疏通脾胃经络、提升运化能力，从源头降低伏天脾胃疾病发病风险。针对夏季高发的慢性肠胃炎、虚寒腹泻、脾胃湿热、消化不良等病症，建立系统化中医诊疗模式，摒弃千人一方的粗放调理，实现辨证分型、一人一方精准施治。

诊疗中优选道地药材，根据患者寒热虚实体质，配伍专属汤药、膏方调理脾胃；同步开展三伏灸、刮痧、穴位拔罐等

特色外治疗法，内外同治祛除暑湿寒邪。同时为所有就诊患者建立专属健康档案，全程记录体质、症状、诊疗方案，在初伏、中伏、末伏分阶段复诊评估，动态调整调理方案。出伏后定期推送秋冬脾胃养护知识，形成夏治、长效巩固、全年预防的闭环管理。

**专家伏天养生忠告，居家护脾实操指南**

结合我市夏季闷热、昼夜温差大、湿气重的气候特点，医院中医馆给出专属三伏脾胃养护实操要点。

饮食饮水上，日常以35℃温开水饮用为主，晨起可煮生姜水饮用温养脾胃，杜绝冰水、冰镇凉茶、冰食；遵循清补原则，多吃山药、茯苓、白扁豆、冬瓜等健脾祛湿食材，忌口生冷瓜果、麻辣烧烤、重油重盐食物。

生活养护上，重点守护腹部阳气，空调房做好腹部保暖，杜绝露脐穿搭，睡前温敷小腹10分钟散寒护脾；运动以柔和为主，早晚时段散步、练习八段锦，以微微出汗为宜，避开正午暴晒，避免大汗淋漓耗伤脾胃津液与气。

医师最后强调，若出现持续腹痛、黑便、长期反复腹泻等症状，需及时就医检查，切勿自行服用止泻药，掩盖病情、延误治疗，守护三伏脾胃健康。