

暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

新华社记者 李恒

大暑已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

23日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究——

大暑季节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合适的天气和时间段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背后应及时补充水分，避

免喝冰饮。

护肝需辨证——

天气炎热，人们火气易旺，易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者，可用栀子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑——

高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装备；主动休息，尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠

和营养；主动补水，要少量多次，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补液；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热——

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖衣裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、

关节剧痛、皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨慎防溺水——

暑假期间，很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水？

段蕾蕾提醒，家长应带孩子到有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水；参加乘船、漂流等水上娱乐项目时，应全程正确穿着救生衣；教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域；家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治，从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合，是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息，践行健康生活方式，让科学为夏日健康保驾护航。

新华社北京7月23日电



清积水，灭蚊虫！基孔肯雅热这样防

新华社记者 顾天成 徐弘毅

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。欧洲多国也于近日报告输入性病例。世界卫生组织于22日发出相关警报，提醒各国做好应对准备。

基孔肯雅热是否可防可控可治？基层防控需要注意什么？个人如何更好应对和防范？来听一听疾控一线和医学专家的权威解读。

多数患者为轻症 没有人传人迹象

世界卫生组织公布信息显示，多数基孔肯雅热患者为轻症，重症及死亡病例较为少见。传播基孔肯雅病毒的伊蚊在大多数热带国家存在，目前已有119个国家和地区发现基孔肯雅病毒传播情况。

中国疾控中心研究员段蕾蕾在23日国家卫生健康委举行的新闻发布会上表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。

疫情传入以后，广东佛山启动应急响应、统筹医疗资源，确保基孔肯雅热患者得到有效救治。

“经过4天治疗，我今天可以出院了。”在佛山市顺德区乐从医院接受治疗的谢女士告诉记者，“原本手腕、脚踝都觉得肿痛，通过每天按时吃口服药，连续做了穴位贴敷和艾

灸治疗，症状就缓解了。”

7月21日上午，谢女士因持续发热两日、关节痛到当地社区卫生服务站就医，抽血检测后转至乐从医院留观。当天下午确诊基孔肯雅热后，随即入院防蚊隔离治疗。

佛山市已指定53家二级及以上医院作为定点收治医院，专门腾出病区并加装多项防蚊措施，每张病床均配有蚊帐。

“佛山市目前有防蚊隔离床位3696张，可根据实际需要继续扩容，满足收治需求。”佛山市卫生健康局局长陈爱贞说。

加强调查和检测 联防联控有办法

广东省佛山市发布最新数据显示，截至7月23日，佛山市累计报告确诊病例3645例，均为轻症病例，已有2018例痊愈。

佛山市人民政府副市长文曦说，我们主动扩大搜索范围，持续加强对既往相似症状病例的流行病学调查和检测。多数定点收治医院具备基孔肯雅热核酸检测能力，对疑似症状患者全部开展检测。

同时，国家疾控局、广东省卫生健康委已派出专家组指导和参与疫情防控。疾控部门及专家评估认为，下一步工作重点是切断社区传

播和疫情外溢。

“防蚊灭蚊，必须依靠群众力量。”佛山市顺德区陈村镇仙涌村党委第一书记何永坚说，目前村里累计报告3例确诊病例，这几天都没有出现大幅新增。

据了解，佛山市当地不少村庄发动驻村工作组、污水管网施工单位、保洁单位、消杀单位统一行动，按照“单点突破+全域防控”的方法，在稳控现有疫点基础上，将全村蚊虫孳生地清理工作前置。

许多热心村民纷纷加入志愿者队伍，对村中长期闲置、卫生状况较差的房屋进行排查，一家一户进行蚊虫消杀，开展积水清理。

“天台和房前屋后的杂物是环境整治的重点，我们按照严格标准逐间验收，确保‘入户一间、过关一间’，从源头上消除疫情隐患。”何永坚说。

识别病症关键点 立即就医别耽搁

根据中国疾控中心发布的健康提示，基孔肯雅热的潜伏期一般为1至12天，多为3至7天。其中，发热会持续1至7天，伴有寒战、全身肌肉疼痛、呕吐等；皮疹多出现在发病后第2至5天；关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节，腕关节受压引起剧烈疼痛是本病的重要特征。

中国疾控中心研究员王丽萍提示，个人如果出现上述情况，尤其是有蚊虫叮咬史或者疫区旅居史者，要立即就医治疗。

“面对蚊媒传染病的威胁，每个人要当好自身健康第一责任人。通过采取有效的预防措施，可以大大降低感染风险。”王丽萍说。

在个人防护方面，要为自己打造一个安全的“无蚊空间”。包括外出时，尽量穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露面积；在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中，安装纱门纱窗，使用蚊帐，必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等。此外，在流行期尽量减少在户外树荫、草丛等地逗留时间。

从“除四害、讲卫生”到“清积水，灭蚊虫”，爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践。

文曦表示，佛山全域推进爱国卫生运动，聚焦环境卫生整治、孳生地清理、成蚊灭杀三大重点措施，组织专业人员入户灭蚊，98%的疫点村居已由高风险降到中风险以下。同时，通过网络向公众发送“告全体市民书”，组织人员入户派发防疫宣传资料，普及防控知识。

新华社北京7月24日电