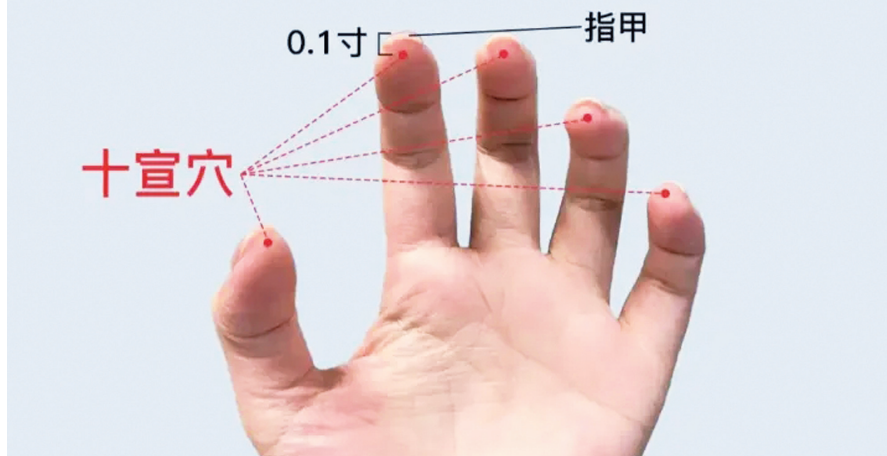


手上有個“急救穴”，中暑輕症時用得上

一旦體溫持續升高、出現神志不清或抽搐，必須立即就醫

近期，高溫天頻現，熱到頭暈、惡心甚至心慌的現象並不少見。對於輕症中暑，除了迅速通風、喝水降溫，很多人不知道，掐按十指指尖也能緩解症狀。這個位置正是古人的“急救要穴”——十宣穴。

圖文據生命時報



十宣穴：高熱、中暑的急救要穴

中醫認為，暑熱為陽邪，最易擾亂心神，讓人頭昏。十指末端是經絡“井穴”（經氣涌出的源頭）的聚集地，用力掐按此處，如同打開身體自帶的洩熱閥門，能激發經氣、開竅清心。

尤其十指尖正中的“十宣穴”，自古就是高熱、中暑的急救要穴，其中，中指端的中沖穴屬心包經，清心開竅的力量最強。現代研究也發現，指尖密布神經末梢，強刺激能反射性調節體溫中樞，幫助發汗散熱。

北京市宣武中醫醫院急診科副主任醫師姜楠給出具體方法：雙手十指尖端正中，距指甲邊緣0.1寸處，就是十宣穴。用一手拇指和食指指甲，垂直掐按另一手指尖，由輕到重，保持10~30秒後鬆開，掐按時緩緩深吸氣，鬆開時慢慢吐氣。

依次從拇指掐按到小指，然後換另一手重複以上操作，做2~3遍。頭暈明顯時，可將雙手十指指尖用力對頂。

需要提醒的是，本方法僅適用於輕症和輔助急救，如果體溫持續升高、出現神志不清或抽搐，必須立即就醫。凝血功能異常、指尖破潰者慎用，孕婦可改用指腹點揉。

不同中暑程度，怎么分辨症狀

北京大學人民醫院急診內科主任醫師郭維表示，中暑主要分為先兆中暑、輕症中暑和重症中暑，其中重症中暑又包括熱痙攣、熱衰竭和熱射病。

先兆中暑，這是中暑的初級階段，通常會出現頭痛、頭暈、口渴、多汗、四肢無力、注意力不集中等症狀，體溫可能正常或略有升高。此時應及時轉移到陰涼通風處，補充水和鹽分，短時間可恢復。

輕症中暑，中暑症狀進一步加重，體溫在38℃以上，可發展為輕症中暑。患者除頭暈、口渴外，還有面色潮紅、大量出汗、皮膚灼熱等表現，或出現四肢濕冷、面色蒼白、血壓下降等。若及時轉移至陰涼通風處進行降溫處理，通常可以在數小時內恢復。

重症中暑，如果中暑進一步加重，就會發展為重症，可危及生命。首先是熱痙攣，這是重症的最早跡象或不適症狀。因患者身體流失大量水分和電解質，導致血中氯化鈉濃度明顯降低，引發肌肉陣發性痙攣和疼痛。同時，可伴隨大量出汗、心率加快、血壓下降，但患者仍能保持清醒。隨著中暑的進一步加劇，患者的體溫可能進一步升高（超

過40℃），出現器官功能不全，即熱衰竭；如果患者出現意識障礙，甚至肝腎功能損害，就進入最嚴重的熱射病階段，死亡率很高。

高溫天氣，幼兒、老人和慢病患者要重點關注中暑重症信號。若出現肌肉陣發性痙攣或疼痛，要警惕可能是中暑重症，應立即急診就醫。

中暑急救常犯6個錯誤

急救方法不當，例如以下幾種錯誤做法，反而可能加重病情。

1. 掐人中

中暑的核心機制是體溫調節失衡和電解質丟失，掐人中僅能起到刺激疼痛的作用，並不能有效緩解中暑症狀。對於昏迷病人，掐人中甚至可能因疼痛刺激引發誤吸室息。

2. 猛喝涼水

中暑後需要補水，但不建議大量喝涼水。中暑時人體丟失的是電解質和水分，如果只大量喝涼水，會進一步稀釋體內鈉、鉀等電解質，導致低鈉血症，即“水中毒”，加重乏力、頭暈甚至意識障礙等症狀。正確做法是飲用淡鹽水或口服補液鹽。

3. 大量用藿香正氣水

藿香正氣水含40%~50%酒精，輕度預防尚可，但出現中暑症狀後不建議大量飲用（3支及以上），以免大量酒精進入體內加重脫水。相比藿香正氣水，綠豆湯的解暑效果更佳。

4. 吃退燒藥

退燒藥（如對乙酰氨基酚）是通過發汗降溫，但嚴重中暑者已無汗可出，藥物反而可能增加肝腎負擔，甚至引發急性肝衰竭。

5. 極端降溫

中暑後患者周身汗毛孔處於開放狀態，散熱增加。如果立即進入低溫空調房（22℃以下）或用涼水沖澡，會導致毛孔閉合，反而不利散熱。

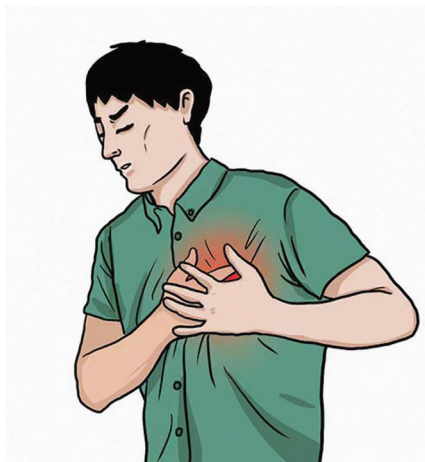
中暑後，應立即遠離高溫環境，建議轉移至22℃~25℃且通風良好的陰涼環境中，去除衣物，用濕毛巾擦拭全身，逐步降溫。

6. 多塗風油精或花露水

風油精、花露水等清涼外用品都含有薄荷醇、酒精，薄荷醇對嬰幼兒的大腦有一定影響，盡量少量使用影響不大，但不建議5歲以下兒童使用。另外，酒精大量塗抹也可能刺激皮膚，引發不良反應。

一般輕度中暑及時降溫、飲水即可，當出現高熱、無汗、意識模糊、驚厥，甚至無反應等熱射病症狀時，應及時撥打120送醫。

31歲小伙晨起心梗 這些壞習慣得改改



AI合成圖

夏日清晨，31歲的李先生醒來後胸口傳來異樣的壓迫感，這幾天他經常出現類似症狀，歇一歇就沒事了。但這次不同，壓迫感越來越重，死死釘在心前區，起床都沒了力氣。家人趕緊撥打120，把他送到南通市海門區人民醫院急診科。

心電圖的結果是超急性期前壁心肌梗死，這是心臟前壁的大面積缺血，意味著給心臟供血的一根關鍵血管，隨時可能徹底堵死。

“啟動胸痛中心綠色通道，直接送導管室！”心血管內科主任范杰、副主任醫師董海英在極短時間內完成术前准备。

患者血栓負荷極重，抽吸導管反復抽吸出紅色血栓後，造影才重新看清那條狹窄達90%的血管。導絲通過、球囊擴張、支架釋放……心臟手術的每一步都必須精準、果斷。

當監護儀上顯示出平穩的血流信號時，手術室里所有人都長舒了一口氣。從進入醫院大門到血管打通，全程僅用了74分鐘，遠優於國際指南要求的90分鐘標準。

轉入心血管內科後，主治醫師黃凱榮為李先生制定了周密的術後治療方案，同時密切監測心電、血壓變化，防範術後併發症。

在團隊的精心監護和治療下，李先生胸痛症狀完全消失，生命體征穩定，精神狀態也一天天好轉，很快便出院了。

在很多入眼中，31歲是身體最“扛造”的年紀。但李先生的化驗單和病史，卻像一份觸目驚心的“違章清單”：200斤的體重，讓他的心臟每時每刻都像在馱著一名壯漢爬坡；一天一包煙還不夠，長期煙草毒素不斷侵蝕血管內壁；有高血壓却不規律服藥，血壓像過山車一樣常年失控；飲食不規律、好油膩。下班晚，餓得狠了就往飽里吃，燒烤、油炸、外賣輪著來，吃完沒多久就躺下睡覺，心臟和腸胃整夜都在超負荷運轉。

這些被忽視的日常，最終在這個清晨集中“爆雷”。

很多人以為，年輕人血管彈性好，就算心梗也能扛過去。但事實恰恰相反：年輕人缺乏“側支循環”——老年人的血管雖然狹窄，但天長日久會形成一些旁路代償供血；年輕人的血管突然堵塞，心肌瞬間完全斷供，大面積壞死和心律失常的風險反而更高。

血管的年齡，取決於你怎樣對待它。李先生的故事，更應成為一次嚴肅的提醒：高血壓不是“感覺”出來的，不能等到不舒服的時候才想到量血壓吃降藥，每日監測、規律服藥，是對血管最基本的愛護。

一天一包煙，心臟病的風險是非吸煙者的3倍以上。

晚上吃得太多，血脂、血糖劇烈波動，血液黏稠度升高，加上平躺後胃腸壓迫膈肌，心臟供血負擔成倍增加。

體重和油膩，是血管的“慢性毒藥”。過多的脂肪不僅讓心臟每天多負重上百斤，更會讓血液中的“壞膽固醇”沉積在血管壁，日積月累形成動脈粥樣硬化斑塊，血管越來越窄，最終徹底堵死。

通訊員 魯佳歡 現代快報/現代+記者 嚴君臣

女子臉像被燒過一樣黑，只因太愛美

長期混用護膚品引發皮炎，繼而帶來色素沉著



AI合成圖

夏季護膚講究精準匹配，並非塗得越厚效果越好，若一味“疊羅漢”式地瘋狂堆砌，不僅可能影響吸收效率，還可能因堵塞毛孔、破壞水油平衡而引發一系列問題，甚至會損害皮膚健康。

50歲的趙女士（化姓）找到浙江省基層名中醫、宁波市北仑区第二人民医院中医科主任童奎骅求助時，整張臉像被燒過一樣黑，脖子也連着大片暗沉，皮膚表面的紋路却異常光滑。

故事要从一年多前说起，赵女士突然发现面部肤色有些发灰，起初以为是出门没做好防晒所致，可这种黑色并没随着气温变化而褪去，反而像侵入了皮肤深处，甚至从脸部蔓延至脖子，尤其在出汗后，整张脸都会瘙痒。

赵女士也专门去做了全身体检，可血常规、肝肾功能、内分泌等各项指标均无异常。虽然排除了身体内部疾病引起皮肤发黑的可能性，但她更困惑了：问题到底出在哪儿？

童奎骅检查发现，赵女士面部颈部皮肤角质层明显变薄，血管扩张明显，伴有轻微渗液和脱屑，高度怀疑是慢性皮肤炎症，便进一步追问：“平时有在用化妆品或护肤品吗？使用频率如何？”

保湿、美白、淡斑、抗老、防晒……赵女士说她先后在不同网购平台及直播间下单数十种护肤品，随着天热起来，她涂抹得更勤，水乳、精华、面霜、防晒层层叠加，从不间断。殊不知这份“上心”，可能是让皮肤陷入恶性循环的“真凶”。“若任由其发展，可能会进一步损害皮肤屏障甚至继发感染。”意识到问题严重性的童奎骅迅速联系医院皮肤科主任徐静芳进行会诊。

“赵女士皮肤发黑泛红区域恰好集中在日常涂抹化妆品的脸颊与颈部，躯干、手臂

等没有涂抹产品的部位肤色正常。”徐静芳说，结合皮损形态与分布特征及斑贴试验，最终被确诊为化妆品接触性皮炎，继发炎症后色素沉着。

简言之，就是长期混用多种成分复杂的护肤品，其中可能包含高浓度活性成分，多种防腐剂和香精，这些成分叠加后浓度远超皮肤耐受阈值，致使皮肤屏障被反复刺激、削弱，继而引发慢性炎症，而炎症反应又不断激活黑色素细胞，最终带来色素沉着，这正是赵女士“越护越黑”的主要原因。

经一段时间的综合管理，目前赵女士面颈部的暗沉已有明显消退，肤色得到一定改善。

“女同胞在选购护肤品或化妆品时，需擦亮双眼，选择来源正规、成分安全的产品，有些‘三无’产品中含有激素或重金属，而这是接触性皮炎的常见诱因。”徐静芳提醒，美白、祛斑、去角质类产品一般对皮肤刺激性较高，混用易破坏皮肤稳定性。若长期如此，皮肤会一直处于慢性炎症状态，不仅暗沉难以消退，后续色素淡化修复所需要的时间也会更长。

若在使用护肤品后，皮肤持续泛红发痒、反复灼热脱皮或是毫无缘由地出现大面积暗沉发黑，请立刻停用，并及时就诊。

据潮新闻