

警惕“高温杀手”热射病

这份防暑指南请收好

入夏以来，柳州持续被高温、高温天气笼罩。在这样的天气里中暑，可能危及生命，其中重症中暑（热射病）成了夏日里的“高温杀手”。近1个月内，市120急救中心接到了10多例中暑患者的求助电话。

热射病离我们有多近？高温天气下，我们该如何预防与应对？昨日，记者采访了市人民医院急诊科主任甘涛，为大家送上一份防暑指南。

甘涛说，中暑是人体在高温、高温环境下，因体温调节功能失衡引发的急性疾病，临床上根据发病过程及轻重程度，将中暑分为先兆

中暑、轻症中暑和重症中暑（热射病）。一旦发展到热射病阶段，后果不堪设想，因此，及时识别和处理是避免危险的关键。

“在高温环境下活动时，人体会出现大量出汗、头晕口渴、四肢无力等症状，体温略高于正常体温。这是我们身体发出的‘预警信号’。”甘涛说，先兆中暑是最常见的情况，此时只要及时将患者转移到阴凉通风处，用淡盐水或运动饮料补充流失的水分和电解质，通常半小时左右就能缓解，避免病情进一步发展。

若先兆中暑未得到及时

处理，就会发展为轻度中暑，患者体温会飙升至38℃以上，伴面色潮红或苍白、恶心呕吐、心跳加快等症状，皮肤可能呈现灼热感。此时需立即采取降温措施，用湿毛巾敷在额头、腋下、大腿根部等大血管密集处，同时持续补充电解质。若采取这些措施后症状仍持续加重，必须立即送往医院接受专业治疗。

最危险的则是重症中暑（热射病），主要症状是体温急剧升高（>40℃）、意识模糊、抽搐、无汗、皮肤干燥发红，可能伴随器官衰竭。

如果遇到中暑患者，该

怎么做？除了快速物理降温（如冰敷、冷水擦拭）之外，还应立即拨打120急救电话。重症中暑（热射病）的死亡率很高，因此，早发现、早降温、早送医是挽救生命的关键。

“建议尽量避开高温时段外出，减少户外活动，做好防晒，穿宽松透气的浅色衣物，佩戴遮阳帽。科学补水也很重要，每天喝水1.5至

2升，切勿用酒精饮料或甜味剂代替，以免加重身体脱水。”甘涛表示，室内开空调时温度建议设为26℃左右，切勿将儿童或宠物单独留在车内。

高温天气下，预防与及时应对中暑至关重要，人们要将防暑意识融入日常，做好防护措施，安然度过炎夏。

全媒体记者 庄子莹



近日，“女子频繁穿洞洞鞋导致足底钙化”的话题登上网络热搜。据媒体报道，福州一女子因长期穿洞洞鞋出行，几天后足底开始疼痛，严重时甚至难以行走。经检查，其足底筋膜存在钙化现象，最终被确诊为足底筋膜炎。

近年来，洞洞鞋颇受市民尤其是年轻群体的欢迎。洞洞鞋为何如此流行？它是否会对脚部健康造成影响？带着这些疑问，记者进行了走访。

“一鞋多用”获得青睐

7月12日，记者来到五星商业步行街发现，洞洞鞋已成为许多人夏日出行的“标配”。

“洞洞鞋很方便，出门旅游不用带太多鞋子。”来自武汉的游客梁芳表示，她此次旅游目的地包括柳州、北海，其间需要赶火车、住酒店和在沙滩游玩，而洞洞鞋可以当凉鞋、拖鞋、运动鞋和沙滩鞋使用，脏了直接用水冲洗即可。

记者走访多家商超，看到普通洞洞鞋价格在15至30元不等，有些品牌洞洞鞋标价约300元。除了用途广泛，价格实惠、可展示个性也是市民喜爱洞洞鞋的原因之一。

市民王忻泉说，去年，他去西北旅游，天气凉就穿一双袜子，热了就当拖鞋。他的洞洞鞋在西北穿坏后，直接换了一双新的，“几十块钱一双，丢了也不心疼。”

“洞洞鞋还能自己定制个性化装饰。”来自广东的游客李浩说，鞋面上的小孔可以搭配不同配饰，根据穿搭风格更换，相当于每天换新鞋。

舒适背后有健康隐患

尽管洞洞鞋受到不少市民欢迎，但也有一些市民表示自己曾因穿洞洞鞋扭伤脚部，他们还担心长期穿着影响健康。李浩说：“洞洞鞋太软了，我怕影响孩子的脚部发育，等女儿3岁时我才会让她穿。”

对此，市工人医院康复科主管治疗师莫玲娇表示，部分洞洞鞋因质地过软、缺乏支撑，可能对足部健康造成伤害。

“一些洞洞鞋的鞋底过软，设计过于宽松、不跟脚，无法提供稳定支撑，导致行走时足弓受力不均。”莫玲娇说，长期穿着可能导致足弓塌陷（扁平足）或足底筋膜炎，甚至引发踝关节力线偏移，严重时可能诱发X型腿、腰椎疼痛、脊柱侧弯等问题。

医生建议选购有支撑的鞋子

市面上夏天的鞋种类繁多，市民在选购时应注意哪些问题？莫玲娇说：“除了要选鞋底过厚、过软的洞洞鞋外，一些拖鞋的选择也需要注意。如平底人字拖容易迫使脚趾用力抓地，可能引发跟腱炎和跖痛症；而薄底硬质拖鞋由于缺乏缓冲设计，会直接冲击足跟脂肪垫，引起足部损伤。”

莫玲娇建议，市民长期穿的鞋应选择能包裹住脚后跟、足弓有支撑的款式，且鞋底后三分之二的部分有一定硬度，同时前脚掌部位能灵活弯曲。如果长期穿着洞洞鞋感到不适，建议到医院进一步检查。

全媒体记者 周茜 庄子莹 实习生 阎璐 报道摄影



市民穿洞洞鞋逛街。



柳北区一家商店货架上挂满洞洞鞋。

2025年柳州市中医护理职业技能竞赛在市中医院开赛

18支队伍同台竞技

日报消息（全媒体记者庄子莹）昨日，2025年柳州市中医护理职业技能竞赛在市中医院东院开赛。来自全市各县（区）卫健系统及医疗机构的18支队伍同台竞技，通过理论考试与技能操作比拼切磋中医护理技艺。

中医护理是中医药传承创新的鲜活载体，凝聚着中华民族与疾病抗争的智慧结晶。记者从市中医院了解到，本次竞赛以“龙城岐黄传薪火·紫荆护佑炼匠心”为主题，聚焦“以赛促练、以赛促学”，设置理论考试、个人技能操作（含艾灸、穴位贴敷等6项）及团体技能操作三大环节，检验中医护理人员的专业能力。此次赛事将进一步推动中医护理从经验传承向科学规范发展，助力中医药特色优势在健康柳州建设中发挥更大作用。



参赛选手在进行个人技能操作。（市中医院供图）

婴儿误食“水宝宝”致肠梗阻

医生提醒：要规避高风险玩具

日报消息（全媒体记者庄子莹、实习生赵洋梅）近日，我市一名11个月大的婴儿因突发剧烈呕吐、腹痛被紧急送往市妇幼保健院治疗。家长称孩子在半小时内呕吐超10次，无法进食，腹部膨隆且拒按。经超声检查，发现导致婴儿生病的“元凶”竟是一颗在肠道内膨胀至乒乓球大小的“水宝宝”玩具，造成完全性肠梗阻。

“水宝宝”（别名海绵宝宝、水晶球）未泡水时仅米粒大小，色彩鲜艳如糖果，极易吸引婴幼儿注意力，一旦接触水（包括消化道内的液体），会迅速膨胀，直径可增大10倍以上。婴幼儿误食后，“水宝宝”在胃肠道内持续吸水膨胀，会像“水球”一样堵塞肠管，引发剧烈腹痛、呕吐等梗阻症状；若延

误治疗，可能导致肠穿孔、腹膜炎，甚至引发脓毒症而危及生命。据家长回忆，宝宝的哥哥近期在玩“水宝宝”，推测幼儿因好奇抓取后误食。

幸运的是，超声检查精准定位肠道内圆形无回声团块，为诊断提供了关键依据。随后，婴儿被转至广州市妇女儿童医疗中心柳州医院，由该院消化科副主任

医师黄建勋通过急诊胃镜手术取出膨胀的“水宝宝”。术后，婴儿恢复顺利。医生表示，若孩子出现频繁呕吐、腹胀拒按、停止排便排气等症状，可能是吞食异物的“求救信号”，须立即送医。遇到这种情况，家长切勿催吐或喂水喂饭，应携带疑似误食物品就医，优先选择安全无辐射的超声检查，为诊疗争取时间。

“3岁以下婴幼儿应避免接触带小零件的玩具，购买时看清标识。”医生提醒，“水宝宝”“磁力珠”等玩具，于婴幼儿而言，安全隐患远大于娱乐价值。此外，像硬币、纽扣、小零件等物品须放入带锁抽屉妥善收纳，避免孩子抓取；给婴幼儿喂食枣、葡萄等食物前务必去核，坚果需碾碎后再喂，减少误食风险。

今年三伏天在路上了

中医：抓住“冬病夏治”黄金期

日报消息（全媒体记者庄子莹、实习生邓新锐报道摄影）一年中最热的三伏天即将到来，今年三伏天为30天“短三伏”，将从7月20日持续至8月18日。昨日，记者采访了市妇幼保健院中医科副主任医师韩萌，为市民详解三伏天养生要点、如何抓住“冬病夏治”黄金期。

韩萌说，三伏天时由节气与干支纪日排列决定，遵循“夏至三庚便入伏”原则。今年夏至后第3个庚日为7月20日，由此开启初伏，且中伏仅10天，故整个三伏天共30天。“无论30天还是40天，三伏是阳气最盛的时期，是‘冬病夏治’的黄金期。”她表示，“短三伏”养生需更注重精准性，把握每个阶段的调理重点，避免因节奏拖沓影响效果。

三伏贴作为“冬病夏治”的经典手段，贴敷时间备受关注。韩萌说，

今年初伏为7月20日至7月29日、中伏为7月30日至8月8日、末伏为8月9日至8月18日，建议每伏前几天进行贴敷，每次3至6小时，老年人、儿童及体质偏虚者可缩短时间。“部分人贴后会轻微起泡，只需清洁创面防感染即可，不用过度紧张。”她提醒，三伏贴需连续3年为一个疗程。

饮食上，三伏天阳气外越、内里偏虚，需兼顾“解暑”与“养阳”。“湿热体质者可多吃西瓜、苦瓜、绿豆汤等清热解暑食物，忌辛辣、油腻及温性食材。”韩萌说，“气虚、阳虚、痰湿体质者切勿贪凉，可适量吃生姜、羊肉等温性食物，搭配山药、茯苓、陈皮等健脾祛湿食材，减少甜食与油腻摄入。”

运动方面，借助三伏天阳气升发之力，能缓解痰湿、血瘀、寒凝等问题。韩萌提醒，运动需讲究方法：时

间选择清晨或傍晚，避开高温时段；以散步、游泳、瑜伽、太极拳等舒缓运动为主，避免剧烈运动导致大汗淋漓；运动后及时补充水分与电解质，防止过度耗伤阳气与津液。

此外，高温易导致人睡不宁、深度睡眠减少，甚至引发“情绪中暑”。韩萌建议，睡眠调节上要合理使用空调、风扇，保持室内通风，选用凉席等透气床品；情绪管理可通过深呼吸、冥想、正念练习静心，烦躁时转移注意力；饮食上适量吃清淡易消化食物，帮助清热安神。

“最近有不少市民前来医院预约三伏贴，或是咨询三伏天养生方案，大家对‘冬病夏治’的关注度越来越高。”韩萌表示，三伏天养生核心是“顺应自然、因时制宜”，结合自身情况调整作息、饮食与运动，安然度夏，为秋冬健康打下坚实基础。



医生在给就诊者贴三伏贴。