

热射病：夏季“隐形杀手”，千万别大意！

最近天气越来越热，大家可能都听说过“中暑”，但你知道“热射病”吗？热射病其实是中暑中最严重的一种，如果不及时处理，甚至会危及生命。今天，我们就来聊聊这个夏季的“隐形杀手”。

什么是热射病？

热射病，简单来说就是身体在高温环境下“过热”了，导致体温调节功能失灵，体温迅速升高（通常超过40℃），同时伴随意识模糊、抽搐甚至昏迷等症状。它可不是普通的中暑，而是一种可能致命的急症！

为什么会得热射病？

1. 高温环境作业：比如长时间在烈日下干活、运动，或者待在闷热不通风的室内（如没开空调的车内）。

2. 身体散热能力差：老人、小孩、孕妇、肥胖者，或者有慢性病（如高血压、糖尿病）的人，更容易中招。

热射病有哪些表现？

如果你或身边的人出现以下症状，一定要警惕：

高烧：皮肤摸起来烫手，体温超过40℃。

神志不清：说胡话、烦躁不安、昏迷。

皮肤干燥无汗：明明很热，却不出汗（这是身体散热功能崩溃的信号！）。

其他症状：头痛、恶心、心跳加快、抽搐等。

遇到热射病，怎么办？

记住：热射病是急症，必须马上处理！

1. 迅速降温：

- 将患者移到阴凉通风处。

- 脱掉多余衣物，用冷水（不是冰水！）擦拭身体，或用湿毛巾敷颈部、腋下、大腿根。

- 如果有条件，用风扇或空调辅助降温。

2. 补充水分：如果患者清醒，可以喝淡盐水或运动饮料；如果昏迷，不要强行喂水！

3. 立即送医：即使症状缓解，也要尽快送医院，因为热射病可能导致内脏损伤。

休息降温。

这些误区要避免！

“中暑喝藿香正气水就行”→ 热射病是急症，光喝药没用，必须物理降温+送医！

“不出门就没事”→ 闷热的室内（比如没开窗的厨房）也可能引发热射病。

“年轻人不怕热”→ 近年来越来越多年轻人因高强度运动或军训患热射病。

热射病不是普通的“热晕了”，而是会要命的急症！夏季高温天，大家一定要提高警惕，尤其是户外工作者、运动员和体弱者。记住：预防胜于抢救，多喝水、少暴晒，感觉不对马上降温！

如何预防热射病？

1. 避开高温时段：上午10点到下午4点尽量少出门，户外活动选在早晚。

2. 做好防晒：戴帽子、穿浅色宽松衣服，随身携带水壶。

3. 及时补水：不要等口渴才喝水，少量多次喝淡盐水或电解质饮料。

4. 关注高危人群：老人、小孩、慢性病患者避免单独留在高温环境。

5. 别忽视轻微中暑：如果出现头晕、乏力等先兆中暑症状，立刻

科学油炸指南：7招让美味与健康兼得

油炸是一种高温烹饪方式，通常被认为对健康不利，如增加氧化应激和热量摄入，但通过科学调整和合理选择，可以尽量减少其负面影响，甚至发挥某些潜在益处。那么，如何让油炸食物更健康呢？这里为您介绍一些关键策略。

1. 选择健康的油

油炸时，建议选择高烟点油，即烟点≥200摄氏度的油，避免油在高温下产生有害物质。推荐精炼植物油，如花生油、葵花籽油、菜籽油（高油酸型）、米糠油，避免橄榄油、椰子油。特级初榨的橄榄油烟点低，适合低温烹饪，而椰子油饱

和脂肪含量高，长期食用可能不利于心血管健康。此外，牛油果油在高温下较稳定，但需注意饱和脂肪的摄入量。

2. 控制油温和时间

理想油温是160~180摄氏度，避免超过200摄氏度，可通过温度计或观察油面微小气泡来判断。

当油炸食物的表面快速形成酥脆外壳后，迅速将其捞出，可以减少油炸食物的内部吸油量。

多次加热的油会氧化变质，产生更多有害物质，应避免多次重复使用。

3. 减少吸油量

预处理油炸食材：沥干水分，如裹粉前擦干肉类表面；先低温煎炸再高温定型，如“二次油炸法”。

裹粉技巧：用玉米淀粉、木薯粉或全麦粉代替面粉，裹粉后轻压去除多余粉末，可以减少油炸食物吸油量。

工具选择：油炸时，用漏勺或筷子快速翻动食物，避免食物粘连导致吸油更多。

4. 搭配健康食物

油炸食物优先选择瘦肉、海鲜、蔬菜，减少高脂肪肉类（如五花肉）的摄入量；增加膳食纤维，如油

炸蔬菜或全谷物裹粉可延缓血糖上升。可以偶尔吃一下油炸食物，但不可将其作为日常主食，要控制其摄入量。

5. 替代传统油炸的方法

空气炸锅：利用热风循环模拟油炸效果，相比传统油炸法，油脂用量约减少80%以上，但仍需注意高温产生的潜在有害物质。

浅炸或煎炸：用少量油在平底锅中煎制，比深炸更健康。

烘烤或烤制：高温烘烤，如烤箱200摄氏度，可达到类似酥脆口感，几乎不用油。

6. 平衡饮食风险

增加抗氧化食物：摄入油炸食物时，可搭配富含维生素C（柑橘、彩椒）、维生素E（坚果、种子）和多酚（绿茶、黑巧克力）的食物，帮助中和自由基。

控制总热量：避免油炸食物搭配高糖饮料或精制碳水化合物，防止能量过剩。

7. 注意人群差异

儿童和老年人群的消化功能较弱，建议饮食中减少油炸，选择更温和的烹饪方式。

心血管疾病患者应严格限制油炸食物摄入量，优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式。

舒曼 DDS Ph.D

703-815-0007
571-269-7278(中文)

北京医科大学口腔医学院毕业，曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科，NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

- 成人、儿童牙齿全科，补牙，拔牙，牙冠，牙桥，活动义齿，根管治疗，种植牙，牙周病治疗，牙痛急诊，牙齿漂白和美容，牙齿保健。
- 接受各种保险。

地址：14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

马里兰州口腔诊断治疗中心
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究部口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

主治：口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长：智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗；颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备：最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种PPO牙科保险 接受医保 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

无痛牙科 夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S. 703.444.9888
品质信誉的保证

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院，有二十年临床经验。她为人热情，善于沟通，治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成，深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理，采用国际先进仪器及优质材料，以精湛的治疗技术，竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

诚聘助理

儿童牙医 仝毅 3-003

James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com