

全国首档创业就业、促进消费、公益慈善大型活动 主办单位：三湘都市报 湖南电视台都市频道 华声杂志 华声在线



# 湿热防暑 健康前行



今天是“入伏”的第一天，我省大部分地区以阴雨天气为主。“入伏”意味着炎热的夏季正式开始，受前段时间持续晴热高温天气影响，这两天的降水让人感觉更加闷热。

## 闷热天气真难受

本周内我省多阵性降水，天气湿热  
夏季感冒、中暑等病多发，应加强预防

### 天气：高温刚过，湿热来袭

前段时间，持续的晴热高湿天气席卷全省，湘东、湘北多地进入夏以来38℃的最高气温，不过这种天气将暂告一段落。从省气象台获悉，本周内我省多阵性降水，高温天气难以重现。12—13日的降水主要集中在湘东和湘南，多地将下雷阵雨，局地大到暴雨。15—17日，省内还会有新一轮降水过程，湘东湘南局部较明显。

省气象台专家表示，受前段时间我省持续晴热高温天气影响，此次降水一定程度上为三湘大地“退烧”，不过由于空气湿度加大，“入伏”后的天气将更加湿热。

### 健康：谨防夏季感冒、中暑

因天气闷热，医院里感冒、中暑、胃肠不适及上呼吸道感染的患者逐渐增多。昨天，在儿童医院感染科输液室，李女士陪着5岁的女儿在打点滴。“小孩晚上睡觉总是汗津津的，所以开了空调，结果第二天发烧咳嗽，又哭又闹。”李女士无奈地说。

儿童医院医生表示，现在是夏季感冒、中暑等病的多发季节。由于天气闷热，容易滋生和传播病毒，吹空调、喝冷饮等“降温”方式使用不当，人们易患上感冒。肠胃病等夏季常见病，市民要多加防范，特别是抵抗力和免疫力较低的小孩和老人，要注意日常生活起居。



医院感冒患儿增多 妈妈甚为担心

### 专家：夏季潮湿为何闷热

夏季空气越潮湿，人会越闷热。“入伏后，地表温度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。”省气象台专家介绍。

闷热天气里，大气中的水气会阻碍人的体表蒸发，从而影响到人体散热，如果排汗不及时，很容易中暑。人们为了防暑，把空调温度调得太低，常喝冷饮，易患夏季感冒。

专家提醒，夏季感冒等常见病大多由病毒引起，市民最好备一些抗病毒类药物，及时调理，保证充足的睡眠和休

息，适量散步、慢跑，饮食宜清淡，多喝水，多吃西瓜、绿豆等解暑食品。

### 链接

#### 香雪抗病毒口服液屡创战功

香雪抗病毒口服液源于中药典方《白虎汤》和《清瘟败毒散》，是国内率先经过科学临床病毒分离证明疗效确切的纯中药抗病毒药物。在2003年“非典”、2009年“甲流”中发挥不可替代的作用。采用国际领先的指纹图谱技术，产品标准录入《2010版国家药典》，成为行业标准制定者，是目前国内同类产品高端品牌，全国销量领先。

## 下雨了！妈妈又喜又急

专家支招：空调少吹 睡眠要足 饮食不挑 中医预防

李女士带小朋友去妇幼保健医院就诊是因为小朋友中暑了，然而最近在医院患感冒的小朋友比中暑的小朋友还多，真让妈妈们烦恼！儿科权威专家提示：

### 吹空调，别让小朋友“沾光”

闷热天气下，父母都喜欢吹空调，尤其是较胖的父母，喜欢在空调下度过一整天，这样小朋友也会“沾光”，

很容易引发感冒。所以妈妈要注意，带着小朋友吹空调时长要适宜，空调温度不要太低，注意室内外温差。

### 睡足觉、饮食要“挑一挑”

充足的睡眠可以增强小朋友的体质以预防感冒。说饮食要“挑一挑”并不是说让小朋友要挑食、偏食。这里的“挑”是平时让小朋友少喝冷饮，少吃冰激凌，多喝温开水。小朋友

的食谱应该全面均衡，多吃富含锌和维生素C的食物，如蔬菜、水果等。

### 儿童夏季感冒，中医防治好

夏季感冒80%是由病毒引起的，家里的小药箱可以放些中药性的防感冒药，比如香雪抗病毒口服液，适度服用可以增强儿童身体抵抗力，对防治夏季感冒有极佳的效果。

### 互动

天气闷热，夏季感冒、中暑、手足口病、红眼病等病疫容易爆发，香雪制药温馨提示您对抗病毒，保持清洁。如出现或担心感染，可免费咨询权威健康专家，热线18673192504。

特殊情况者，香雪制药将免费赠送香雪抗病毒口服液、板蓝根等，帮助您早日恢复健康。

## 80%的夏季感冒都是由病毒引起的 送感冒离开隔千里之外

行业标准制定者——香雪®抗病毒口服液  
抗击病毒，预防夏季感冒的万里长城，  
让人们健康度过湿热盛夏！

感冒抗病毒  
香雪更专业



香雪广东凉茶  
好喝不上火

