

# 暴晒后仅用绿豆粥消暑并不够

45岁男子中暑痉挛入院;医生:延误救治可能造成永久损伤

潇湘晨报·晨视频记者梅玫 通讯员彭郁慧 朱文青 报道

进入7月份后,长沙热浪袭人,持续高温导致不少户外施工人员接连中暑。近期长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)急诊医学科连续收治多例中暑患者,其中两名为重症,经规范救治,均已脱离危险。

医生提醒:高温天从事户外工作人员,应做好个人防护,有效降低中暑的风险。

## 长时间户外施工,两名工人因中暑痉挛入院

45岁的杨军(化名)从事舞台架安装工作。7月9日,他在无任何遮阳遮挡的露天场地开工。长时间烈日暴晒叠加重度体力消耗,杨军出现下肢肌肉抽动、乏力等症状。察觉到身体不适后,他前往附近诊所输液,又服用了凉茶、绿豆粥、西瓜来降温解暑。可休息一晚后,他全身乏力的症状丝毫没有缓解。7月10日上午,杨军前往长沙市中心医院急诊科就诊,检查结果提示电解质紊乱、急性肾功能不全,肌红蛋白数值大幅升高,存在横纹肌溶解风险,最终确诊热痉挛(俗称中暑痉挛)、电解质紊乱、肾功能不全。入院后予以大量补液、碱化尿液、抗炎护肾、纠正电解质失衡等对症治疗,经过4天精细化诊疗护理,杨军各项检验指标

逐步恢复,于7月14日痊愈出院。

50岁的朱刚(化名)是混凝土搅拌工人,7月11日当天,他在露天场地从清晨6点不间断工作至晚间9点,仅依靠一顶安全帽抵挡烈日。当日下午,朱刚已经出现头晕、手脚抽筋等中暑预警症状,但他硬撑着继续工作。当晚10点,身体难以支撑的他被工友紧急送至医院急诊。检查显示肢体痉挛乏力、肾功能指标异常,确诊中暑痉挛合并急性肾功能不全,高度怀疑横纹肌溶解,7月12日他被转入急诊综合病房系统治疗。经补液、碱化尿液、激素抑制肌肉损伤、护胃保肾等综合干预,持续监测肾功能、肌红蛋白、血糖等关键指标,目前患者身体状况明显好转,各项检查数值稳步恢复,近期即可出院。

## 出现症状别硬扛,拖延可诱发致命热射病

长沙市中心医院急诊科副主任邵启兵介绍,两名患者皆长时间户外重体力劳动,大量出汗导致体内钠、钙等电解质快速流失,又未及时补充,最先表现为肌肉跳动、肢体抽筋。若病情持续加重,会诱发横纹肌溶解,释放的肌红蛋白堵塞肾小管,直接造成急性肾功能损伤。若继续拖延,病症会进展为致死率

极高的热射病,引发全身多器官衰竭,危及生命。

“很多劳动者出现乏力抽筋后,只喝白开水、凉茶,或是依靠西瓜、绿豆汤解暑,这类饮品仅能补充水分,无法补足汗液流失的电解质,达不到有效防暑效果,延误救治还可能造成肾脏永久性损伤。”邵启兵强调。

### 防暑指南

结合长沙未来一周持续35℃-38℃、晴热少雨、紫外线爆表的天气情况,邵启兵针对全体市民,尤其是户外从业者给出4条防暑指南:

#### 错峰作业,严控露天工作时长

每日10:00-16:00紫外线最强、地表温度峰值最高,建筑施工、环卫、物流、户外安装等工种尽量避开该时段开展重体力作业;单次户外连续工作不超过3~4小时,每劳作1小时,必须转移至阴凉通风区域休息15至20分钟。用工企业需合理调整排班,缩短露天在岗时间,严格落实高温停工相关规定。

#### 科学补水,拒绝单一饮用清水

高温环境下出汗量激增,补水优先选择淡盐水、专业电解质水,切勿只喝白开水、凉茶;户外工作者随身携带电解质饮品,遵循少量多次饮用原则,及时弥补盐分流失;居家市民也需主动增加每日饮水量。

#### 做好物理防晒,特殊人群减少外出

外出穿戴宽松透气的棉质衣物,佩戴宽檐遮阳帽,规范涂抹防晒产品,尽量减少正午高温时段外出;老年人、儿童、慢性病患者减少户外活动,居家做好通风降温。

#### 出现中暑前兆立刻停工休息,切忌硬扛

一旦出现浑身酸软乏力、肌肉抽动、手脚抽筋、头晕心慌、恶心大汗等中暑早期症状,需立刻撤离高温环境,到阴凉处平躺休息;休息半小时不适感仍未缓解,务必第一时间前往医院就诊,切勿强忍劳作,避免诱发横纹肌溶解、急性肾损伤、重症热射病等危重并发症,守住自身生命健康底线。



▲消费者在挑选凉感被。

◀超市显眼位置摆满了各类凉感产品。 组图/记者骆一歌

# 清凉不再只是吹空调

今年夏天凉感商品火了,长沙多店为它设专柜

潇湘晨报·晨视频记者骆一歌 报道

盛夏酷暑来袭,连日来,长沙已发布多个高温橙色预警。消费者不再满足于吹空调、吃冰棍,对清凉的要求渗透到各个场景。

近日,潇湘晨报·晨视频记者从多个电商平台、商超和企业获悉,“凉感”产品在今年夏天销量激增。“一敷上就凉快”的降温冰巾、自带凉感面料的寝具和防晒服等产品都成了抢手货。

## 便携降温小件销量走俏

长沙市民小李将在本周末看演唱会,由于场地是露天体育场,她将几包“凉感湿巾”放进观演包。“最近总是刷到它,就下单了,说是挂在脖子上能把体温降下来,也能当毛巾擦汗。”

7月16日,记者走访长沙各大商场发现,多家商超、门店把“凉感系列产品”放在了显眼位置。

无印良品设专区陈列凉感袖套、防晒衣,屈臣氏于门店入口摆放凉感防晒面罩,名创优品打造冰凉专区,集中上架冰凉项圈、凉感眼罩、凉感喷雾与凉感湿巾。

在2025年,便携降温产品是“清凉经济”中增长最为迅猛的细分品类。京东“618”期间成交额同比增长超5倍,是个护品类中增长最快的细分赛道之一。

便携凉感产品的成分含水分、酒精、甘油、薄荷提取物等。其原理是水分和酒精蒸发带走体表热量,进行物理降温,薄荷醇类激活皮肤冷感知神经,营造“冰凉”的体感。

步步高星城天地店还设有“凉感专柜”,包含带凉感的运动头巾、围脖、眼罩、降温贴等物品。6月以来,“专柜”内的商品销量增长了一倍,其中凉感眼罩

一度卖到断货。

超市非生鲜负责人徐盼介绍,“清凉专柜”是根据以往的市场反馈与市民夏日消暑需求,在今年新设立的。

徐盼分析,消费者已经不再满足于只在空调房里凉快。2026年盛夏高温来得比往年晚一些,叠加球赛、音乐节等大型户外活动与学生放暑假,多元需求集中释放。后续,凉感系列产品的市场热度将持续攀升。

盒马相关负责人介绍,“凉感”系列产品与6月相比增幅达到了124%。

## 传统竹席正被“凉感被”替代

在抖音,带“凉感”的多个相关话题浏览量破亿,其中“凉感面料”话题的浏览量已达8.6亿。凉感面料的工作原理是在纤维中掺有高导热矿物粉末,快速导出体表热量,沟槽纤维吸湿速蒸发持续降温,体感轻薄透气。

抖音电商数据显示,立夏以来,主打面料科技的清凉寝具成交额环比增长234%,清凉服饰增长73%。

值得注意的是,居家场景中传统竹席正被更具科技感的“凉感被”替代。

步步高星城天地店家居课促销员聂群香介绍,一款199元的凉感被是销量最好的凉感寝具,6月以来已经售出200多床;一款429元的可水洗凉感被在今年上新后也广受欢迎,也已卖出100多床。此外,超市还于今年上新了自营的BL“冰淇淋夏凉被”。

徐盼表示,凉感寝具的销售存在明显前置特征,销售高峰集中在入夏前后,“那时候气温还不算高,消费者大多搭配风扇使用”。步步高湖南区域,与去年同期相比,凉感被销量增长超20%,凉袜增长超200%。