『心系寻常百姓　可读可用可亲』

新闻热线 87777777　扫码下载甬派APP

宁波晚报

扫码关注宁波晚报视频号　扫码关注宁波晚报公众号

今天　多云转阴有小雨　13℃-20℃
明天　阴有小雨　17℃-24℃

宁波日报报业集团主管主办《宁波晚报》编辑部出版
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年11月3日　星期二
丙午年九月廿五

第11438期 今日16版



“最近天气这么凉快 我怎么还会中暑?”

医生:秋冬中暑,是因为身体散热通道被“关上”了

近日,甬城气温忽冷忽热。不少市民出现头昏乏力、胸闷腹胀、精神萎靡等不适症状,有的人误以为是感冒,实则是秋冬中暑。在多数人的认知里,中暑是盛夏高温天的专属疾病,降温之后无需再防暑。宁波市中医院医生提醒,一年四季皆可发生中暑,秋冬高发的多为阴暑,大家需精准辨别、科学应对。

气温起伏不定 不少市民中暑

入秋以来,宁波的气温起伏不定、昼夜温差拉大,冷热交替频繁。30多岁的陈先生(化名)平日在办公室办公,室内温度适宜。某日待他下班走出办公楼时,室外气温已明显偏低,他衣着单薄,没有及时添衣。回到家后,陈先生感觉整个人“蔫蔫的”,头昏脑胀,以为是感冒,却没有流鼻涕、打喷嚏这类典型感冒症状。

陈先生的家人觉得他可能是体内湿气过重,建议他试试刮痧调理。刮完之后,他确实感觉舒服一些,但没过多久不适感再次出现。在排除感冒、偏头痛等问题后,医生判断他是中暑了。“最近天气这么凉快,我怎么还会中暑?”陈先生十分纳闷。

类似的困惑并非个例。宁波市中医院中医经典/治未病科副主任中医师陈璐佳介绍,每年秋冬季,她都会接诊不少这类患者。即便通过刮痧或休息使症状暂时缓解,仍常反复发作。陈璐佳表示,经过针对性中医调理、改善体质后,大多患者明显好转。

中暑分为阳暑和阴暑两类

很多人以为中暑只有夏天暴晒才会发生。其实在中医认知里,中暑分为阳暑和阴暑两类,二者诱因完全不一样。陈璐佳介绍,阳暑由高温暴晒所致,这也是大家熟悉的中暑类型,和现代医学所说的热中暑相对应,典型表现为高热、大汗、口干烦躁。

而秋冬高发的是阴暑,诱因是受凉、冷热骤变。中阴暑的关键不在于外界温度高,而是身体的散热通道被“关上”了。“人体依靠出汗、毛孔开合来散发热量。一旦受到风寒,毛孔骤然收缩,本该向外发散的热与湿就被锁在体内,湿热郁滞难泄,进而出现头昏、胸闷、腹胀,甚至腹泻等表现。”陈璐佳说。

哪些人群容易中暑?如何应对?

什么样的人容易中暑呢?陈璐佳表示,中暑是环境刺激和体质偏弱共同作用的结果,并非人人都会发病。自我调节能力强、正气充足的人,遭遇冷热变化也能正常散热,不易中招;老人、儿童的脏腑功能、体温调节能力偏弱,属于高危人群。此外,长期熬夜、脾胃虚弱、体内湿气重的人群,或是频繁经历冷热交替的中青年,也很容易诱发阴暑。

陈璐佳介绍,秋冬阴暑与感冒有明显区别:普通感冒大多伴随流涕、咽痛、咳嗽等呼吸道症状;阴暑一般没有这类呼吸道表现,以头昏身沉、乏力、胸闷腹胀为主,大多不发热或仅低热,舌苔白腻是重要鉴别要点。一般来说,轻症阴暑休息1天至3天大多可自行好转。

“刮痧能打开腠理、排出湿热寒湿,缓解不适。轻症阴暑可进行一些刮痧辅助调理,但体质强健者不必盲目刮痧。”陈璐佳提醒,秋冬本是毛孔收敛养护之时,盲目刮痧会打乱毛孔开合,反而容易受凉。如果症状多日不缓解、反复发作或是持续加重,要及时就医。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

责编 胡晓新　陈晓旻　审读 朱忠诚　美编/制图 周斌