普及健康知识
防控慢病风险
提升健康素养
护航深圳市民

深圳健康教育宣传栏

深入开展爱国卫生运动
共建共享全国健康城市

更多健康科普内容
请关注i健康深圳

◆主办：深圳市爱国卫生运动委员会　深圳市卫生健康委员会　◆承办：深圳市健康教育与促进中心　◆2026年第03期　◆投稿邮箱:jcxmb@wiw.sz.gov.cn

健康生活方式

高温“烤”验 这份防暑“凉”方请收好

深圳夏季高温高湿，易引发中暑。记住“避、补、降”三字诀。

▶避 高温时段

上午10点至下午4点减少户外活动。必须外出时，戴宽檐帽、太阳镜，使用遮阳伞，穿轻薄透气浅色衣物。老人、孕妇、慢性病患者更应减少外出。

▶补 水分盐分

不要等口渴再喝水！少量多次饮用温开水、淡盐水或电解质饮料，建议每小时饮用200–300ml水。避免一次性狂饮冰水，更不能用含酒精或高糖饮料代替。大量出汗后可喝绿豆汤、酸梅汤。

▶降 环境温度

室内保持通风，使用空调或风扇，设定26℃左右为宜，避免温差过大。可自制降温小妙招：用湿毛巾敷颈部、手腕；随身带便携小风扇、降温喷雾。

识别先兆中暑：头晕、心慌、大量出汗、恶心。立即移至阴凉通风处，解开衣领，补充水分，用湿毛巾擦拭身体。若出现意识模糊、体温超40℃，立即送医。

预防传染病

清积水 防叮咬 别让登革热“叮”上你

深圳夏季湿热，伊蚊活跃，登革热防控记住“三句诀”：

一、清积水，断蚊根

伊蚊偏爱小型积水。请每周检查家中：水养植物改土培或3天换水洗根；托盘、花盆底碟、闲置容器倒扣；清理天台、院落废弃桶罐、轮胎、饮料瓶。雨后及时清除阳台、停车场积水。

二、做防护，防叮咬

家中安装纱门纱窗，使用蚊帐或电蚊液。外出穿浅色长袖衣裤，裸露皮肤涂含避蚊胺或驱蚊酯的驱蚊剂。避免在树荫、草丛、凉亭等蚊虫出没处长时间逗留。

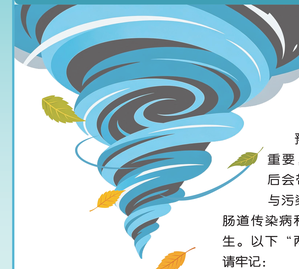
三、早识别，快就医

如出现突发高热、头痛、眼眶痛、肌肉关节痛、皮疹（“三红三痛”），尤其近期有相关地区旅行史的，请立即到附近发热门诊排查，切勿自行服退烧药。

无积水就无蚊虫，无蚊虫就无登革热。

病媒防制与环境卫生

台风过境 消毒防病“两步法”



预防台风固然重要，但台风过后会带来积水与污染，谨防肠道传染病和蚊虫滋生。以下“两步法”请牢记：

环境消毒要点

1.退水后先清理淤泥、垃圾，再用含氯消毒剂（如84消毒液，按说明书稀释）擦拭墙壁、地面、家具。

2.餐具煮沸15分钟或消毒液浸泡后清水彻底冲洗再使用。被污水污染的衣物使用专用消毒液浸泡除菌后再清洗。

病媒防控重点

1.立即清除室内外积水：花盆托盘、废弃容器、树洞、洼地。水养植物3天换水洗根。

2.垃圾日产日清，尤其厨余垃圾加盖存放，避免蝇类滋生。

3.使用纱窗、蚊帐，必要时使用杀虫气雾剂。如发现老鼠尸体，戴手套用消毒液浸泡后双层密封丢弃。

简单说来10个字：先清理，后消毒，再除积水。

中医养生保健

湿气缠身？深圳人夏季可以这样吃

深圳夏季湿热，很多人出现身体沉重、困倦、大便粘厕、舌苔厚腻——这是“湿困”。推荐三款祛湿健脾食疗方，有利于解决上述问题：

经典四神汤（健脾祛湿基础方）

茯苓、山药、莲子、芡实各15克，加薏米20克，与排骨或瘦肉同炖。每周2–3次。适合脾虚湿盛、食欲不振者。

赤小豆薏米水（清热利湿）

赤小豆（非红豆）30克、生薏米30克，提前浸泡2小时，加水煮40分钟，可加少量陈皮理气。注意：孕妇慎用，需要在医生指导下辨证适量使用。虚寒体质（怕冷、易腹泻、大便易不成型）可将生薏米炒至微黄再用。

荷叶冬瓜汤（祛暑化湿）

鲜荷叶半张（或干荷叶10克）、带皮冬瓜500克、炒白扁豆20克，煮水代茶饮。适合暑天汗多、口渴、小便黄者。

忌口提醒：少吃生冷瓜果、冰镇饮料、甜腻糕点、油炸等高热量食物，以免加重湿气。规律运动（快走、八段锦）帮助体内脏腑功能充盈，气机运转流利，避免体内水湿堆积。

控烟健康

烟草是心血管的“隐形杀手”

研究表明，吸烟后即刻，心率可加快5–20次/分，收缩压升高10–15mmHg。

尼古丁让血管收缩、痉挛；一氧化碳取代氧气与血红蛋白结合，心肌供氧锐减；焦油促进动脉粥样硬化斑块形成。长期吸烟者冠心病风险增加2–4倍，急性心梗、脑卒中风险翻倍。

二手烟同样致命，使不吸烟者心血管病风险增加25%–30%。电子烟并非安全替代，其气溶胶同样损伤血管内皮。

戒烟受益立竿见影：戒烟1年，冠心病风险降低50%；戒烟5年，发生中风的危险降到接近不吸烟者。为了您和家人的心脏，请立即放下手中烟。

无偿献血

献血无损健康 救人功德无量

血液无法人工制造，只能靠健康人体捐献。安全的血液来自科学的检测，更离不开每一位献血者的爱心奉献。健康成年人一次献血300–400ml，仅占全身血量5–10%，身体可快速代偿，还能促进血液新陈代谢。您的一次挽袖，可能是大出血的产妇、甚至是您身边亲朋好友、外伤患者或白血病孩子唯一的希望。献血无损健康，救人功德无量。

本期科普内容，由深圳市健康科普专家 范嘉乐（深圳市人民医院） 周海（深圳市宝安区中医院）牵头审核。