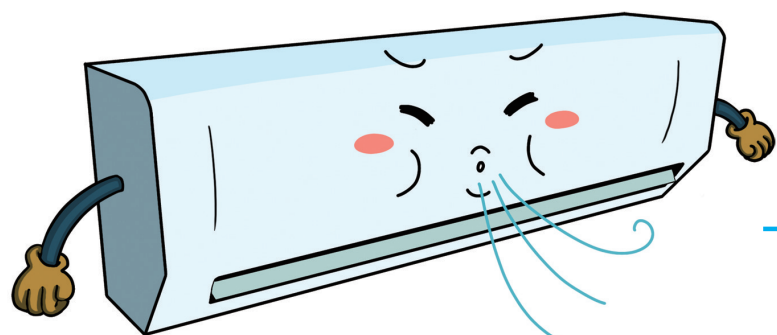


近日，多地持续高温，部分地区最高气温突破40℃，体感闷热难耐，随之带来的健康问题也成为关注重点，“冷中暑”“脑结冰”等话题登上热搜。高温天防暑不仅要“避热”，更要科学管理“冷热切换”。

# 高温天警惕“冷中暑”和“脑结冰”



## 冷热交替太频繁 当心冷中暑找上门

盛夏酷暑，空调房成了“避风港”，但你可知道，进出空调房的瞬间，尤其是“汗津津的后背直吹冷风”那几秒钟，是隐藏的健康风险点！

有网友称加班时空调开得过低，室内外温差过大，出门时突然感到头晕目眩，恶心想吐，可能是“冷中暑”。专家提醒，骤然从酷热户外进入低温空调环境，身体难以适应剧烈温差，可能导致“冷中暑”（中医称“阴暑”）。与高温引发的“热中暑”不同，“冷中暑”更容易被忽视，危害却不容小觑。

### 什么是“冷中暑”

“冷中暑”是指长期处于温度较低的空调环境下，突然到温度较高的室外，人体不能迅速适应冷热较大的变化，产生一系列生理反应，从而导致身体不适。严重者可能诱发头晕、胸闷甚至心脑血管意外。

进出温差超过5℃的环境，就易对身体的血液循环系统构成挑战，可能会出现冷中暑，温差越大冷中暑出现的概率就越高，这跟自身的身体机能、免疫能力有关。

需要注意的是，吹多了空调会导致人体热量散发受阻，影响机体正常散热，当环境温度过高时，会使体内热量积累过多，超过体温调节能力上限，从而出现中暑的情况。

### 发生“冷中暑”常见场景

- 长时间待在空调房，突然从低温环境进入室外，使得身体的调节机能无法适应，导致散热功能障碍。
- 过度贪凉，食用大量冷饮，使得胃肠道受到刺激，引发腹痛、腹泻、恶心呕吐等。
- 睡觉时，空调温度过低，或风扇直吹身体，导致身体受寒。

### 症状加重的常见诱因

- **环境因素**：长时间处于高温潮湿环境，或突然从高温环境进入低温空调房。
- **饮食不当**：过量食用冷饮、冰镇食物，或暴饮暴食损伤脾胃。
- **体力消耗**：过度劳累、熬夜等导致正气不足，更易被暑湿侵袭。

### 3种“冷中暑”典型症状表现

- **体感异常**：患者常有头晕、头重感，仿佛头部被包裹，伴随轻微头痛；肢体困倦乏力，活动后加重，休息后稍缓解。
- **消化系统症状**：因暑湿阻滞脾胃，可能出现恶心、腹胀、腹泻或大便黏腻，口中黏腻或发苦食欲明显下降。
- **体温调节障碍**：体温轻度升高（37.5℃—38℃）但无大汗或皮肤灼热，反而可能因吹空调、冷饮等受寒出现怕冷、鼻塞等类似感冒的表现。

### 出现“冷中暑”症状怎么办？

若出现疑似“冷中暑”症状，建议避免继续受凉或暴晒，可饮用常温绿豆汤、藿香正气水（需遵医嘱）缓解；若体温超过38.5℃或症状持续加重，应及时就医排除其他疾病。日常预防需注意适度使用空调、少吃生冷食物，保持室内通风。

对已“冷中暑”的患者，要立即移送到温度舒适的环境。与热中暑的处理不同，绿豆汤等解暑饮品不能缓解“冷中暑”，甚至可能会加重病情，应避免饮用。如果症状轻微，可适量饮用生姜红糖水或姜汤。如果症状比较严重，要尽快送往医院进行救治。禁止冰敷、喝冷饮，避免加重寒湿。

### 如何防范“冷中暑”

- **空调温度要合理**  
建议设定26℃左右，室内外温差不超过7℃。
- **进出空调房要缓冲**  
从室外进入空调房前，先在阴凉处休息5分钟；出门前提前10分钟关空调，让身体适应温度变化。
- **通风换气要定时**  
每2—3小时开窗通风15分钟，避免密闭空间空气污浊。
- **忌冷风直吹**  
避免空调、风扇直吹头部或后背，尤其出汗的时候，可设置挡风板。
- **忌久坐不动**  
每小时起身活动5分钟，促进血液循环，避免肌肉僵硬。
- **忌贪凉冷饮**  
少喝冰镇饮料，35—40℃的温水更利于散热；冷饮会刺激肠胃，加重身体负担。同时，浑身大汗时也不宜用冷水洗澡。

## 狂炫冷饮头痛欲裂 原因竟是脑结冰

冷热交替间，还会出现“脑结冰”症状。所谓的“脑结冰”在临床上被称为“冷刺激头痛”或“蝶腭神经痛”。近日上海一名女子吃完冰激凌后，前额突然一阵剧烈疼痛，持续好几分钟，胃也不舒服，连忙到医院就医。医生表示，“很多人都有过‘脑结冰’，只是症状很轻时间较短，未被重视。”

“当出现‘脑结冰’时，患者通常会感到前额中部或太阳穴附近瞬间出现剧烈刺痛，疼痛会在短时间内迅速达到高峰。严重者可能会伴有流泪、恶心、呕吐、肢体乏力，甚至出现短时的血压升高、短暂性的意识障碍等。”广州市红十字会医院急诊医学科副主任

医师刘剑烽表示，这种疼痛一般会在几分钟内自行缓解，少数患者可能会持续半小时或更长时间。

刘剑烽解释，“脑结冰”的发病原理是，当冰冷的食物或饮料突然大量进入温热的口腔时，会对口腔黏膜和蝶腭神经节造成强烈刺激。这种刺激会导致头部和面部的血管迅速收缩，随后又被被动扩张，试图恢复正常温度。在血管迅速扩张的过程中，血流会冲击动脉壁上的痛觉神经末梢，经三叉神经传递到大脑皮质，从而引起头痛。

“夏天在运动后或劳作后，不要立即吃冷饮，也不要立即进入冷气房间或用冷水冲澡。特别是不不要在头部出汗、血管扩张的情况下猛吃冷饮，否则面部骤然遇冷，容易引起颅内血管功能异常，诱发头痛。”刘剑烽建议，一旦出现“脑结冰”，可以采取以下措施缓解不适：一是轻轻按摩头部，一般几分钟或十几分钟后症状会减轻。二是用舌头顶住上颚，有助于加速上颚恢复常温。三是用手捂住口鼻，快速呼吸，增加进入上颚的热气流，缓解头痛。四是喝一些室温的水，帮助口腔快速升温。

### 夏日救星VS健康刺客

烈日炎炎似火烧，冰饮、雪糕炫不停，吃冰虽快乐，但反对声也不少。“吃冰伤人，不能吃！”冰品到底是夏日救星？还是健康刺客？南京市第一医院消化内科副主任医师张馨梅介绍，饭后吃口冰能开胃，原理是冰品能悄悄刺激胃酸分泌，让肠道蠕动加快，相当于给消化系统来了套“健身操”。但空腹千万别“吨吨吨”地灌冷饮，不然胃会“哭”给你看。

### 选对时间很重要

**最佳炫冰时间**：12时—15时（阳气最足的时候，脾胃抗寒能力MAX）。  
**千万别踩雷**：刚运动完别猛灌冰饮！血管突然遇冷收缩，小心“脑结冰”头痛到裂开！

### 出现这些信号请立即 刻停冰

- 吃完冰后胃绞痛/胀气超过30分钟（可能是胃平滑肌收缩痉挛搞事情）。
- 连续两天腹泻/大便不成形（肠道菌群被冰饮刺激到紊乱啦）。
- 本身有慢性胃炎/胃溃疡（吃冰会刺激胃酸分泌加剧侵蚀受损的胃黏膜）。

### 正确吃法学起来

**含化再咽**：冰品在嘴里含5秒，等它“热身”变温再吞，喉咙和胃都少遭罪。  
**总量控制**：成人一次喝别超过半听可乐的量（150ml），冰激凌100g差不多。  
冰品和热食至少隔1小时：刚吃完火锅撸串别马上炫冰，否则胃会在“冰火两重天”里疯狂蹦迪。  
冰箱拿出来别急吃：冰饮放常温1—2分钟（冒小水珠时），冰激凌稍微软化再吃，温柔对待你的“胃宝宝”。

### 特殊人群请注意

糖友选“无糖/低糖”（看配料表：总糖≤5g/100g），心脑血管人群千万别挑战极限，女同胞们避开特殊时段前3天，实在馋的话就多看冷饮图片。

### 关于吃冰的灵魂拷问

#### Q1：吃冰真的会脾胃虚寒吗？

中医说的“伤脾胃”，其实是吃太多+吃错时间！比如，不吃早餐、三餐不规律、饮食不节制或不洁、经常吃得很饱、经常吃凉的食物、压力大等等，这些方面对脾胃的不良影响较大。

单就夏天吃点冰这事，只要不在半夜/空腹炫冰，每次控制量，阳气足的夏天完全hold住。（偷偷说：冬天偶尔吃冰也没事，搭配姜茶/热汤中和一下就行）。当然，平时本就有胃寒或者脾胃功能弱的，就不建议尝试冰饮了。

#### Q2：吃冰会发胖吗？

单纯吃冰肯定不会发胖，只是现在很难见到单纯加了少量糖的“冰棍”了，市售冰激凌确实热量爆炸（200大卡/半根），但选对产品也能逆袭！推荐：酸奶冰棒（100大卡左右）、无糖冰沙（靠水果天然甜味）。记住：每天不超过1份。

#### Q3：小孩/老人能吃冰吗？

徐炳国介绍，小朋友每天不超过100g（约半根小布丁）基本也是可以的，但是家长要管控制好，小朋友自律性偏弱，吃冷饮容易超标；其次，3岁以下建议别吃。老人只要没有基础病，尤其没有脾胃方面的问题，偶尔吃冰完全OK！

健康人群每天1份冰完全OK，选对时间和品类，快乐加倍没烦恼！如遇不适，请及时到医院就诊，别硬刚！

本版文字综合、人民日报健康客户端、大皖新闻、潮新闻、南京气象、中国水运网等媒体报道