



运动后即刻冲澡引发白肺 医生支招四步降温法保平安



记者从陆军军医大学西南医院获悉，该院近日成功救治一名因运动后立即洗澡导致重症肺炎的患者。该院呼吸内科副主任医师陈永锋提醒，高温天气运动后，人体毛孔处于张开状态，此时若立即洗澡，极易导致病毒入侵，引发疾病。

运动后冲澡她患上“白肺”

近一个月前，在贵州避暑的王婆婆运动后大汗淋漓，感觉浑身黏腻，便立刻冲了热水澡。不料当晚，她开始出现咳嗽、头晕、乏力等症状。起初她并未在意，自行服用感冒药后便睡下。第二天，其症状不仅未缓解，反而加重，出现高热和呼吸困难。家人随即将她送往西南医院呼吸内科就诊。

陈永锋回忆，胸部CT显示王婆婆双肺呈弥漫性病变，大片肺组织变白，即所谓“白肺”，其氧合指数仅97mmHg（正常为400~500mmHg），已出现严重呼吸衰竭。综合

检查结果和临床症状，确诊为重症肺炎，需立即治疗，被送入ICU。经抢救和后续治疗，王婆婆病情逐渐好转，高热、咳嗽和呼吸困难明显缓解，复查CT显示肺部病灶大幅吸收，氧合指数升至300mmHg，呼吸衰竭症状消失。住院一周后，她从呼吸重症监护室转入普通病房，并于近日出院。

运动后洗澡为何易致病

为什么运动后洗澡会引发重症肺炎？陈永锋解释，高温运动中人体处于“应激散热”状态，皮肤血管扩张、血流量增加、毛孔张开、出汗增多。更关键的是，运动后1~2小时内呼吸道黏膜的“免疫屏障”会暂时减弱——黏膜分泌物中的溶菌酶减少，纤毛摆动变慢，清除病原体的能力下降。此时立即洗澡，会刺激汗腺和血管急剧收缩，寒气入侵，易导致着凉，引发咳嗽、发热等症状。

“尤其对中老年人，以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常的人群，凉水澡会使血管瞬间收缩，呼吸道黏膜因缺血缺氧更为脆弱，肺炎链球菌、流感病毒等更易侵入，严重时可导致‘白肺’。”陈永锋强调。

科学降温需遵循“四步法”

陈永锋提醒，高温运动后应遵循“渐

进式降温”原则，分四步让身体缓慢冷却：

第一步：脱离高温环境，初步散热。立即移至阴凉通风处，解开衣领、袖口，保持呼吸道通畅，自然散热5~10分钟。避免直吹空调或风扇，防止局部受凉。

第二步：补充水和电解质。呼吸稍平稳后，可补充常温淡水（每1000毫升水加1~2克盐）或含电解质的运动饮料。每次饮水量不超过150毫升，不宜猛灌。若出现轻度脱水症状，可服用口服补液盐。

第三步：监测脉搏和呼吸。待心率降至每分钟100次以下、呼吸平稳（静息呼吸16~20次/分钟）后再准备洗澡，通常需15~30分钟。等待期间可用干毛巾擦汗，保持皮肤干爽。

第四步：温水洗澡，控制时间。建议水温32~38℃（接近体温，手感温热不烫），洗澡时间不超过15分钟。避免直接用花洒冲洗头部和颈部，防止刺激血管收缩。洗后及时擦干身体，穿着宽松透气的衣物，避免受凉。

上游新闻·重庆晨报记者 石亨



趁热吃藏致癌风险 65℃以上食物别入口

爱喝滚烫的功夫茶，爱趁热吃生滚粥，觉得吃起来暖和舒服；认为“吃热的养胃”“喝热水对身体好”，觉得这样才够养生。谁曾想，这些看似养生的习惯、吃得香的表现，背后却藏着一个危险的“致癌温度”！有人不抽烟、不喝酒，热衷养生，却患上舌癌、食管癌……原来都与这个饮食习惯有关。

这个饮食习惯让他们患癌

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔，46岁的张先生怎么也没想到自己还算年轻，居然确诊舌癌。据大参考报道，张先生某天突然发现舌根下长了个小溃疡，20多天过去了都没有消退，而且还在慢慢长大，赶往医院一检，竟然是舌癌！在医生问询中发现，舌癌发生主要原因与长期饮用热水有关。原来，20年来张先生一直喜欢喝滚烫茶水，他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”，觉得这样养生，结果没想到却惹上了癌症。

57岁的郑女士体检时发现食管上存在可疑病灶，医院检查确诊为食管早癌，同时还查出了慢性胃炎和胃息肉。医生了解得知，郑女士平时觉得“吃热的养胃”，一点凉水都不喝。喝水要烫牙，吃饭要烧嘴，已经坚持了二三十年。不同的癌

症，背后都指向同一个饮食习惯——贪“烫”！趁热吃可以，但趁烫吃，就是在给身体埋雷了。

吃得太烫消化道受伤害

北京华信医院消化内科主治医师梁辰飞介绍，经常喜欢吃烫口食物、追求烫食带来的口腔、食道刺激可能会给身体造成损伤：

1. 口腔：溃疡、血肿

吃过热的食物时，会刺激到口腔及咽部黏膜，导致口腔及咽部黏膜破损出现溃疡、血肿、出血等症状。烫食还可能损伤味蕾，造成味觉迟钝。长期摄入过烫食物，黏膜上皮组织总是在不断地“损伤—修复”，在这一过程中会增加舌咽部恶性肿瘤的发病风险。

2. 食道：灼伤、病变

吃东西的时候，如果不小心烫到了嘴巴，很多人会下意识地赶紧咽下去，以为这样就不烫了。然而，食道对温度感受没那么敏感，且食道对烫食的耐受力较低，超过60℃的食物在食道中就会导致食道灼伤，长期的烫食摄入，可能会造成食管黏膜的病变，甚至会诱发食管癌。

3. 胃：黏膜损伤

经常摄入过烫食物，会对胃黏膜造成

损伤，胃黏膜的保护屏障遭到破坏，在胃酸及胃蛋白酶的作用下，创面会受到持续腐蚀，从而导致糜烂性胃炎、胃溃疡等疾病。

超过65℃的食物别直接入口

一般来说，食物的最佳入口温度是10℃~40℃，超过60℃的食物在口腔中可能会感觉到灼热感，要谨防超过65℃的食物直接入口。2016年《柳叶刀-肿瘤学》发表的一项研究称，饮用65℃以上的热饮可能增加罹患食管癌的风险。世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)也在公布的致癌物清单中将超过65℃的热饮归为2A类致癌物。这意味着它很可能对人体产生致癌性。甚至有些研究中发现，热饮超过60℃已经在增加癌症风险了。2019年，《国际肿瘤杂志》刊登的一项5万余人的研究发现，与每日饮茶少于700毫升且水温低于60℃相比，每日喝60℃及以上的热茶，且饮茶量在700毫升或以上，与食管鳞状细胞癌风险增加约90%相关。

吃太烫的食物，我们只会感到烫一下，CCTV《健康中国》节目曾做过一个实验，非常直观地展示了吃太烫的危害：工作人员把40℃的温水倒在一块猪肉上面，肉质几乎没有变化；但当把60℃的水

浇下的瞬间，就让猪肉立即发白，蛋白质发生了变性！

虽然口腔及食管的血液循环丰富，黏膜受到轻微损伤后，可以自行脱落、增生、修复，但是也耐不住每天这样反复的高温。乌鲁木齐市友谊医院消化科住院医师艾特热白表示，口腔、食管黏膜在不断的热刺激下，一直重复着上面的修复过程，黏膜也就不停地增生增厚，增厚了的黏膜对热刺激的反应逐渐降低，就出现了部分人吃了烫食后没什么感觉。如此陷入一个越来越不怕热、越不怕热会越要吃烫食的恶性循环中。

生活中警惕这些“趁热吃”

■ 滚烫的汤羹、粥类：表面看似平静，内里温度极高。

■ 沸腾的火锅、麻辣烫：直接从翻滚的热汤中捞出食物就立刻入口。

■ 刚冲泡的热茶、热咖啡：尤其是使用保温杯、保温壶长时间保持高温饮用时。

■ 刚出炉的烤红薯、流沙包等：内部馅料温度极高，极易被忽略。

■ 习惯性“吹两下就吞”：食物中心温度远高于表面感知温度。

据健康时报

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改与完善方案公告	1	重庆市沙坪坝区D06单元03街区X08-01等地块详细规划修改公示	沙坪坝区	重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司	2025年8月26日至2025年9月1日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
建设工程设计方案类公示	1	杨家山片区商住项目4号地块建筑工程设计方案修改公示	位于南岸区南坪镇杨家山片区	和记黄埔地产(重庆南岸)有限公司	2025年8月26日至2025年9月1日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984778
	2	重庆市巴南区新城·金樾山项目D3-1地块建筑工程设计方案修改公示	位于巴南区渝南大道东侧D2-2、D3-1地块	重庆天联置业有限责任公司	2025年8月26日至2025年9月1日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66227071
	3	重庆观音桥18亩地块项目方案局部调整公示	位于江北区观音桥街道	重庆兆衡房地产开发有限公司	2025年8月26日至2025年9月1日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
	4	重庆市第十三人民医院蔡家院区建设一期工程项目建筑工程设计方案修改公示	位于北碚区蔡家组团M48-01/07地块	重庆市第十三人民医院	2025年8月26日至2025年9月1日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站：<http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>