

暑热心烦睡不好 试试这四招稳住好睡眠

四个居家方法 改善失眠

暑热心烦失眠主要有两大原因：一是夏季暑热旺盛，人体心火亢盛，扰动心神，导致心烦难眠；二是夏季出汗多，易耗伤阴液，导致阴虚火旺、心肾不交，引发失眠。下面给大家推荐四个居家调理方法。

01 温水浴足

水温：**38~40摄氏度**
时间：**15~20分钟**
体质偏寒者可适当加**生姜片**或**艾叶**



02 按揉穴位



神门穴



涌泉穴

取穴方法

神门穴

位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处

涌泉穴

位于足底，第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处

睡前按揉两穴
各**3分钟**

03 腹式呼吸

睡前练习

吸气时腹部隆起
呼气时腹部内收

延长呼气时间
(如吸气4秒、呼气6秒)
循环进行**5~10分钟**



04 食疗调理



百合莲子羹

百合**15克** 莲子**15克**
加适量冰糖炖煮
适用于心火偏旺
阴虚内热的失眠人群

若上述方法效果不显著，且失眠症状持续超过2周，建议到中医科或睡眠专科就诊。

(健康中国)



120 急救电话, 正确拨打是关键

120 急救电话是我国 24 小时紧急医疗救援专线。当突发急危重症伤病或意外来临时，它是最方便、最快捷、最可靠的生命专线。

何时应拨打 120 急救电话

“我身体不太舒服，是否要打 120?”或许正是您这一时的犹豫和纠结，导致错失最佳急救时机，酿成不可逆的悲剧。请记住一个核心原则：只要出现危及生命或不确定风险是否可控的突发状况，就不要心存侥幸而延误救治。

以下场景必须立即拨打 120 急救电话，这是每个人都需牢记的急救常识。

突发疾病 需立刻呼救

心血管危急信号：胸闷、胸痛、胸口压榨感(紧束感)、大汗淋漓、心跳太快或不规律。

卒中(俗称中风)信号：突然意识不清、

面部歪斜、口角流口水、一侧手脚无力或无法活动。

心搏、呼吸骤停：突然倒地、呼之不应、嘴唇和脸色发紫、呼吸微弱甚至停止。

其他急症：如呼吸困难、明显哮喘、呕血、咯血、晕厥等。

严重意外伤害 越早呼救预后越好

重度创伤出血：外伤引起大量出血、脸色苍白、手脚冰凉、休克表现，或存在贯穿伤、严重撕裂伤。

高风险摔伤、坠落伤：从高处坠落、严重摔伤或头部被猛烈撞击，即便当时疼痛不剧烈，也可能存在颅内出血、内脏破裂等隐匿伤情，必须就医排查。

交通及外力伤害：车祸、碾轧、撞击、刀刺造成的身体剧烈疼痛、变形、骨折、关节错位等。

其他外伤急症：严重烫伤、冻伤、动物咬

伤、异物堵塞气道等。

突发中毒与灾害事件 边避险边呼救

各类中毒：误食药物或毒物、食物中毒、吸入有毒气体(含一氧化碳中毒伴或不伴意识障碍)等。

突发灾害意外：溺水、触电、火灾、踩踏伤等。

其他威胁健康的突发状况 尽早呼救

严重过敏反应：接触过过敏原后突发皮疹、风团、瘙痒、喉头水肿、呼吸困难、大汗、心悸、晕厥，甚至休克。

急腹症：腹部或腰背部剧痛、无法站立、高热、呕吐或便血等。

高热：婴幼儿或老年人持续高热不退、反复惊厥、意识模糊。

孕产妇急症：明显腹痛、阴道大量出血、胎膜破裂(羊水流出)、突然急产或难产。

抽搐：四肢强直痉挛，伴发作时意识障碍，或反复发作抽搐。

遇到以上任何一种情况，120 急救电话就是您与医疗救助之间最直接的连线。



如何正确拨打 120 急救电话

- 保持冷静
沉着镇定，用简单、清晰的语言描述情况。
- 准确告知地址
包括行政区域、街道、小区、楼号、楼层、门牌号，或附近醒目的地标建筑。
- 讲明病情
说明患者最主要的症状或受伤原因、伤情，既往病史，以及已采取的急救措施，同时告知患者的性别、大致年龄等。如果是突发事故，需说清事故性质、伤员基本情况和受伤人数等。
- 保持电话畅通
不要随意挂断电话，须经调度员确认后方可结束通话；留下可供联系的电话及姓名并保持电话畅通，方便急救人员联系；必要时需在调度员的电话或视频指导下，采取自救或互救措施。
- 派人接应
尽快安排人员到约定地点等待、引导急救人员，争取抢救时间。
- 准备好就医物品
带上身份证、医保卡、既往病历等，并积极配合转运。

严重意外伤害 越早呼救越好

重度创伤出血：
大量出血、脸色苍白、手脚冰凉、休克表现

高风险摔伤：
高处坠落、头部撞击、颅内出血风险



交通及外力伤害

严重烫伤冻伤动物咬伤

不要自行判断伤情轻重，及时就医排查

突发中毒与灾害 边避险边呼救

① 各类中毒：
误食药物或毒物、吸入有毒气体。

② 灾害意外：
溺水、触电、火灾、踩踏伤



立即行动：
先脱离危险环境，再拨打120

保护自己和伤者，才能更有效地等待救援

需特别注意的是，120 急救电话是宝贵的医疗急救资源，是为抢救急危重症患者生命开设的一条绿色通道。大家应合理利用急救资源，非必要不要拨打 120 急救电话，尽可能协助保持 120 急救电话畅通，把有限的急救资源留给急危重症患者。

120 急救电话，守护的是每一个人的生命安全。急救的核心，从来不是“小题大做”，而是“生命第一、绝不延

误”。希望大家都能牢记这些急救知识，既不浪费公共急救资源，也能在意外来临时正确判断、果断呼救，为自己和家人守住救治的“黄金时间”。



(健康中国) 图片由 AI 生成