气温飙升 暑热难当

高温作业谨防热射病

最近，全国各地气温飙升，“热死人”这句话成为许多人的口头禅。但这不是夸张，热，真的可致人死亡。炎热的天气有可能使人得热射病，如果得不到及时科学有效地救治，这种病的死亡率高达60%以上！

何为热射病?

简单来讲，热射病就是最严重的中暑，是一种致命性急症。热射病分为两种：劳力型热射病和非劳力型热射病。高温作业下发生的热射病大多是劳力型热射病，是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高，超过40℃，其特点为发病急、病情进展快。

作为一种致命性急症，如得不到及时有效地救治，热射病病死率为20%~60%，50岁以上患者死亡率可高达80%，多发生于高温下的户外作业人员、夏季参训的部队官兵和运动员。

热射病是如何发生的?

发生热射病的原因存在个体因素，比如户外作业前48小时存在急性疾病的症状和体征，如感冒、发热、呕吐、腹泻等；户外作业前24小时存在睡眠不足或睡眠质量差；身体超重，肥胖者皮下脂肪厚，不容易散热，比瘦人更容易中暑。

从环境因素来讲，热射病发病与高温、高湿、无风这三个环境因素密切相关，如户外作业场地热负荷过重、强烈的太阳直射等。

户外高温作业下出现热射病后，会突然感到全身不适，发热、头晕、头痛、注意力不集中、记忆减退、反应迟钝，或忽然晕倒、抽搐、意识不清，可伴有恶心、呕吐、腹泻、呼吸急促等，继而体温迅速升高达40℃以上，出现说胡话、嗜睡和昏迷，皮肤干热、面色潮红或苍白，开始大汗、冷汗，继而无汗、心动过速、休克等。

热射病之所以危险，是因为人体器官都需要在一定正常温度下才能正常运作，这和身体各种酶的生物活性及机体代谢有关，而一旦器官损伤造成了，并不总是可逆。当出现多器官功能衰竭时，死亡率极高就不难理解了。

现场急救“黄金3小时”

临床研究表明，热射病病死率与高热持续时间密切相关，超过3小时就会导致严重后果。因此，病发后的3小时被称为抢救热射病的“黄金3小时”。

在户外高温作业时，如果发现身边同事出现中暑症状，在求助医生的同时，可以按照以下步骤进行现场急救。

立即转移

迅速将患者由高热环境转移到通风、阴凉的地方，有条件的话移到空调房间，使其平卧，垫高头脚，迅速解开衣扣，松开或脱去衣物。

快速降温

以物理降温为主要方法，采取头部敷冷毛巾，用冷水或湿毛巾擦拭全身，有条件的也可用冰袋降温，将冰袋放置于头部、颈部、腋窝、大腿根部等区域，这些地方血管丰富，降温效果好。

及时补水

若患者仍有意识，可补充一些清凉饮料，并加入少量食盐，但不要急于大量补充水分，否则会引起呕吐、腹痛、恶心等症状。也可为患者服用人丹、十滴水、藿香正气水等中成药，但要考虑病人是否能够耐受，神志不清的患者可能不具备服药条件。已经昏迷者不要强行喂水，以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

紧急转送

一旦患者表现出意识障碍、呼吸急促、皮肤干热，继而体温迅速升高达到40℃以上，并出现嗜睡、昏迷等热射病典型症状，或者出现心跳骤停时，要立即做心肺复苏，并在第一时间联系120转运到有血液净化治疗条件的重症医学科进行治疗，以赢得最佳抢救时间，通常要在两个小时内把患者体温从40℃以上降低到38.5℃以下。

牢记八要点 远离热射病

避免在高温下暴晒

酷暑时节，气温会到达极值，很多地区会突破40℃，要尽量避免在一天中最热的时间出行并减少户外活动或运动锻炼。着装选择长袖衬衫、长裤，戴上透气性好的帽子，多穿宽松、轻便、颜色浅的衣物出门，出门前往头部抹一点清凉油。

户外作业时要少量多次饮水

随着气温不断攀升，高强度户外作业往往会大量出汗，一定要及时补充水分和盐分，少量多次饮水，不要等口很渴了才喝水，将随身携带的水壶、水杯罐满绿豆汤或淡盐水，一感觉到渴了就立即喝下，最好是每15分钟喝一次，一次400~500毫升。

工作前睡眠要充足

夏季人体新陈代谢旺盛，容易导致疲劳。很多职业晚上还要值班，所以一定要保证充足睡眠(7小时)，睡觉时不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。每天至少午睡一小时，使大脑和身体各系统都得到放松，以最佳的精神状态和体力迎战酷暑。

工作间隙或结束要尽快散热

户外作业中途休息或运动结束时，要马上走到阴凉处或大树下，马上解开腰带和衣服扣子，不要扎堆儿，不要大声说话，大家的距离保持在50米以上，最好是单人或两人静静站着或坐着，这样可以迅速散热。

运动前补水要跟上

在日常运动和训练中，切记要及时补水，科学补水。如运动员长跑、学校体育课等前两个小时饮用600毫升淡盐水或两罐功能饮料，开始前15分钟喝绿豆汤300毫升。

科学安排工作时间

避免在一天中最热的时间中(12~15点)进行户外作业；如果必须在温度较高的时间工作或运动，应循序渐进增加工作强度和运动持续时间，工作半小时就要休息一下，每次工作时间不要超过1.5小时。

要有一个凉快的环境

酷暑来临时，有一个可以纳凉降温的场所，在清凉的环境中待上几个小时，有利于机体恢复活力。如果家中或住处没有空调，也可以选择到商场、电影院等公共场所乘凉。在晚间睡觉时也要警惕室内高温，合理调节室内温度，保证房间通风。

多食清淡饮食

饮食上，要多选择一些带苦味的清淡饮食，如冬瓜、生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高的食物。如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%，都可以用来补充水分。少吃荤腥、辛辣刺激性食物。

(张倩怡)

【健康红绿灯】

绿灯

菠菜有助增长肌肉力量

研究团队提取菠菜的主要成分蜕皮甾酮，并对专业运动员进行试验。研究发现，蜕皮甾酮包含在各类蔬菜中，菠菜中的含量最高，其对人类和动物的肌肉细胞都有增强作用。不过，要想靠吃菠菜提升肌肉，需每天食用1~16千克，并坚持数周才有效果。

涂防晒有个食指公式

涂防晒霜有一个简单的用量判断方法：每个人面部（不含颈部）需要的量为本人食指第一指关节的体积。标注了防水防汗的防晒霜，需要使用卸妆产品。防晒剂吸收紫外线后，自身也被消耗了，所以每隔三四个小时需要补涂。

红灯

生香蕉越吃越便秘

没熟透的香蕉含较多鞣酸，有收敛作用，会抑制胃肠蠕动，多吃了反而会加重便秘。一般来说，表皮有黑斑，但内里质地并未改变的香蕉最好。如果黑斑过多，果肉呈现黑色，就说明香蕉熟过头了，已经开始腐烂，最好不要食用。

车上4个位置别放东西

①方向盘上方及正中间：一旦发生碰撞，安全气囊弹开，它就会变成“二次炸弹”伤到人。②中控台上方：如眼镜、导航仪等，一旦急刹车，东西会向前滑去，砸向前风挡玻璃。③后排座椅：急刹车时，物品可能对前排人造成重击。④后风挡玻璃处：遮挡视线，让司机看不清后车的状况。

丰台区市场监管局举办“法智汇”法治培训

为进一步提升丰台区市场监管局干部依法行政水平，提高干部法治能力和素养，区局于2019年7月12日在菜户营办公区6楼会议室举办2019年第一期“法智汇”法治培训——行政复议诉讼风险防范。工商所、食药所及业务科室复议诉讼联络员及部分业务骨干共计八十余人参与了此次培训。

此次培训主要针对行政复议、行政诉讼应对过程中存在的问题进行梳理、讲解，并就相关法律风险进行分析、提示。较之以往呈现出三大特色：

一、分门别类，各有侧重。培训结合不同领域的案件特点，有针对性地予以分析，脉络清晰，重点明确。

二、以案释法，通俗易懂。培训通过剖析本市典型复议诉讼案件，揭示所蕴含的法理，深入浅出，简单明了。

三、见微知著，引人深思。培训从细节出发，细微深处见真章，以小见大，发人深省，引人深思。

通过此次培训，提高了区局干部业务水平，有助于进一步加强行政执法的规范，推动区局执法水平再上新台阶。

(赵俊)

北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告

受有关单位委托，我公司定于2019年8月7日上午10时在本公司拍卖厅对北京协和医院、北京大学口腔医院、北京大学人民医院、北京大学第三医院、北京大学第六医院等报废资产进行公开拍卖。

有意竞买者请于2019年8月6日16时前将2万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续。

预展时间：2019年8月1日-8月2日(需提前预约)

预展地点：标的所在地

联系人：赵先生；咨询电话：13811379776，

公司地址：北京市朝阳区十里河大羊坊路19号十里河奇石花卉城-北京观赏石协会二层