

炎炎夏日，“热死人了”成了人们经常挂在嘴边的一句话，然而这并非一句单纯的玩笑话。高温之下，危险就在身边。今年全国各地已有多人确诊热射病，有的患者因此昏迷甚至死亡，热射病也因此引发大众关注。北京协和医院急诊科副主任刘继海提醒，中暑无小事，热射病是最严重的一类中暑表现，务必要及早干预。



高温“刺客”来袭 小心热射病

热射病是什么

“热射病通俗理解，就是重症中暑中最严重的一类。”刘继海说，“医学上说，热射病是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍（如惊厥、昏迷）及多器官功能障碍的严重急性热致疾病。”

据刘继海介绍，热射病分为两个种类，一种是劳力型热射病，一种是非劳力型热射病。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季剧烈运动的健康年轻人，比如运动员、消防员、建筑工人等。非劳力型热射病常见于小孩、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。“患有基础性疾病如甲状腺功能亢进症、精神分裂症、帕金森病、少汗症、严重皮肤疾病的人或者老人、小孩和孕妇更容易患上非劳力型热射病。”

热射病关键在预防

“降低热射病产生和病死率的关键在于预防。”刘继海提醒，“一旦发展为热射病多器官功能障碍后病死率可高达60%以上，是非常危险的病症。所以，最好的方法是防患于未然，从预防上降低热射病发病率，有效保护自

身生命健康。”

“热射病不是一下就发病的，实际上，它是一个由轻及重的连续过程，从先兆中暑到轻症中暑，最后才是重症中暑。只要在中暑前期及时处置和治疗，可最大程度地避免热射病的发生。”刘继海说。

“在先兆中暑阶段，人们会出现恶心、呕吐、头痛、头晕、多汗等现象，这个时候就要引起重视，迅速转移到阴凉的地方，

避免阳光直射，及时地补充水分和盐分，这样就可以有效缓解病情。”刘继海解释说，如果先兆中暑没有及时处理和发现，就会进展到轻症中暑，轻症中暑往往体温更高，大量出汗，严重者出现脸色发白、冒冷汗、站立不稳等虚脱表现。此时若得到及时治疗和处理，仍能很快缓解病情。“因此，我们一定要提高对先兆中暑症状的警惕性，不要觉得中暑是件小事，要重视起来，及时发现和送医，避免病情进一步加重。”刘继海说道。

“高温、高湿、不通风、太阳暴晒等环境是导致热射病最主要

的危险因素。”刘继海说，“因此，最有效预防热射病的措施，就是避免在这样的环境下长时间工作和停留，保证充足的休息，及时补充足够的水分、盐分，做好防晒防护。中午最好休息，工作和休息环境保持通风。从中医角度上说，生活中常见的菊花、金银花、荷叶、薄荷和藿香等都具有清热解暑的功效，可以在一定程度上预防重症中暑的发生。”

现场救护很重要

“一旦发生中暑，最重要的现场救治措施就是进行快速、有效、持续的降温。这时候，应将中暑患者移到通风、阴凉处，用冰水擦拭患者身体，及时补充液体，然后及时送医。如果已经发展为热射病，降温也是必不可少的救治。”刘继海提醒道，热射病一定要及时送医，在等待救护车的过程中，仍旧要持续不断地进行物理降温，及时让患者脱离热环境，快速补充液体，减少高温对机体的持续损伤，同时再配合其他治疗手段，尽可能保护患者脏器功能，等待医护人员到来。（中新）



【健康红绿灯】

绿灯

仰卧有助减少皱纹



人体大部分的皱纹是因肌肉运动产生的，但有些皱纹会因为睡眠时面部挤压变形而产生。侧卧时面部受到挤压让皮肤产生形变，重复多次就会难以恢复，长出皱纹或形成更深的褶皱。随着重复的拉伸和挤压，它们会慢慢变成真性皱纹。为了减少睡眠皱纹，最好选择仰卧睡姿，或选择中空睡眠枕头，避免挤压脸颊、眼睛、嘴巴。

被鱼刺卡喉试试用力咳嗽



吃鱼如果不慎被鱼刺卡住，首先应马上停止进食，让身边人查看鱼刺位置。看得见的鱼刺，在不伤及咽喉的前提下，用筷子或小镊子取出。如果位置较深，用手或筷子压舌根部引起呕吐，使被卡住的鱼刺随呕吐物吐出；或用力咳嗽，细小鱼刺可能随气流脱落。

红灯

不戴帽子晒太阳伤大脑



夏天你出门会戴帽子吗？研究发现，夏天长时间户外运动时尽量戴上帽子，因为头部直接暴露在阳光下，会损伤运动与感知能力。实验结果表明，在没有保护的情况下，暴露于阳光下会损伤大脑功能，这一结果对从事建筑业、交通运输业以及农业的人员影响更大。

长期不吃早餐可能诱发炎症



研究发现，长期不吃早餐的人，血液中C反应蛋白水平明显升高，而这项指标能反映体内炎症水平。慢性炎症可在体内潜伏数十年，没有任何症状。一旦发作，可能发生致命性后果，比如冠心病、糖尿病、老年痴呆、中风和癌症等都与慢性炎症有着千丝万缕的联系。

“露营热”带火户外移动电源

户外移动电源，怎么用才安全？

□本报记者 周美玉

暑期到了，很多市民选择外出露营，便携式户外移动电源可以给手机、相机、投影仪甚至是电饭锅等多次充电，成为了十分抢手的出行装备。那么，如何安全使用户外移动电源？大兴区消防救援支队发出安全提示。

选购户外移动电源应注意什么？

便携式户外移动电源外形类似家用医药箱，是一种内置锂离子电池、自身可储备电能，且具备交流输出的多功能储能电源。箱体有三孔、两孔的插座以及USB等接口，重量轻、容量高、功率大、方便携带，室内室外均可使用。此外，还可依据不同的使用情况选择常规充电或者太阳能充电。

大兴区消防救援支队相关负责人提示，一般正规的产品包装上都标有生产厂家或者销售网址，市民通过网络或电话可以了解到厂家的具体情况。“选择正规品牌进行购买，市民可以查询产品是否有国家3C认证，质量标准和安全要求是否符合相关标准，还要记得查看生产厂家的资质和生产标准。购买后的质量保



证书也一定要妥善保管好。”大兴区消防救援支队相关负责人说。

如何安全使用户外移动电源？

户外移动电源的安全性与产品本身使用的电芯质量、安全可靠设计以及使用情况有较大关系。市民在购买产品后，一定要认真阅读使用说明书，不能使用超过产品说明书规定的最大功率的电器，防止发生电气设备短路引发事故。

此外，要时刻关注电源线的

磨损情况，如果发现磨损和老化，要及时更换，避免出现短路引起事故发生。在使用期间，不使用非原配充电器给户外移动电源充电。充电时，要将户外移动电源周围进行清理，以防止发生火灾事故。不经常使用的户外移动电源应按照使用说明书提示进行保养和维护，以延长使用寿命。市民在使用户外移动电源期间，切记不要随意乱扔、敲打或剧烈摇晃移动电源，搬动和使用时要尽量防止剧烈震动，更要记住户外移动电源不能淋雨。

房山区司法局

建设工程因疫情影响而停工，是否可以适用不可抗力作为免责事由？

答：根据《中华人民共和国民法典》第五百九十条规定，当事人一方因不可抗力不能履行合同的，根据不可抗力的影响，部分或者全部免除责任，但是，法律另有规定的除外。因不可抗力不能履行合同的，应当及时通知对方，以减轻可能给对方造成的损失，并应当在合理期限内提供证明。当事人迟延履行后发生不可抗力的，不免除其违约责任。

建设工程因疫情停工或者延迟复工，由此导致逾期竣工的，施工方可以不可抗力为由主张免除或者部分免除逾期竣工的违约责任，但其应按合同约定的程序，及时向监理、业主方提交相应签证单，办理相关确认手续。

(房司司)