

近日，市气象台升级发布高温橙色预警信号。北京市人社、卫健、疾控、工会等相关部门将协调联动，督促用人单位落实防暑降温工作主体责任，充分保障劳动者身心健康。

# 高温下，劳动者权益如何保护？

□本报记者 张晶

## 不同高温户外作业有规定

根据《防暑降温措施管理办法》规定：用人单位要严格执行高温天气室外露天作业时间规定，日最高气温达40℃以上，应当停止当日室外露天作业；日最高气温达到37℃以上、40℃以下时，全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，且在气温最高的12-15时段暂停室外露天作业；日最高气温达到35℃以上、37℃以下时，用人单位应当采取换班轮休等方式，缩短劳

动者连续作业时间，并且不得安排室外露天作业劳动者加班。

根据我市相关文件规定，高温津贴在每年的6-8月份发放。目前，室外露天作业人员高温津贴为每人每月不低于180元；在33℃（含33℃）以上室内工作场所作业的人员，高温津贴为每人每月不低于120元；高温津贴属于劳动者工资组成部分，应纳入工资总额，但不包括在最低工资标准范围内。

## 各类防暑降温措施要落实

按照《防暑降温措施管理办法》规定，用人单位应结合本单位的作业特点，做好防暑降温各项管理措施落实工作，加强高温

作业、高温天气作业劳动保护工作，保障劳动者身体健康和生命安全。对患有心、肺、脑血管性疾病、肺结核、中枢神经

系统疾病及其他身体状况不适合高温作业环境的劳动者，应当调整作业岗位，不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。用人单位除发放高温津贴外，还应为从事高温作业、高温

天气作业的劳动者提供防暑降温饮料和必需药品，不得以发放钱物替代防暑降温饮料和必需药品，防暑降温饮料和必需药品不得充抵高温津贴。因高温天气停止工作、缩短工作时间的，用人单位不得扣除或降低劳动者工资。

## 本市将开展联合大检查

本市人社、卫健、疾控、工会等部门组成联合检查组，近期将对存在高温作业岗位用人单位，特别是建筑、电力、机场、园林绿化、景区等露天作业人员相对集中以及环卫工、网约配送员、快递员、保安、导游、民生设施保障等岗位人群防暑降温工作进行监督检查。对发现用人单位未依法发放高温津贴待遇的，各级劳动保障监察机构将依法严肃查处。

劳动者在工作中，如发现用人单位未依法落实防暑降温、高温津贴有关规定时，可及时向人社部门投诉、举报，或者依法申请调解、仲裁、提起诉讼，并注意保留考勤表、天气预报等能够证明自己工作环境中已达到发放高温津贴条件的有效证据。劳动者可通过举报投诉窗口、12333平台等渠道进行咨询和反映诉求，各级劳动保障监察机构将依法查处。

## 夏日如何科学防晒？

近期，全国多地陆续开启“非蒸即烤”模式。在连续的高温天气下，防晒再次成为热门话题。炎热夏季如何保护皮肤，科学防晒？

### 防晒到底防的是什么？

阳光主要包括紫外线、可见光、红外线。

适当的阳光对人体是有益的，但过度或长期的日光照射不仅会晒黑，还会加速皮肤衰老。过度暴露于日光，可能会诱发和加重光感性皮肤病，更严重者还可以诱发皮肤肿瘤，比如鳞状细胞癌、基底细胞癌，或者日光性角化等等。

阳光中的“元凶”紫外线(UV)扮演着关键角色，它被分为UVA、UVB。UVB猛烈而直接照射在皮肤上，导致肌肤晒红、晒伤，甚至晒出斑点。UVA悄无声息地深入皮肤真皮层，让肌肤提前老化，失去弹性。

### 如何科学防晒？

“不花钱”的防晒 通俗来说，应避免在紫外线过强的情况下出行。一天当中，中午时分紫外线最强；一年当中，晚春和夏季则是紫外线最强的季节；海拔越高，紫外线越强。一定要外出的话，尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动。



**遮挡性防晒** 防晒伞、戴帽子墨镜、穿长袖长裤属于遮挡性防晒。一般来说，颜色越深或有防晒涂层的太阳伞防晒效果好；衣服的密度越高、颜色越深防晒效果越好。

**防晒化妆品** 防晒霜有没有用，关键看SPF和PFA。SPF，即防晒指数，是防止UVB晒伤皮肤的指标，SPF值越高，防晒效果越强。PFA（或PA），是评价防晒产品对UVA的防护效果指标，PFA值越高表示防护UVA能力越强。

如果防晒产品的SPF值为15，那么理论上，涂抹这款防晒产品后，在太阳下停留150分钟皮肤不会被晒伤。PA+表示有效防护时间大约为4小时，PA++有效防护时间大约为8小时。 (陈娜)



夏日膳食宜清淡

## 专家支招 减少盐油糖

夏日炎炎，膳食如何保持适度清淡，防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害？

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克，烹调油摄入量不超过25克，添加糖摄入量不超过50克。建议使用定量的盐勺、带刻度的控油壶，并学会阅读营养标签，尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

于康建议，做饭时尽量少放盐、酱油，也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种，烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、汆等方式，少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料，尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍，盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松

发病风险增高；油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升；糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等的风险因素。

根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》，养成健康生活方式与行为，膳食要清淡，少盐、少油、少糖。

(新华)

### 收购公告

北京翠微国际旅游有限公司于2023年6月份全资收购乌兰浩特市王爷庙国际旅行社有限责任公司，并履行完所有手续，如发生未经本公司授权使用我公司名称及品牌进行业务往来，将追究其法律责任，详情联系 010-68210589。特此公告。

北京翠微国际旅游有限公司 2024年6月13日

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 樱桃是个抗氧化高手



樱桃又有“心之果”之称，其强大的抗氧化性能在保护人体心血管因自由基造成的损伤方面可以发挥积极作用。另外，樱桃中以花青素、槲皮素等为代表的多酚类化合物，具有很强的抗氧化作用。此类抗氧化物还能通过降低淀粉消化酶活性、延缓糖分吸收速度等，帮助调节血糖、尿酸酸的水平。

## 五谷是最“养人”的食物



古人曾提出“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的膳食配制原则。五谷原指稻米、豆子、小麦、小米、高粱，如今泛指各种谷物，即碳水化合物。但不少人为了减肥拒绝摄入碳水。最新版膳食指南建议“餐餐有谷类”，每天摄入谷类食物200-300克，其中包含全谷物和杂豆类50-150克、薯类50-100克。

### 红灯

## 别再用超市塑料袋装肉冷冻了



超市里使用的塑料袋一般为高密度聚乙烯，这种袋子尤其不适合把肉分成小份冷冻。装了肉的塑料袋会和肉紧贴在一起，解冻时可能会黏在肉表面，被人吃进去。此外，这类塑料袋怕油、怕热，装油脂丰富的食物易析出有害物质邻苯二甲酸酯，长期摄入会增加高血脂、高血糖的风险。

## 咸蛋黄近一半是脂肪



咸蛋黄松软可口、香气浓郁，切开后还有红油流出，流出的油其实是蛋黄的脂肪。在咸蛋黄成熟过程中，脂肪的绝对含量几乎不变，但由于水分的损失，蛋黄的相对脂肪含量逐渐增大，高达30%甚至40%以上。建议每次吃不超过半个咸蛋，同时少吃其他高盐食物及含钠调味品。