

高温天气下，中暑情况时有发生，严重的还会引发热射病，危及到患者的生命。什么是热射病？如何科学防治？哪些人群更需要高温下的关爱？记者就此进行了追踪调研。

## 当心“高温刺客”

### 最严重的中暑类型：尽早识别热射病

热射病是最严重的中暑类型，危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说，炎热酷暑、高温高湿环境中，人体产热与散热调节功能失衡，“冷却系统”崩溃，核心温度迅速升高、超过40℃，大脑“宕机”，出现谵妄、惊厥、昏迷，以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”，而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍，中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴，此后如体温升高、出现发热但没有意识转变，则进

入轻症中暑阶段，如不加干预，会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑，应迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水或湿毛巾擦拭身体，并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状，则需立即就医，在等待救护车时，可用冰袋敷于颈部、腋下等，帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的角度来看，正气不足、外感暑热导致中暑，湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄炜指出，中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺，同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神；或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧，以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度，帮助疏通经络、散热解暑；还可根据中暑具体证型辨证选用清热解暑类中成药。



### 关注高危群体：避晒补水是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者，因长时间暴露在高温环境中，成为热射病的高危群体。

避晒补水是关键。北京市疾病预防控制中心相关专家提醒，劳动者应及时关注天气预报，合理安排工作量和作息时间，避免高温时间露天作业，或适当减少高温时间的工作量；在工间休息时尽量在阴凉处休息，多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者

及孕产妇也是重点保护对象。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒，这些人群要尽量避开高温高湿环境；儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是，近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒，夏季露天停放的汽车内，温度10分钟即可飙升20℃，儿童被遗忘车内，极可能在短时间内遭遇致命风险。

### 健康“必修课”：高温关爱送“凉方”

专家提示，持续高温下，一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病；夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来，国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布；全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场，按规定发放高温津贴；国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温

工作；国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题，提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社群：关注货车司机等新就业形态劳动者，线上线下结合开展送清凉活动；多地搭建“清凉驿站”，发放“夏日清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖配送员提供“高温补贴”和休息驿站；医疗机构开设“中暑急救绿色通道”，提升热射病救治效率。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

桃子是一种抗炎水果



桃子有两个比较明显的优势：它是一种“血糖友好型”水果，血糖负荷较小；此外，含较多的抗氧化物质，这些物质有助减少氧化损伤，抵御衰老，帮人体对抗慢性炎症。桃子含糖量较低(10%左右)，升糖指数(GI)只有28，属于低升糖指数食物，吃一个200克的桃子，血糖负荷在6左右。

### 在健身房锻炼这样更卫生



使用前后都要擦拭、消毒器材；锻炼前后勤洗手；避免赤脚行走，特别是在更衣室和淋浴间；尽量使用个人瑜伽垫、毛巾、拖鞋；如果有伤口，要妥善包扎后再运动；使用器材时避免接触他人汗液；锻炼后及时洗澡和更换衣物。

### 红灯

心情不好口腔会反复溃疡



溃疡反复发作、长期黏膜炎症等症，不仅与内分泌失调、感染、免疫功能异常等相关，还与心理因素密切有关。临床中常见的心理异常，如精神创伤、生活压力过大、抑郁、焦虑、失眠等都可能导致患者机体功能紊乱，激发这些口腔黏膜问题，或加重病情。

### 木耳泡发超过两小时



夏季，清爽可口的凉拌木耳大受欢迎。木耳如果泡发过久，可产生一种叫米酵菌酸的有毒物质，人食用后会造成米酵菌酸中毒。木耳泡发时用干净的水和容器，要勤换水。一般浸泡两个小时左右就能完全泡发，别一直浸泡。如果泡发的木耳出现异味，或用手摸着感觉有黏液，就不要吃了。

·广告·

丰台区市场监管局马家堡街道市场所

### “年报帮帮团”精准帮办代办

“填年报怕出错？别担心，我们全程陪‘办’。”近日，丰台区市场监管局马家堡街道市场所工作人员化身“年报服务管家”，开展既贴心又精准的服务，推动经营主体高效完成年报填报。

针对企业集中，楼宇、餐饮、市场等主体密集区域，马家堡街道市场所科学布局并设立5个年报服务站，组建“年报帮帮团”服务队伍，搭建起经营主体与市场监管部门的年报服务“连心桥”。

工作人员手把手指导企业相关负责人梳理填报流程，针对企业在填报过程中的疑难问题，现场开展细致解答，让数据填报“一次到位”，真正打通年报服务“最后一公里”。

在市场所内，便民利企举措持续升级。年报服务专窗同

步开通，“午间不打烊”咨询台安排专人值守解答疑问，打通“上班时间没空跑、下班时间没处办”的痛点问题，保障“服务不断档”。针对老年经营者、新设立企业等特殊群体，推出“代填报绿色通道”，经营者只需携带营业执照原件，工作人员在10分钟内即可协助完成系统录入，帮助特殊群体跨越“数字鸿沟”，切实打通年报填报堵点。

下一步，丰台区市场监管局将继续加强对经营主体年报工作的监督和管理，通过“集中培训+精准指导+云端服务”的“组合拳”，持续优化服务，让“企业少跑腿、数据多跑路”，有效提升年报工作的效率和质量，助力企业合规经营，共同营造更透明、更有序的市场环境。

(耿丽丽)

### 高考志愿规划师？勿轻信

□本报记者 周美玉

随着2025年高考分数发布，高校志愿填报成为考生和家长关注的焦点。然而，一些不良机构却盯上这一“商机”，打出“高考志愿规划师”速成培训的主意。近日，北京某科技发展有限公司因涉嫌发布“高考志愿规划师”速成培训违法广告，被北京市市场监管局立案调查。

经调查，该机构在抖音、小红书平台发布广告，以高考志愿规划师“轻松入行”“0基础”“无专业限制”等商业宣传用语为噱头，通过渲染工作地点灵活、接单变现增收、就业前景广阔等优点，吸引学员购买相应课程培训包，开展所谓“高考志愿规划师”速成培训。

根据《中华人民共和国广告法》相关规定，广告对服务的内容、允诺等应该准确、清楚、明白。该机构的行为涉嫌含糊表述其培训服务的效果与职业前景，对求职者造成误导，

容易让有就业需求的群体盲目投入时间和金钱参加培训。

在此，北京市市场监管执法总队相关负责人提醒广大考生及家长：您所咨询的“高考志愿规划师”可能是“速成”的。教育部已上线“阳光志愿”信息服务系统，依托权威数据，提供免费志愿填报公共服务。考生和家长不要迷信“天价”志愿填报咨询服务，只有结合自身实际才能做出最科学的选择；提醒有就业需求的群体，高考志愿规划师未被纳入人力资源和社会保障部公布的职业目录，没有相应的职业资格证书，请勿轻信个别机构所谓的证书权威、国家认可等广告宣传内容。

据了解，高校报名招生期间，北京市市场监管部门将与教育、人力资源和社会保障、公安等部门密切协作，依法从重从快查处相关违法行为，切实维护广大考生和家长的合法权益。