

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烨指出,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:防晒补水是关键

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。

防晒补水是关键。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。

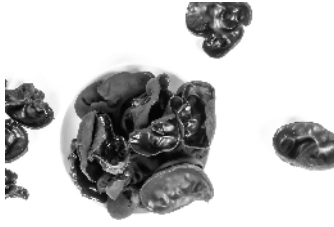
红灯

心情不好口腔会反复溃疡



溃疡反复发作、长期黏膜炎症等症状,不仅与内分泌失调、感染、免疫功能异常等相关,还与心理因素密切相关。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。

木耳泡发别超过两小时



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,人食用后会造成本菌酸中毒。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人员梳理填报流程,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、更有秩序的市场环境。(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,一些不法机构却盯上这一“商机”,打起“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、国家认同等广告宣传内容。

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,依法从严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。