

# 高温橙色预警持续发布 专家提醒注意防暑降温

这两天,大家在享受假期的同时,不少地区公众也感受到高温“炙烤”,中央气象台6月10日继续发布高温橙色预警。预计10日至14日,北方地区的高温范围将逐渐扩大,且持续时间较长,部分地区最高气温可达39℃至42℃。

监测显示,9日北方多地出现35℃至39℃高温,河北邯郸、邢台、衡水和新疆吐鲁番局地达40℃至42℃。

中央气象台首席预报员陈涛分析,本轮高温天气的成因主要是华北、黄淮地区高空受西北下沉气流控制,天空晴朗少云,下沉增温和辐射增温效果都比较显著。预计华北、黄淮地区的高温天气仍将持续,强度还可能有所加强。

近期全球多地出现高温天气,极端性强。专家表示,全球变暖背景下,不同区域受到不同性质的高压系统控制,形成持续的高温系统。对我国来说,西太平洋副热带高压、大陆高压共同对我国的高温天气产生影响。

高温是夏季的“常客”。在气象上,高温是指日最高气温达到35℃以上的天气现象,连续数天的高温天气过程称为高温热浪。

6月9日,中国气象局启动高温四级应急响应,中国气象局公共气象服务中心发布今年第一期全国高温中暑气象预报。

气象专家表示,遇高温天气,建议公众采取积极有效的防暑降温措施,在衣食住行方面都要有所注意。

穿衣方面要选择易吸汗、宽松、透气的衣物,宜穿浅色衣服,减少对太阳辐射的吸收。饮食宜清淡,可适量饮凉茶、绿豆汤等,不可过度吃冷饮。进出空调房间注意适应室内外温差,适当增加午休,保证睡眠时间。

高温天气下,建议尽量减少户外活动,避免长时间在太阳下暴晒;若需出行,要采取必要防护措施,如打遮阳伞、涂抹防晒霜等,并带上充足的水和防暑药品;开车要注意检查车况。

若发生中暑,要立即让病人脱离高温高湿的环境,进行降温、补水。专家提醒,大量酒精擦浴或拍人中中等降暑“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。

来源:新华社

## 孩子频繁眨眼揉眼可能眼干

近年来,随着手机、平板、游戏机等电子产品的广泛应用,以及日常近距离用眼时间过长,越来越多的青少年经常有眼干、眼涩、眼疲劳的现象。眼科专家表示,青少年眼睛干涩有很多原因,比如视疲劳、干眼症、结膜炎等,其中不良用眼习惯引起的视疲劳是最常见的原因。儿童、青少年频繁眨眼、揉眼睛是眼睛干涩的重要表现,家长要带孩子及时去正规专业眼科机构做进一步检查,找到眼睛干涩的原因。

**视疲劳:**儿童、青少年眼睛干涩最主要的原因是视疲劳。长时间学习、看手机或玩游戏等近距离高强度用眼状态会影响眼部内循环系统,引起视疲劳,导致眼睛干涩、发痒等情况。大多数轻度视疲劳在适度休息或户外活动后即可缓解,如果休息后仍不能缓解或有加重的症状,需尽快就医对症干预。

**干眼症:**由于环境干燥、睡眠不足、饮食不均衡、早教的普及等因素影响,干眼症也在向低龄化发展。干眼症是由于泪液的量或质异常或动力学异常,引起泪膜不稳定或眼表损害,从而导致眼部出现干涩、异物感、眼痛等各种不适的一种疾病。

**过敏性结膜炎:**该病是指眼球的结膜对外界过敏原刺激产生过敏反应所引起的一类结膜炎,也会导致青少年眼睛干涩。眼部表现为眼红、眼痒、异物感以及结膜囊分泌物增多等症状。如果观察到青少年频繁揉眼,而且越揉越痒,可能是得了过敏性结膜炎,应及时前往眼科门诊排查。

专家建议青少年在日常生活中做到以下几点积极预防眼睛干涩:第一,保持合理的用眼习惯,按照“20-20-20”的法则,近距离用眼20分钟需要向20英尺(约6米)以外的远处眺望,让眼睛休息20秒以上,在阅读时保证充足的照明,切忌关灯看手机;第二,加强户外活动,每天2小时以上的户外活动,不仅有效预防近视还能预防干眼;第三,不熬夜,保证充足的睡眠,使眼睛得到充分的休息,可有效缓解视疲劳;第四,不挑食,保持多种维生素、微量元素、蛋白质等的营养均衡;第五,注意用眼卫生,不要用手经常揉眼睛,可适当热敷改善眼睛干涩的情况。

木子

## 软糯南瓜饼



图片来源网络

南瓜口感香甜,可蒸可煮可炒,还可和面粉搭配做面点。教您做一种南瓜的经典小食——南瓜饼。做法十分简单,做出来的南瓜饼,软糯筋道,不妨试一试吧。

**材料:**南瓜、蜂蜜、糯米粉、枣泥、芝麻、植物油。

**步骤:**

- 1.将南瓜切片蒸熟。
- 2.把蒸熟的南瓜碾成南瓜泥,加入蜂蜜和糯米粉揉匀。
- 3.将揉好的南瓜泥分成小球,可加入不同馅料,如枣泥等,也可不加。
- 4.将小球压成饼状,两面都沾上芝麻,空气炸锅喷油后放入南瓜饼。
- 5.将空气炸锅设置为180度15分钟模式炸制南瓜饼,中途可取出翻面,保证南瓜饼均匀熟透。

来源:洛阳晚报



# 高考后,如何进行心理调适?

一年一度的高考已经落下帷幕。高考结束后,考生担心成绩不好,担心不能考上理想的大学,担心自己的未来……这些担忧是正常的。在此提醒考生和家长,要客观对待高考,用平常心对待,调整好考试后的生活和心理状态。

## 考生主要有四个心理问题

高考结束后,考生各种心理需求会出现“井喷”现象,加上不少家长不像考前那么关注孩子,很多潜伏的心理危机就凸显出来,主要体现在以下几个方面。

**放纵无度:**不少考生觉得高考之后就可以随心所欲地玩,认为高考结束便意味着自己熬到头了,因此毫无节制地放纵自己。有的考生每天忙于聚会狂欢、通宵上网、熬夜刷刷、打游戏等,兴奋过度的后果是身体超负荷运转,以及生物钟紊乱,严重影响身心健康。

**迷茫麻木:**一些考生从原来紧张的状态突然放松后,会出现无所适从的状态。考试结束后,一些考生会利用几天时间睡觉,之后就会发现自己心里空空的,茫然不知所措,百无聊赖,一下子就失去了目标,甚至陷入空虚的状态中。

**焦虑担忧:**一些考生高考后会进入患得患失的状态。他们往往对自己的成绩期待较高,等待成绩时由于不确定性而焦虑。一些心理素质不好的考生会持续焦虑,甚至出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁等问题。尤其高考后,父母对孩子成绩期望越高,孩子的压力就越大。

**自责抑郁:**一些考生可能觉得自己考得不好,情绪低落,甚至自责、抑郁,表现为吃不好、睡不香。有的考生会突然变得暴躁,让人觉得难以理解,严重的会出现轻生念头,甚至采取轻生行为。

## 心理调适的几个方法

**生活有序:**高考结束后,考生的生活突然变得充裕,容易让“胡思乱想”有可乘之机。因此,考生要把自己的生活安排有序,例如,看电影、参加同学聚会、阅读书籍、去户外旅行、走亲访友、运动健身等,都是放松身心的方法。建议考生结合实际情况选择适合自己的减压方式。

**缓解焦虑:**高考是一种人生经历,等待结果的过程中出现担心、焦虑的情绪是正常的。我们要学会接

纳出现的负面情绪,调整好心态,积极面对未来的人生。当紧张、焦虑的情绪来临时,考生可以尝试采取以下方法进行调节。

**回避转移法:**离开令人难受的环境,做自己想做的事,做自己喜欢做的事。

**积极自我暗示法:**经常鼓励自己,建立自信心。

**及时翻篇:**无论结果如何,请心平气和地看待。高考只是人生的中间站,而非终点站。

**寻求帮助:**就高考考生而言,如考后出现情绪低落、拒绝沟通、莫名恐惧发抖,又或者出现脾气暴躁、食欲不振、暴饮暴食、睡眠障碍、兴趣丧失等表现,持续较长时间,就要重视,到医院寻求专业精神心理医生的援助。

## 帮助考生要讲究方法

引导考生正确看待高考成绩:家长应避免与考生反复谈论高考成绩等话题,不要在无形中施加压力。尊重考生的付出,提供支持和鼓励,正确引导考生对考试成绩的认识。高考成绩固然重要,孩子的心理健康、快乐成长更为重要。

及时观察考生的情绪及行为:多与考生沟通,陪伴考生平稳度过等待期。当发现考生有焦虑、抑郁或其他比较明显的情绪问题时,家长可以通过聊天和倾听给予他们心理支持。必要时,家长可带孩子到医院寻求心理咨询与治疗师的帮助。

**鼓励考生参加多种活动:**鼓励考生适度放松,找到适合自己的放松方式。多鼓励考生运动,根据自己的兴趣和爱好做一些平时想做却没有机会做的事情,鼓励与同学结伴郊游、阅读、听音乐等,或者帮家长做家务。

**营造和谐轻松的家庭氛围:**注重亲子关系互动,营造和谐的家庭氛围,增进彼此之间的了解与信任。家长和考生一起学习、探讨一些社会热点话题,可以改善考生的孤独感、自卑感或焦虑情绪。这样的家庭氛围也有助于考生度过一个充实的假期,更好地规划自己的人生。

**尊重考生的真实意愿:**填报高考志愿时,家长应以尊重考生的真实意愿、兴趣为先,可以一起来分析考生在专业、职业领域的优势和劣势,共同制订可行计划,同时还可向专业机构咨询,以便更好地做出选择。

木子

## 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

更多人使用定量的盐勺、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、余等方式,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

摄入过多则可能导致超重肥胖、龋齿等风险增加。

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,要少盐、少油、少糖。

来源:人民网

## 喝水中的健康之道



图片来源网络

在日常生活中,一个简单却常被忽视的健康习惯——喝水,也与儿童青少年的肥胖问题有着密切联系。

首先,我们需要明白水在人体中的重要性。水是生命之源,是维持人体正常生理功能的基本物质。对于儿童青少年来说,他们的身体正处于快速发育阶段,新陈代谢旺盛,因此需要更多的水分来维持生理平衡和促进生长发育。

水的摄入量 and 排出量决定着机体的水合状态。如果水的摄入量与排出量大体相等,人体就会处于正常水合状态;摄入足量水分,且尿液渗透压比较低时,人体就会处于适宜水合状态;如果水的摄入量少于排出量的话,人体就会处于脱水状态。

与成人相比,儿童青少年更容易出现脱水现象。这主要是因为他们的身体水分占比较大,体表面积相对较大,加上日常活动量大、出汗多,以及渴觉神经系统尚未完全发育成熟等。长时间处

于脱水状态不仅会影响儿童青少年的体力活动和认知能力,还可能对他们的健康造成潜在威胁。

更重要的是,脱水与儿童肥胖之间存在着密切的联系。研究显示,肥胖儿童更容易出现脱水现象,且肥胖程度越严重,脱水状态也越严重。这可能是由于肥胖儿童的身体需要更多的水分来维持生理平衡,但由于种种原因,这一需求往往无法被满足。

那么,如何确保儿童青少年喝足够的水并保持适宜的水合状态呢?这就需要遵循“少量多次、足量饮水”的原则。

儿童青少年每天应该分多次饮用足够的水量。不同年龄段的儿童每天所需饮水量有所不同。家长可以根据孩子的年龄和体重来合理安排他们的饮水量。同时,要避免一次性大量饮水,以免增加肾脏负担。

除了保证足够的饮水量外,选择合适的饮品也至关重要。白开水是最佳选择,它不含能量且无添加剂,还能增加饱腹感,有助于控制体重。如果觉得白开水单调无味,也可以尝试加入一些柠檬片、薄荷或绿茶等来丰富口感。

与此同时,家长应引导孩子远离含糖饮料。这些饮料虽然口味丰富,但其中含有添加糖,长期饮用不仅会导致肥胖、蛀牙等问题,还可能影响孩子的血糖水平和健康状况。

木子

## 老年人夏季锻炼要注意这些

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼?专家提醒,老年人要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

“在通风良好、温度湿度适宜的体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。”北京医院康复医学科副主任马钊表示,老年人要特别注意防暑,不要长时间进行户外运动;不能在室内进行的锻炼项目,要选择气温相对较低的早晚时段进行。

老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10至15分钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

马钊特别提醒,夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次进行。

此外,老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒,老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。

来源:新华社



图片来源网络

## 健康知识

## “劳务合同”与“劳动合同”,一字之差区别大

“老板可以不跟员工签劳动合同,但一定要签劳务合同,不用缴社保、不用付加班工资,如果你也想降低风险、控制成本,一定要看看这份劳务合同,有需要的老板点击下方链接……”记者近期注意到,一些账号在短视频平台发布这些营销信息,诱导读者。

“劳动”与“劳务”,虽只有一字之差,但是在法律关系上却有着很大的区别。劳动关系中劳动者的待遇除了劳动报酬外,还包括社会保险、加班工资等。而劳务关系中的劳动者,一

般只获得劳动报酬。现在有一些企业企图用劳务合同代替劳动合同,心存侥幸,推卸责任。这不仅侵犯劳动者的合法权益,企业自身也会因此承担更大用工风险。

事实上,劳动争议案中判断劳动者和用人单位之间是否存在劳动关系,一般会从用人单位和劳动者是否符合法律法规规定的主体资格、劳动者提供的劳动是否是用人单位的业务组成部分、劳动者是否接受用人单位的统一管理等方面进行综合判断,并不是某些网络上说的仅靠一份

劳务合同就能撇清关系的。

记者从市人社局了解到,在近年多起劳动争议典型案例中,企图以劳务关系逃避法律责任的情况并不少见。例如某装饰公司劳动者李某签订了劳务合同,合同期满后要求李某办理离职手续,李某要求公司支付经济补偿,该公司以劳务关系不存在经济补偿为由拒绝支付,仲裁院审理认为,虽然双方订立的是“劳务合同”,但庭审中双方表述的信息以及提交的证据都证明双方建立的是劳动关系。因此,仲裁院判定企业应按照法律规定

标准支付李某解除劳动关系的经济补偿。

“广大劳动者入职前要与用人单位明确用工方式,特别注意考量工作内容以及薪资支付、福利待遇、劳动保障等方面内容,维护好自身的合法权益。”市人社局相关负责人表示,“下一步,市人社局也将加大宣传力度,积极引导用人单位规范用工,进一步畅通维权渠道,加强劳动者权益保护,积极构建和谐稳定的劳动关系。”

融媒体中心记者 李浩然  
通讯员 黄浚行 孙伟科