

# 高温下，这份热射病“预防指南”请收好！

中央气象台连续7天发布高温预警，多地气温突破40摄氏度“大关”，北方地区的高温范围逐渐扩大……持续高温炙烤下，热射病再次进入高发期。什么是热射病？大众对它存在哪些认识误区？又该如何防范？这份热射病“预防指南”请收好！

## 出现这些症状要当心！

近日，一女孩在某网红徒步路线徒步登山时中暑晕倒最终不幸离世，引发人们对热射病的关注。热射病到底是什么病？它与一般中暑有什么区别？

“简言之，热射病是重症中暑的最严重状态。”天津医科大学总医院急诊医学科副主任余慕明介绍，中暑是人体在高温和湿热环境中体内热量过度积蓄，发生体温调节功能失调，从而引发神经器官受损的一种疾病。“体温升高是热射病的主要特征，患者核心体温多在40摄氏度以上。”他说。

余慕明介绍，热射病分为典型热射病和劳力型热射病。典型热射病多发于有基础疾病的老年人群体，他们对高温环境的适应能力较弱；劳力型热射病是一种医学急症，与剧烈的体力活动直接相关，常见于运动员和特殊职业工人等。

“中暑的发展过程通常为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。出现中暑症状提早处置，一般不会发展为热射病。”专家介绍，在高温环境下，人们可能会出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等症状。出现这些症状时意味着已经进入先兆中暑的状态，此时患者的体温通常正常或略有升高，需要采取相应降温措施。

若发展为重症中暑，患者会出现严重的体温升高，一旦核心温度超过40摄氏度，就有可能出现意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状，如得不到及时救治，就会引发多脏器衰竭，造成死亡。

“因缺乏特征性的征兆，轻型中暑与热射病的早期难以鉴别。在长期高温环境下出现头昏、心慌、恶心、呕吐、肢体抽搐等中暑症状后，若经自行处理仍无法缓解，建议及早就医。”余慕明说。

## 常见认识误区

“有人用‘煮鸡蛋’来解释热射病的原理是非常生动的。”天津市北辰医院综合急诊科主任任思思表示，人体的组织器官都由蛋白质参与组成，当人体温度异常增高时，这些组织器官中的蛋白质成分会像“煮鸡蛋”一样发生变性，导致体内脏器失去原有生理功能。

“这种变化是不可逆的，这也是热射病死亡率高的重要原因。”她介绍，一般情况下，热射病的病死率为40%至50%，当患者体温超过42摄氏度时，病死率高达80%以上。

有人认为，炎热天气里只要不出门就不会得热射病，这种说法对吗？

“这是一种认识误区。”任思思解释，虽然不出门可以避免直接暴露在高温环境下，但长时间待在室内，在空气流通不佳、穿衣过多或进行剧烈运动时，仍可能因热量积聚而发生热射病。特别是老年人、慢性基础疾病患者、孕妇和儿童等体质较弱群体。

“一些传统观念认为，产妇‘坐月子’时不能开空调、不能开窗户，这需要根据具体

天气情况来看。如果只顾防寒忽略防暑，反而容易引发中暑。”她说。

另一个普遍的认识误区是“出现中暑症状后，要马上进入空调房降温”。余慕明解释说，人体主要靠皮肤完成散热，如果中暑后立即进入空气不流通且温度过低的空调房，会引发全身皮肤毛孔剧烈收缩，阻碍毛孔正常排汗散热，反而会加重病情。

“吃冷饮并不能预防热射病，这一点年轻人要尤为注意。”他补充道，高糖饮料会导致身体失去更多体液，因此在高温炎热天气不宜大量饮用含糖碳酸饮料，也不宜快速饮用较多冰镇饮料。

## 如何做好预防？

高温天气持续，户外作业的劳动者们尤其要注意防护。专家表示，热射病的高危人群主要有环卫工人、建筑工人、交警等在户外长时间工作的人群，老年人、慢性病患者、儿童和孕妇等。对于热射病，预防比救治更加重要。

专家建议，重点人群要尽可能避免长时间处于高温高湿环境下，尽量避开高温时段，避免暴晒，注意补充水、盐分与矿物质，补充蛋白质和维生素，保证充足的营养，注意劳逸结合。

对于儿童、孕妇等敏感人群来说，鼓励儿童在户外玩耍时尽可能待在阴凉处，孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。

就慢性基础性疾病患者而言，要主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水，若因疾病限制饮水量或者需要服用药物的，及时询问医生合理的饮水量。

对于户外作业人员来说，要合理安排



高温下户外劳动者、密闭空间高温工作者以及部分产热强、散热弱的特殊人群往往是中暑尤其是热射病高危人群

图片来源于网络

户外作业时间，预防职业性中暑，户外作业人员在上岗前和在岗期间要定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

任思思表示，出现中暑症状时，首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精，或服用藿香正气水等；如果体温升高，可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部，或用30%酒精擦浴。

国家提醒，因热射病会危及生命，若发现有人疑似热射病时，应尽快拨打急救电话，并在医护人员到达前给患者迅速降温，转运途中监测体温，持续有效降温，不能因转运后而延误降温治疗。

来源：新华社

# 这个夏天怎样实现“饮料自由”

吹空调，喝饮料，这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料，让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗？对健康有没有影响呢？中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副主任王华丽三位食品领域的大咖聊这一话题，用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

## 我们为什么爱吃糖？

科学实验证明，给刚出生的小宝宝吃甜味的东西，他们会表现得很开心。可以说，人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康，糖和健康的关系也备受关注。对此，中国工程院院士陈君石表示，糖不是健康的敌人。糖在生命活动中起着重要作用，它是生命体维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于量，过量摄入才会对身体造成健康影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍，我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物，还是一种重要的战略物资，食糖自给率是国家综合实力的重要部分。为了健康，要适量摄入糖，但没有必要妖魔化糖。

## 哪些人需要控制糖的摄入？

世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐，成年人每日添加糖摄入量不高于50克，最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入量水平及其风险评估》显示，我国三岁及以上城市居民平均每日摄入9.1克糖，总体来说并不是很高，但仍需要引起重视。陈君石院士提醒，糖尿病患者和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖；肥胖和超重人群需要注意减少糖的摄入。

## 无糖饮料真的不含糖吗？

钟凯主任表示，饮料产品中糖含量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味，甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点，比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖，可能含有其他种类的糖，两者概念不同，不要混

淆。就补水而言，首选还是白开水。如果你想喝点甜的又不想增加糖的摄入，可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

## 用甜味剂代替糖安全吗？

陈君石院士指出，甜味剂距今已有100多年的使用历史了，其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认。我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估，其安全性经严格论证，毋庸置疑。《健康中国行动（2019-2030）》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

我国是全球最大的甜味剂生产国和出口国，占全球甜味剂产量的75%。像罗汉果甜苷和甘草酸铵这种由食药物质制取的甜味剂，也是我国特有的甜味剂品种。

## 甜味剂可以帮助减肥吗？

钟凯主任表示，在膳食总量不变的前提下，以甜味剂代替糖可减少糖和能量的摄入，有助于体重管理。但甜味剂不是减肥药，不应夸大它的作用。体重管理取决于总能量平衡，而不是把希望寄托在甜味剂上。如果在喝无糖饮料的同时又摄入其他高热

量食物，还是会导致总能量摄入超标，增加肥胖风险。

## 甜味剂会不会导致糖尿病？

钟凯主任表示，糖尿病不是吃糖吃出来的，更别说是甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖，因此可用于糖尿病人的饮食干预。无糖饮料通常不含其他碳水化合物，因此糖尿病人饮用也没问题。但有些无糖食品，比如无糖糕点、饼干，由于含有淀粉类碳水化合物，因此会升高血糖，需要控制摄入量。

## 纯天然零添加更健康吗？

国家食品安全风险评估中心副主任王华丽指出，食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系，所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作，并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂，都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估，从专业的风险评估标准来看，二者并没有本质区别。

饮料好喝，可别贪杯，尤其是不要用饮料代替白开水。希望大家都能保持健康生活方式，智慧选择适合自己的食品和饮料，科学地实现“饮料自由”，度过一个凉爽又健康的夏天！

来源：北京青年报

## 健康知识

# 被蚊子咬了怎么办？三步能快速止痒消肿

随着气温升高，蚊虫开始活跃起来，尤其是一些自带“招蚊”体质的人，给生活带来了不少困扰。

杭州市第一人民医院皮肤科副主任医师于表示，蚊子每年4月开始出现，至8月中下旬达到活动高峰。蚊子喜欢在隐蔽、阴暗且不通风的地方栖息。有水塘或积水的地方最容易滋生蚊虫，由于水质和积水类型不同，会随之滋生出不同种类的蚊虫。

其实蚊子是有雌雄之分的，只有雌虫才吸血。因为雌虫需要吸血才能完成卵巢的发育，进而繁衍后代。也正是因此，蚊虫在吸血的过程中，传播了疾病。

## 蚊子真的喜欢“血甜”的人？

蚊子喜欢叮咬谁取决于血型？这是没有科学依据的。但事实是，谁更容易招蚊子和以下几方面有关：

- 1.蚊子喜欢汗腺发达、体温高的人。
- 2.蚊子喜欢劳累和呼吸频率较快的人，即呼出二氧化碳多的人。
- 3.穿深色衣服的人容易被蚊子叮咬。

## 安全有效的5个防蚊方法

- 1.勤洗澡、少喷香水
- 常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液，可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香水，蚊子喜食花蜜



图片来源于网络

露，因此使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。

- 2.蚊子不喜欢的气味
- 一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草，其中最明显的是除虫菊，对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香叶醇等成分的气味蚊子也不喜欢。

- 3.尽量穿浅色衣服
- 在户外活动时，尽可能穿浅色的长袖、长裤，同时要穿好长袜，这样能够减少皮肤与蚊虫的接触。

- 4.适当使用蚊香
- 天黑前点燃蚊香，驱蚊效果最佳。如果在封闭的房间里，蚊香可以杀死蚊子；在通风处，蚊香能起到驱赶蚊子的作用。

## 5.婴幼儿使用蚊帐

婴幼儿防蚊虫叮咬，最好使用蚊帐。

## 蚊子叮咬后，3步快速止痒

- 第一，第一时间发现叮咬后，可将叮咬处紧紧捏住，防止蚊子唾液中的甲酸扩散。
- 第二，涂小苏打水或者肥皂水，这两者中的碱性成分会与蚊子唾液中的甲酸中和，从而止痒。
- 第三，使用弱效、中效的激素软膏，如果普通的止痒手段效果不佳，可能由于皮肤炎症反应比较重导致。这时可以使用含有弱效或者中效的激素软膏外用，如糠酸莫米松乳膏等，以减轻皮肤的炎症。

短期、小面积的使用中弱效激素软膏对皮肤来说是安全的。如果皮肤上已经有了抓挠引起的皮肤破口，激素类软膏要尽量避开破口区域。

此外，被叮咬部分要注意防晒。破损的皮肤容易留下色素沉着，这些色素沉着形成，对于蚊虫叮咬的严重部位进行防晒非常重要。

最后，提醒大家，如果蚊虫叮咬的局部肢体，出现大面积的红肿、伴有痒痛、同时可能出现发烧，要考虑蚊虫叮咬引起的深部软组织的感染，应及时就医。尤其是外出旅行期间，要特别注意登革热等疾病流行的地区，更应避免蚊虫叮咬。

来源：健康时报

## 住房公积金贷款逾期的定义

住房公积金贷款逾期是指未按借款合同约定的时间和金额还款。

## 住房公积金贷款逾期的影响

- 1.逾期记录将会体现在个人征信报告上，影响个人金融服务和个人征信；
- 2.每次逾期都将按逾期实际天数产生罚息；
- 3.连续三期或累计六期逾期，将承担合同违约责任；
- 4.影响下次住房公积金贷款申请。
- 5.影响借款人、共同借款人、担保人办理自主核算冲还贷。
- 6.长期拖欠的借款人，在经人民法院诉讼时，其共同借款人、担保人等将被中心列为被告方，若经诉讼仍拒不还款的，借款人、共同借款人、担保人等均会被列为失信被执行人。

## 怎样防止住房公积金贷款逾期

- 1.牢记还款日期，确保余额充足。《汝州市住房公积金个人住房贷款借款合同》上明确约定住房公积金贷款还款日为每月20日，借款人需确保扣款时本人还款账户资金充足，以免产生逾期。

已办理按月自主核算冲还贷业务的，要关注自主核算冲还贷是否到最后一期，若已经到最后一期，借款人应在最后一期扣款完成的次月初继续申请自主核算冲还贷或保证还款银行卡账户余额满足次月月供。银行卡还款的，要时刻关注还款银行卡是否出现余额不足、银行卡状态异常等情况，避免扣款失败。如需变更还款银行卡，请及时到汝州市住房公积金管理中心服务大厅办理还款变更手续。

2.关注微信公众号消息推送和短信提醒。汝州市住房公积金管理中心微信公众号有临近还款日会进行还款提醒，且扣款成功或失败均有消息推送，请留意查收消息，并确保手机号码为贷款申请时留存手机号。如预留手机号码变更，请及时到汝州市住房公积金管理中心办理变更手续。

## 住房公积金服务电话

- 1.业务咨询电话：0375-6866099
- 2.逾期查询电话：0375-6866088

温馨提醒：如果还款日因账户余额不足的原因扣款失败的，请及时将还款金额存入还款账户，汝州市住房公积金管理中心将会再次发起代扣。若收到扣款失败信息，但是不明白失败原因的，可拨打电话查询原因。

融媒体中心记者 刚鑫雨

# 中老年群体需重视力量训练

第九届全国老年人体育科学大会近日在陕西省西安市召开，中老年人锻炼话题引发关注。与会专家提出，中老年人运动频率越高、运动时间越长，或许越会感到生活充实。中老年群体要根据自身情况选择适合的运动项目，同时应当适当增加力量训练。

力量训练通常被称为重量训练、抗阻训练等，能够有效提升基础代谢率，增强肌肉力量，对于中老年群体十分重要。

资料显示，人在50岁后，每年会流失1%至2%的肌肉。肌肉含量减少、肌肉乏力会让很多中老年人工作、生活受限，极大影响晚年幸福感。随着骨密度降低，肌肉不能为骨骼提供足够支撑，特别容易发生应力性骨折。

“强健的肌肉可以帮助中老年人降低伤病风险，还能够保护身体重要器官。”四川省体育科学研究所相关研究人员说。

有关专家指出，力量训练可以增加人体肌肉对葡萄糖的利用能力，有助于预防和改善糖尿病。降低血管紧张度，增强大动脉顺应性，缓解或消除微血管痉挛，控制血压，改善动脉硬化。长期坚持力量训练，可减缓骨量丢失，有助于防治中老年人骨质疏松。

相关专家提醒，在选择进行力量训练的器械上，因人而异，没有绝对标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的器械，比如健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等。除此之外，现在越来越多的便携式健身器材给了人们更多选择，如健身球、水铃（通过灌水增加重量的哑铃）、悬吊练习器械等。

来源：科技日报

## 双色绿豆糕



图片来源于网络

绿豆糕是一种常见美食，那精致的外观、淡淡的清香，很有诱惑力，让人忍不住想尝上一口。

材料：去皮绿豆、抹茶粉、巴西莓粉。

## 步骤：

- 1.准备好去皮绿豆。（可以直接买去皮绿豆，也可以把绿豆用开水浸泡后去皮。）
- 2.绿豆上锅煮40分钟左右，蒸至可轻松捏碎即可。
- 3.将蒸好的绿豆分成三等份，加入抹茶粉、巴西莓粉等调色，拌匀。
- 4.用模具压出花纹即可。

来源：洛阳晚报

美味宝典

保持良好信用行为

按时还贷避免逾期