

夏日防溺水，这几件事一定要教会孩子

夏季是溺水的高发期。青少年溺水问题已然成为一个严峻的安全隐患。暑期，为了孩子们的生命安全，加强防溺水安全意识、减少溺水事故的发生刻不容缓。

预防措施与自我保护

1. 家长全程监护

儿童游泳或在水边嬉戏时，家长需全程陪同，切勿让孩子独自靠近水域。同时，家长要耐心教导孩子牢记游泳“六不”原则：

- 不私自下水游泳；
 - 不擅自与他人结伴游泳；
 - 不在无成人带领的情况下游泳；
 - 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
 - 不到不熟悉的水域游泳；
 - 不熟悉水性者不擅自下水施救。
- 这“六不”原则是守护孩子水上安全的重要保障。

2. 选择正规场所

游泳时，应选择配备专业救生员、安全标志齐全的正正规场所。下水前，需了解水域环境、卫生状况、水

域深浅，并做好热身运动。若水温较低，可在浅水区淋洗身体，待适应后再下水。游泳过程中，应根据孩子的体力量力而行，避免在饥饿、饱腹或者疲劳状态下下水。下水后，严禁贸然跳水、潜水或打闹，远离急流、漩涡等危险区域。

3. 远离危险区域

遇到标有“禁止游泳”“水深危险”的区域，务必绕行，切勿在此游泳或者玩水。陌生水域风险极高，严禁在无防护区域游泳，始终将安全放在首位，切勿以身涉险。

溺水急救与正确施救

1. 他人溺水如何施救？

若发现有人溺水，未成年人千万不能贸然下水营救。应立即向附近的成年人呼救，并拨打“120”急救电话，向救援人员清晰说明落水人数、地点等关键信息。

水中施救方法：对于近距离的溺水者，施救者在呼救的同时，可以利用身边的竹竿、绳索、木板等物拉其上岸；对于远距离的溺水者，施救者可以抛掷救生圈、木板、木桶等漂浮物给溺水者，再将其拖到岸

边。进行水中施救时，需要注意三点：无救助能力者不可下水救人。施救时降低重心，避免被溺水者拉拽。使用树枝、竹竿时，从侧面移动接近溺水者，防止误伤。

2. 岸上急救怎么做？

将溺水者救上岸后，应根据其状态采取不同的急救措施。如果溺水者有意识，要做好保暖，保持呼吸道通畅；如果溺水者无意识但呼吸平稳，应将其翻转为侧卧位，清除口中的异物，保持呼吸道通畅，密切观察生命体征，做好保暖；如果溺水者无意识、无呼吸，脉搏微弱或消失，应立即实施心肺复苏。同时，立即拨打急救电话，或者尽快把溺水者送往医院。

暑假期间，各位家长和孩子，一定要牢记预防溺水安全口诀：

- 私自下水很危险，游泳要有大人陪；
- 同伴落水莫慌张，立即呼救打电话；
- 科学施救讲方法，自身安全不能忘；
- 预防溺水记心间，生命安全重如山。

让我们共同筑牢防溺水安全防线，守护孩子的健康成长，让这个暑假清凉又平安。来源：健康报



图片来源网络

连日来，我国多地持续遭遇高温天气。南京医科大学附属儿童医院急诊医学科主任医师陈俊提醒广大家长，长时间户外活动，儿童可能比成人更容易中暑，这份防暑提示请收好。

为什么儿童比成人更容易中暑？

陈俊表示，儿童新陈代谢快，且活泼好动，体内产热多；相对于体重来说，儿童体表面积比较大，在高温环境下，水分丢失快，吸收热量多；另外，儿童皮肤上的汗腺发育尚不成熟，散热能力较差，体温调节中枢仍在发育中，调节体温的能力也相对较弱。基于此，儿童比成人更容易中暑。

如何早期识别中暑信号？

- 1. 先兆中暑**
中暑者出现头晕、胸闷、气短、口渴、出汗、全身乏力等不适症状，通常不伴意识障碍和器官损伤。
应对措施：如出现以上情况应及时远离高温环境，经过一定时间的休息，不适症状会自行消失。
- 2. 轻度中暑**
除先兆中暑的症状外，体温38℃以上，并伴有心慌、气短、大汗淋漓、四肢湿冷、面色苍白等症状。
应对措施：如出现以上情况须转移到阴凉处，尽快喝水并降低体表温度，充分休息后可恢复正常。

3. 重度中暑
体温40℃以上，全身抽搐，多器官损害、意识障碍。
应对措施：须立即就近就医或拨打急救电话。

日常防暑降温小妙招

- 1. 选对户外活动的时间和地点**
高温天气应选择早晨或晚上进行户外活动，白天活动时应选择阴凉通风处，避免太阳暴晒，避免时间过长。
- 2. 外出时准备好防护用品**
外出时需备好防护用品，如防晒伞、防晒帽、防晒霜等，运动大量出汗应及时擦干身体、更换衣服。
- 3. 科学补水、防止电解质失衡**
高温酷暑，需要多喝水补充体内的水分，可适当补充电解质水，避免高糖饮料，也可食用绿豆汤、西瓜等。
- 4. 饮食注意均衡营养**
夏季身体消耗量大，建议多摄入清凉、营养丰富、富含维生素C的食物，以保证身体的水分和营养摄入。来源：央广网

守护心血管健康

关注血脂异常

在致心血管疾病的众多危险因素里，血脂异常犹如暗处的“隐形威胁”，悄无声息地侵蚀着人们的心血管健康。

血脂简单来说就是血液中所含脂质的统称，主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂等。正常情况下，血脂在人体的新陈代谢中发挥着重要作用，比如为身体提供能量、参与细胞构成等。然而，当血脂的含量或成分比例出现异常时，就如同平静的湖面被投入巨石，打破了身体内环境的平衡。

血脂异常最常见的表现为总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平升高，以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平降低。

其中，LDL-C被形象地称为“坏胆固醇”。它就像一个“搬运工”，会将胆固醇从肝脏运输到全身各处的血管壁。如果血液中LDL-C含量过高，就会不断在血管壁上沉积，逐渐形成粥样斑块。这些斑块如同血管中的“不定时炸弹”，随着时间推移，会使血管变得狭窄、僵硬，影响血液的正常流通。一旦斑块破裂，还会迅速引发血栓形成，堵塞血管，进而导致急性心肌梗死、脑梗死等严重的心脑血管疾病。

甘油三酯升高同样不可小觑。过高的甘油三酯会使血液变得黏稠，流动性变差，增加血液凝集形成血栓的风险。甘油三酯水平高常常与其他代谢紊乱同时存在，如胰岛素抵抗、肥胖等，从而进一步增加心血管疾病的发生风险。

与“坏胆固醇”相对，HDL-C则被称为“好胆固醇”。它能够把血管壁上多余的胆固醇逆向转运回肝脏进行代谢，从而起到保护血管、降低心血管疾病发生风险的作用。若HDL-C水平降低，这种对血管的保护作用就会减弱。

令人担忧的是，血脂异常在早期往往没有明显症状，很多人是在体检时才发现自己的血脂出现了问题。这也是它被称为“隐形威胁”的原因之一。然而，等到身体出现头晕、胸痛、肢体麻木等明显症状时，往往意味着血管已经受到了严重损害，心血管疾病可能已经悄然降临。

面对血脂异常这一“隐形威胁”，调整生活方式是预防和控制血脂异常的基础。在饮食方面，应遵循低脂、低糖、高纤维的原则，多吃蔬菜、水果、全谷物等食物，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。坚持适量运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、跑步等，有助于提高身体代谢水平，降低血脂。戒烟限酒、保持良好的作息习惯也至关重要。对于血脂异常较为严重的人群，在改善生活方式的同时，还需在医生的指导下合理使用降脂药物，定期复查血脂，以便及时调整治疗方案。

木子

电解质水再好 也别敞开了喝



图片来源网络

盛夏来临，“电解质水”越来越多地出现在运动场、健身房及高温作业场所等地，不少人将其视为防暑降温的“补水神器”。然而，“电解质水”并非普通饮品，不能想怎么喝就怎么喝。今天和大家聊一聊这种特殊的饮料。

电解质水中都有啥

我们常说的“电解质水”，即电解质饮料，之所以特殊，是因为与普通饮料相比，其含有电解质成分，包括钠、钾、钙、镁等离子和葡萄糖、维生素等物质。

钠离子是其中的关键成分，它能够维持细胞外液渗透压，调节体内水分平衡，还能增强神经肌肉兴奋性，帮助身体维持正常生理功能；钾离子作为细胞内液的主要阳离子，它对维持心脏正常功能、调节酸碱平衡以及促进肌肉收缩至关重要；钙离子参与骨骼和牙齿的构成，同时在神经传导、肌肉收缩等过程中发挥重要作用；镁离子则是多种酶的激活剂，对能量代谢、蛋白质和核酸合成等生命活动必不可少。

电解质成分能促进肠道对水分的吸收，使水分更快地进入血液循环。比如在大量出汗后，饮用电解质饮料比单纯喝水水能有效缓解脱水症状，进而达到快速补水

的效果。水中的葡萄糖可直接被人体吸收利用，能快速转化为能量，帮助身体恢复，缓解疲劳。尤其在剧烈运动或长时间劳动后，能迅速补充能量，提升运动表现和工作效率。

维生素C、B族维生素等有助于维持身体的正常代谢。另外，在出现腹泻、呕吐等情况下，电解质饮料能够及时补充流失的电解质，维持体内电解质平衡，避免出现乏力、心律失常等问题。

因此，“电解质水”对在高温环境下大量出汗的人群、运动员及高强度运动人群、高温作业人员以及腹泻或呕吐患者尤为适用。

过量饮用或打破体内平衡

电解质饮料不宜过量饮用，即使是健康人群，过量饮用可能会打破体内电解质平衡。例如，过量的钠摄入会增加肾脏负担，还可能导致血压升高；过多的糖分摄入则会引起血糖波动和肥胖问题。电解质饮料往往还加入了其他非必需的成分，如咖啡因、色素以及各种防腐剂。这些添加成分对于特定的人群，尤其是有过敏史的人，可能会引起不良反应或过敏反应。

不仅如此，长时间大量摄入咖啡因，还可能导致失眠、心慌、高血压等问题。

它不能代替日常饮水

在日常生活中，普通饮用水就能满足人体对水分的基本需求。长期把电解质饮料当水喝，不仅会增加身体代谢负担，还可能养成不良的饮食习惯。对于肾脏功能不全、高血压、心脏病等患者，由于其身体对电解质的调节能力下降，过多摄入电解质饮料可能加重肾脏和心脏负担，导致病情恶化。

所以说，电解质饮料是一种在特殊条件下维持身体正常功能的有效饮品，但它不是万能“神器”。只有了解其成分功效、适用人群和注意事项，科学合理地饮用，才能真正发挥它的作用，守护我们的身体健康。

木子

小心掉进“减肥陷阱”

如今，健康体重管理成了全民热点话题。然而，不少人辛辛苦苦减肥，结果却越来越胖，不见成效，这可能是掉进了“减肥陷阱”。

陷阱一：运动后就能放肆吃

“今天跑了5公里，奖励自己吃个炸鸡、喝杯奶茶！”您是否也有这种补偿心理？如果有，那么您已经掉进了减肥的第一个坑里。

跑步5公里大概消耗500大卡，但是它所消耗的热量在炸鸡和奶茶这种“热量炸弹”面前就不够了，一杯珍珠奶茶的热量可能超过600大卡。两者相抵消，怪不得脂肪会“原地不动”。

陷阱建议：运动后可以适量加餐，但要选择健康小吃，比如一把坚果、一根香蕉，别让“奖励”变成“报复”。

陷阱二：极端节食就能瘦

很多人对减肥的第一反应就是“少吃”甚至“不吃”，有的人每天就吃一个苹果，最后一称体重，竟然胖了。

其实，这种极端节食就像对身体大喊“饥荒来了”，身体会上采取“防御模式”，降低代谢，并且优先分解肌肉供能，尽管体重有所下降，而脂肪却“稳如泰山”。况且，长期节食还会使瘦素分泌紊乱，等到恢复正常饮食，体重就会马上反弹，并且反弹的全是脂肪重量。

还有的人为了减肥不吃早餐，这可能会使他们在午餐时吃得更快更多，还可能带来其他危害。例如，一名女生因为长期不吃早餐、长时间空腹，导致胆囊长满了结石。

陷阱建议：减肥不能一蹴而就，一日三餐也不能省略，每天热量缺口控制在300—500大卡，别饿到昏昏眼花，多吃点优质蛋白质、粗粮主食和足量蔬菜，可以增加饱腹感。

陷阱三：一边熬夜一边减肥

有些人觉得，睡眠和减肥“八竿子打不着”，习惯了经常熬夜的生活方式。其实不然。

首先，熬夜会扰乱激素分泌，瘦素分泌减少，胃饥饿素释放增多，让人第二天感到饥肠辘辘，食欲大增。其次，睡眠不足还会减慢基础代谢，想让脂肪燃

烧就更难了。

陷阱建议：要重视睡眠，最好每晚11点之前入睡，保证7—8小时的高质量睡眠。只有睡好了，脂肪才肯“搬家”。

陷阱四：体重没降等于减肥失败

不少人在减肥过程中，只“盯着”体重秤上的数字。其实，体重秤上的数字会“骗人”。在运动初期，肌肉量增加，脂肪减少，体重可能不变甚至上升。但实际上脂肪率下降了，让人看起来更瘦、更紧致。

陷阱建议：不要只盯着体重数值，腰围、臀围和腿围的变化比体重数值更值得参考。

总而言之，减肥不能一味盲目努力，而要讲究科学方法，否则有时恰恰“越努力越肥”。科学减肥，既需要健康合理的饮食、长期规律的运动，还需要良好充足的睡眠。同时，减肥不是“短期战役”，应该把减肥生活化，用良好的饮食起居代替不良的生活习惯。减肥不是和体重较劲，而是日复一日地努力，践行健康的生活方式，多余脂肪自然就会消失。

来源：人民日报

牙疼小心急性心梗

前不久，一位脸色煞白、额头冒冷汗的患者被搀扶至解放军总医院第一医学中心急诊。患者右手紧紧按着胸口，嘴里却念叨着牙疼、后背疼。凭借丰富经验，巡诊护士刘闫红与副主任医师王锦达立即警觉：极可能是急性心肌梗死。医护团队立即启动应急预案，成功救治患者。

“很多人以为牙疼只是口腔问题，但有一种特殊的牙疼可能是急性心肌梗死的信号。”王锦达解释，当心脏血管堵塞引发心肌缺血时，疼痛信号会通过神经传导“误报”到颌面部，导致出现牙痛症状，这种现象被称为“牵涉痛”。

如何区分普通牙疼和心梗“伪装”的牙疼？王锦达介绍，普通牙疼通常有明确的牙齿病变（如龋齿、牙龈红肿），疼痛位置固定，遇冷热刺激加重；而心梗导致的牙疼往往无明显诱因、部位弥散，含服止痛药无效，常伴有胸闷、气短、出汗，以及胸部压迫感等症状。高血压、糖尿病患者以及40岁以上人群，如果突发牙痛且伴有心慌、濒死感，一定要立即就医排查心梗风险。“心梗是争分夺秒的急症，黄金抢救时间仅120分钟。遇到疑似症状，应立即停止活动、原地休息，如手边有硝酸甘油可舌下含服，并呼叫120。”王锦达说。来源：健康时报

人体上热下寒怎么办？

俗话说：“头要凉，脚要暖。”在生活中，有的人头部面部上火症状频发，但腹部发凉、下肢难暖，以膈为界表现为上热下寒。这是阴阳不平衡、上下表里不贯通的一种表现，属于寒热错杂证。阴阳失衡，时间长了就会伤及脏腑，易生杂病。

上热下寒怎么办？请记住以下5个好生活习惯：

- 1. 饮食清淡。**人吃得过多、过精，身体消耗不掉的热量蓄积在体内，容易堵塞中焦，导致胃气不降、脾气不升、肾气不藏，从而出现上焦有火、下焦有寒。
- 2. 调节情绪。**中医认为，忧思伤脾，不少人思虑过度，容易阻碍脾胃功能。大脑想

事过多，气血就会持续往上引，下半身气血不足，长此以往，就可能会导致上热下寒。

3. 多吃热食。长期进食冷饮或者久居湿冷环境，身体需要调动脾胃两脏中大量的阳气来温化寒湿，若阳气消耗过多，就会导致下焦阳气不足。

4. 适量运动。运动能使人体气血循环更加畅通，使水火既济。应尽量改掉进门就坐着或者躺着的不好习惯，每天保持一定运动时长和运动强度。

5. 保证睡眠。中医讲究睡好子午觉。如果经常熬夜，机体得不到有效休息，体内阴阳失调，就会造成上焦郁热而下焦虚寒的状况。来源：人民日报

黑豆核桃山药汤



图片来源网络



材料：黑豆30g、山药50克、核桃6颗、猪小肚150克、瘦肉50克（2-3人量）

制作方法：把黑豆洗净浸泡半小时，核桃剥壳取肉，山药洗净稍浸泡，猪小肚处理干净。把材料一起加入瓦煲内，加入清水约1500ml，大火煮开，改用中小火再煲1小时，即可调味食用。

来源：广州日报

儿童比成人更容易中暑 这份防暑提示家长请收好