

夏意浓 中暑无声 学会和中暑君说拜拜



夏至已过，白昼最长，随着阳光直射时间的增加，气温不断攀升，居高不下。根据安徽省气象台消息，7月1日我省出梅，进入晴热高温天气，月底即将迎来大暑节气。今天就让我们一起解锁夏季防护密码，学习如何科学防暑降温，和中暑君彻底说拜拜。

何为高温天气及高温热浪？

依据我国气象行业标准，日最高气温达到或超过35℃时的天气称作高温天气。若连续出现3天以上的高温天气过程，则被称作高温热浪。

高温热浪下人体健康风险有哪些？

- 1.中暑 是一种由于体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭，以及水、电解质丢失过多导致的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。
- 2.心脑血管疾病 如诱发心肌梗死、冠心病、缺血性脑卒中等。
- 3.呼吸系统疾病 加剧慢性呼吸系统疾病人群过度通气和肺应激反应。
- 4.其他健康风险 紫外线导致皮肤晒伤或者过敏；导致食物变质，从而引发腹泻或肠胃炎；影响情绪调节能力，增加焦虑或暴躁情绪。

中暑的症状有哪些？

- 1.先兆中暑 大量出汗、头晕口渴、四肢无力、注意力不集中，体温正常或略高(≤37.5℃)。
- 2.轻度中暑 伴有面色潮红或苍白，血压下降、脉搏加速等，体温最高可达38.5℃。
- 3.重度中暑 可出现四肢肌肉酸痛或痉挛(如热痉挛)，以及头晕、头疼、恶心呕吐以及晕厥(热衰竭)，甚至出现进行性多器官功能衰竭，伴随意识障碍，或死亡(如热射病)，体温可超过40℃。

健康防护的三类重点人群

- 1.敏感人群：如儿童、孕妇、老年人等。
- 2.慢性基础性疾病患者：如呼吸系统疾病、循环系统疾病患者等。



3.户外作业人群：如农民、建筑工人、环卫工人、快递员、外卖员等。

夏季防中暑的五大锦囊妙计

- 1.合理安排出行时间，减少非必要外出。夏季高温时段一般为上午10点至下午4点，这一时间段尽量避免外出。如需外出，减少剧烈运动并注意休息，可选择阴凉处活动。
- 2.户外出行，做好防晒降温措施。选择穿着宽松、透气、浅色的衣物，减少热量吸收。使用遮阳伞、遮阳帽、防晒衣或涂抹防晒霜，减少直射阳光。
- 3.少量多次主动饮水，必要时补充电解质水。准备防暑降温饮品，优先选择常温白开水，也可以选择淡盐水或含电解质的饮品。避免饮用含酒精、咖啡因以及大量糖分的饮品。
- 4.保持室内环境舒适。使用空调、电扇等设备调节室内温度，但要注意温度不宜过低，一般建议空调温度设置在26℃左右为宜。保持室内空气流通，可适当开窗通风换气。
- 5.关注身体健康，保证充足睡眠。饮食尽量清淡，高温环境下人们更需要摄取足够的热量，补充蛋白质、维生素和钙，多吃水果蔬菜。若出现中暑先兆症状，及时寻求帮助，严重时立即就医。



中暑急救小口诀：移、降、补、呼

- 移：**立刻患者移至阴凉通风处，使其平躺，解开衣服实现尽快散热。如果发生呕吐，翻转患者身体使其侧躺，并及时清除气道分泌物，保持气道通畅。
- 降：**脱去患者外衣，用冷水浸泡后的毛巾擦拭全身，或用降温产品(冰袋等)在颈侧、腋窝、腹股沟等处冰敷从而实现快速降温。
- 补：**针对意识清醒患者，少量多次补充水分，可选择淡盐水或电解质水。
- 呼：**患者症状若无法缓解，或口腔体温>39.5℃、意识模糊或昏迷、持续呕吐/抽搐等症状，立即拨打120呼救，送医诊治。
- 据安徽疾控



动态快讯

频繁做噩梦会加速衰老

据英国《新科学家》周刊网站近日报道，每周做噩梦似乎会加速衰老，甚至可能使早逝的风险增加两倍。

研究发现，每周做噩梦的人在70岁之前死亡的可能性是从不做噩梦或很少做噩梦的人3倍多。噩梦频率比吸烟、肥胖、饮食不健康或缺乏体育锻炼更能预测过早死亡。研究人员表示，如果想避免经常做噩梦，方法常常很简单，包括不看恐怖电影和寻求治疗焦虑等心理健康问题。

据参考消息网

维生素C能促进皮肤再生

日本研究人员发现维生素C可通过激活控制细胞生长的基因使皮肤变厚。对于皮肤受损或逐渐变薄的老年人群，VC或是一种能够增强皮肤自我修复与再生能力的有效手段。

研究人员使用模拟人类皮肤的实验模型，分别以1.0和0.1毫摩尔浓度加入VC，结果发现，经VC处理的样本在第7天出现明显细胞层增厚，至第14天表皮更厚，角质层则略有变薄，显示VC可促进细胞更新。此外，活跃的分裂细胞数量显著上升。进一步分析显示，VC通过促进DNA去甲基化激活细胞增殖相关基因。甲基化会抑制基因表达，而VC则通过维持TET酶活性，进而解除抑制，促进基因表达。

据《科技日报》

允许自己做自己 允许别人做别人

每个人都有自己看问题的角度，如果有人和你想法不同，不一定就是错的。在原则性问题上，我们要坚守立场，而生活中的小事，不妨允许别人做别人。

同样，人生没有标准答案，适合自己的，才是最好的，别人的建议，可以合理听取，但别人的路，是他的脚步，不是你的归宿。

允许自己做自己，做自己热爱的事，过自己想要的生活。同时，不强行干涉他人的生活，也不在别人的看法里患得患失，让花成花，让树成树，允许自己做自己，允许别人做别人。

据人民日报微信公众号

好的关系是有亲密也有彼此独立

看到一句话，“能够长期维持的关系，不是靠很强烈的爱，也不是靠大量的付出，而是很少的攻击，很少的强人所难，很多的接纳和允许。”

深以为然，无论是亲密关系，朋友关系，还是亲子关系，真正好的关系，都并非因为一方为另一方付出多少，而是真正地看见对方，尊重对方的想法，包容并接纳彼此的差异。

一段好的关系，更在于如何对待那些彼此不同的部分——不去对抗它、消灭它，也不忽视它、逃避它，而是去正视，去沟通，在承认彼此不同的前提下，找到最好的相处方式。

据央视新闻微信公众号

闭眼3分钟竟是随时随地在养生



很多人都有个误区，以为只要不动脑子，就算是放松休息了，其实很多行为是在耗神，身体没有得到休息。

为何？因为睁眼了。

《内经》：“目受血则能视”，“五脏之精皆上注于目”。意思是只要我们用眼，就在耗血，耗五脏之精气。眼睛是反映身体健康与否的重要参照物。因此，想要护好我们的精气、神气，少用眼是重要的方法。

今天给大家推荐一个小方法——闭目养神，让精气回归五脏，濡养内在，调养身心。

《黄帝内经》曰“得神者昌，失神者亡”。现代研究也发现，闭上双目可以大大减少外界输入大脑的信息量，减轻大脑接收和处理信息的能耗，使大脑得以歇息调整。此外，闭目相当于放松了眼神经，也有助于整个神经系统的放松。

具体做法：坐在一把高低适宜的椅凳上，以大腿面保持水平为宜，小腿与大腿成90度，两脚平行着地，两腿间距离稍宽于肩，两手心向下自然放在大腿上面，两眼闭合，顺其自然、放松入静。前期可能有点困难，熟练后可顺利入静。

研究显示，人体通常在上午9时、下午1时和5时感到身体困倦，此时闭眼休憩3-5分钟或10-15分钟都能取得不错的恢复效果。

闭目养神还要遵守“三无”原则：

- 无目的。**闭目养神时不要想着必须达到什么效果，它只是一个能让自己放松的保健方法而已。
- 无定式。**闭目养神不限时间、年龄，姿势不必过分拘泥，调整至自己觉得舒适即可。但尽量不要趴在桌子上，首选坐在靠背椅上。
- 无地点。**闭目养神不必执着于地点，在保证安全的前提下进行即可。考试、演讲前也可以闭目几分钟，有助于控制紧张情绪。
- 据《中国中医药报》