



小伙高强度运动后小便呈酱油色

医生：警惕横纹肌溶解伤肾

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 魏娟娟) 剧烈运动后肌肉酸痛,很多人以为是正常反应,但若休息后不缓解,且尿液变成酱油色,可能是肾脏发出的“求救信号”。8月5日,记者获悉,合肥一位25岁小伙日前就因此被紧急送医,检查发现其肌酸激酶飙升至正常值的200多倍,确诊为横纹肌溶解症。医生提醒,剧烈运动后若出现严重肌肉疼痛、乏力、尿色异常(茶色、可乐色或酱油色),应立刻停止运动、大量饮水,并尽快就医,切勿硬扛。

小张(化名)平时热爱运动,但因工作繁忙中断了一段时间。为了“补回”运动量,近日他进行了一次高强度的锻炼,之后四肢肌肉出现剧烈酸痛。起初以为只是普通的乳酸堆积,未予重视。然而休息一天后,疼痛不仅没有减轻,小便颜色竟逐渐变为酱油色。“当时心里一下子就慌了。”躺在病床上的小张回忆道,语气中仍带着后怕。

入院检查显示,小张的尿潜血3+,肌酸激酶

36053 U/L(正常值38~174 U/L)超出正常上限200多倍!同时,谷丙转氨酶、乳酸脱氢酶等指标也显著升高,确诊为横纹肌溶解症。明确诊断后,肾内科医护人员迅速给予大量补液、碱化尿液、护肝等治疗。经积极治疗,小张的肌酸激酶明显下降,尿液颜色恢复正常,肌肉酸痛缓解,目前已好转出院。

哪些人容易出现横纹肌溶解症,如何预防呢?该院肾内科主任杨艳娜提醒,突然进行高强度、长时间的剧烈运动,尤其是平时缺乏锻炼的人,容易引发横纹肌溶解症。做好预防应做到:科学运动,循序渐进,从低强度开始,逐渐增加运动强度和时长;注意少量多次补水,运动前以及在运动的过程中一定要补足水分,大量出汗时还需补充电解质;对于运动后若出现异常肌肉疼痛、身体乏力,休息仍不缓解,且尿液颜色加深(茶色、可乐色或酱油色),需立即就医,不要硬扛。



合肥供电连夜升级配网线路

合肥日用电量、最高负荷持续刷新历史纪录

星报讯(李岩 记者 祝亮) 连日来,气象部门持续发布高温预警,合肥市最高气温连续三天超过35摄氏度,带动了全社会用电需求攀升,合肥电网最大负荷、日用电量接连冲高。8月5日11时18分,合肥电网最大负荷达1422.3万千瓦,连续第三天保持1400万千瓦以上运行。当前,全市电力供应平稳有序。

8月3日,合肥电网最大负荷1432.7万千瓦,历史首次超过1400万千瓦,当日日用电量2.76亿千瓦时,两项指标同步刷新历史最高纪录;8月4日,合肥电网日用电量2.77亿千瓦时,继8月3日后再度刷新历史极值,当日电网最大负荷1427万千瓦,位列历史第二高位。截至8月4日24时,合肥市8月累计用电量10.59亿千瓦时,同比增长23.5%。

为保障高温大负荷期间电力供应平稳,合肥供电公司逐项细化落实迎峰度夏保供电措施,合肥电力调度控制中心24小时做好电网运行实时监测,精准开展负荷预测、电力平衡分析,优化电网运行方式,科学统筹电力资源。该公司组织变电运维、输电运检、变电检修等专业力量,在用电高峰时段对全市重点变电站、输电线路、配电站房开展夜间专项特巡,实时掌握设备高温时段运行状态,及时排查消除各类隐患,持续提升电网设备健康运行水平。

当前,全市空调降温负荷占电网总负荷四成以上,成为用电高峰主要支撑。聚焦民生用电保障,国网合肥供电公司加强与气象部门联动,依托在线监测、抢修可视化等技术提升服务效能。全市各抢修驻点增派人员力量,配足抢修工器具及车辆,发电车和应急电源车随时待命,进一步提升故障处置效率,24小时守护市民可靠清凉用电。

针对午高峰时段工业负荷集中,企业生产用电需求较高的特点,国网合肥供电公司主动上门服务,协助企业对其自管电力设备开展专项巡检,结合各企业实际生产情况“量身定制”能效优化方案。迎峰度夏以来,已引导61家大型企业错峰开展设备检修,有效削减高峰时段电网运行压力,在提升企业用电可靠性的同时,更节能降碳、降本增效。

2026年合肥市智力运动系列赛事“开枰”

星报讯(记者 江锐)

8月5日,2026年合肥市智力运动系列赛事暨合肥市棋牌联赛在合肥棋院火热启幕。开赛首日,围棋项目作为本届智力运动系列赛事开篇赛事率先登场,赛场古韵盎然,竞技氛围热烈浓厚。

据围棋项目裁判长胡世侠介绍,本次有400多名棋手参加围棋比赛,比赛分为公开组、学校部(甲组、乙组、丙组)、社会部(甲组、乙组、丙组),各组别均采用定台制团体赛。记者在对局现场看到,各年龄段棋手静坐棋盘前凝神思索,黑白棋子交错落盘,方寸棋盘间尽显运筹帷幄的谋略格局。围棋十分考验棋手的逻辑思维与全局取舍能力,现场小棋手沉稳布局、主动争先,成年参赛选手棋路老练、攻守有度。全体棋手同台切磋、以棋会友,全程尊重裁判与对手,充分展现谦和向上、奋勇拼搏的良好竞技风采。

据悉,本届合肥市智力运动系列赛事暨合肥市棋牌联赛包含五大棋类项目,首日围棋率先开赛,后续将依次开展象棋、国际象棋、五子棋、国



际跳棋比拼。赛事规模较去年实现大幅扩容,共吸引全市226家参赛单位、651支参赛队、1696名智力运动爱好者报名参赛。赛事为全市棋友搭建专业交流平台,彰显传统棋类益智育人的独特价值,持续推动棋类文化普及与传承。

据了解,2025年赛事仅有近200支队伍、1400余名选手参赛。一年来,合肥持续推广智力运动,推动棋类项目进校园,开设课后特色棋类课程,构建校园普及、专业培训、市级竞赛一体化培育体系,青少年后备人才队伍持续壮大。常态化棋类竞赛平台丰富全民健身内容,彰显城市智力运动特色,提升文化软实力。



空调调到26°C
节电减碳千家万户

市场星报
公益广告