

炎炎夏日如何科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？

——国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒

6月21日是夏至节气。随着夏至的到来,高温天气成为常态,健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑?慢性病患者怎样安全度夏?老年人又该如何调适心理状态?针对这些热点问题,国家卫生健康委邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑,饮食运动需合理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节,天气炎热,人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说,此节气既要避免暑热伤身,又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑,但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面,选择清晨或傍晚时进行,避开高温时段,以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主,微微出汗为宜,避免剧烈运动导致大汗淋漓,耗伤阳气。

针对防晒问题,李友山说,防晒要适度,既要防止紫外线伤害,又要保证身体

接触自然阳光,做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光,影响阳气升发,长期避光可能导致阳气不足,易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整,比如上午10点至下午3点紫外线强烈时,可以用遮阳伞、帽子等物理防晒;而在清晨或傍晚阳光温和时,适当晒15至20分钟,帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者,北京市疾控中心研究员杨鹏提醒,“避晒补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间,定时少量多次补充水分,选择浅色、轻薄、透气的衣物,并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状,应立即停止作业,迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防,警惕早期信号

夏至天气渐热,心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒,老年人需警惕突然头晕、言语不利索、一侧

肢体麻木无力等脑卒中风险,以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题,家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者,吉训明提醒,夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药,若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时,可立即补服;若次日才发现,则无需补服,只需按正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人,尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热,腹泻也高发。杨鹏提示,如腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善;严重者,尤其出现脱水症状的,应及时就医。预防腹泻要避免喝生水,选用卫生合格的桶装水、瓶装水;注意食品卫生,生熟分开,少吃生冷食品,尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等,不要暴饮暴食。

关注老年人情绪波动,必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动,尤其是

老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说,在临床实践中发现,不少老年人在综合医院多次就诊,反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适,但相关检查却未发现明显的身体问题,这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍,抑郁症不是意志薄弱,也不仅仅是“心情不好”,而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后,家庭成员要多关心关爱老年人,及时关注他们的心理状态,如发现老人情绪持续低落,对事物失去兴趣甚至失去快乐感,反应变慢、思考吃力等症状时,必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒,有的老年人长时间刷手机,容易造成眼肌疲劳,影响视力,可能加重颈椎、肩颈负担,引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送,鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。如已出现明显情绪困扰或心里烦躁现象,建议及时到精神科或心理科就诊,接受专业评估和治疗。

新华社北京6月20日电



南博会上的“科技范儿”

6月22日,观众在第9届南博会上体验AI力量健身器。

第9届中国—南亚博览会于6月19日至24日在云南昆明举行。本届南博会上,数字经济、人工智能、绿色能源、低空经济等高科技展品琳琅满目,吸引了众多观众参观体验。

新华社记者 高咏薇 摄

希腊一岛屿野火蔓延 逾百消防员出动

希腊岛屿希俄斯6月22日突发野火,政府部门出动逾百名消防员以及若干直升机和消防飞机灭火,岛上多地下达疏散令。

美联社援引地方消防部门消息报道,22日清晨至中午,希俄斯镇附近出现三处野火。在强风作用下,火势渐猛。岛上逾百名消防员投入灭火,政府还派出30辆消防车、两架消防飞机和10架直

升机。来自首都雅典和希腊第二大城市塞萨洛尼基的数十名消防员当天下午乘船抵达希俄斯岛增援。当地媒体拍摄的视频和图片显示,夜幕降临之际,消防员仍与肆虐于林地和农田的野火鏖战。

法新社22日援引消防部门消息报道,过去24小时内希腊全境有约50处野火在燃。

希腊通常每年5月开始进入林火

季。近年来随着全球变暖,更热、更干燥、风更多的天气增加了林火发生的频次和强度。2023年希腊东北部一场林火持续11天,过火面积比美国最大城市纽约市还大。政府数据显示,2024年,希腊经历了有记录以来最炎热、最干旱的一年,发生大约9500起森林火灾,过火面积近4.45万公顷;相比过去20年的平均水平,林火数量增加7.5%。

据新华社

发动机空中故障 韩亚客机返航

韩国韩亚航空公司一架客机6月21日晚从韩国仁川飞往日本,中途因发动机故障被迫返航。所幸事故未造成人员伤亡。

据韩国《中央日报》22日报道,这架空中客车A330-300型客机当地时间21日18时49分从仁川国际机场起飞,搭载263名乘客,原定飞往日本东京成田机场。起飞后不久,飞行员发现飞机两台发动机中有一台出现异常。多名目击者看到左发动机冒出火花和烟。

依据安全规程,这架客机随后返航,当晚19时42分安全降落仁川。

依据韩亚航空说法,没有收到乘客受伤的报告。公司先将乘客们安置到候机厅休息,次日凌晨4时左右安排另一航班送他们前往日本。公司发言人表示将向受影响的乘客提供适当赔偿。

韩亚航空计划对这架飞机展开全面检查,查明发动机异常原因。这架客机已服役11年零8个月。

据新华社

看台护栏倒塌

阿尔及利亚球场3人死亡

阿尔及利亚卫生部6月22日发布声明说,首都阿尔及尔一座足球场的看台护栏局部倒塌,导致现场3名观众死亡,另有81人受伤。

法新社援引声明报道,阿尔及尔“7月5日体育场”21日举行的一场足球赛结束之际,看台上一处护栏倒塌,导致部分观众坠落到下层看台并引发踩踏,最终造成3人死亡。声明说,医院收治了在这场事故中受伤的81人。

当天比赛中,MC Alger与NC Magra这两支球队争夺阿尔及利亚甲级联赛本赛季冠军,前者成功卫冕。由于事故发生,颁奖仪式取消。

据新华社