

全国高温健康风险预警 让公众防护更精准



根据实际情况采取更为有效的应对措施，从而提升公共服务的品质。

建立高温健康风险预警，还体现了多部门协作的优势。疾控部门与气象部门的联合行动，打破了以往各自为政的工作格局，实现了信息共享和资源整合。这种跨部门合作不仅存在于预警发布环节，更贯穿于信息传播、公众教育等多个方面。通过12379预警系统、社交媒体等多渠道传播，预警信息能够迅速触达不同群体，特别是建筑工人、老年人等重点人群。这些群体由于工作性质或身体条件，往往更容易受到高温天气的影响。因此，预警针对这些人群提供了更为细致的防护建议，如保持室内凉爽、合理调节空调温度、避免高温时段外出等，体现了公共健康服务的温度与精度。

从社会层面看，高温健康风险预警回应了公众对于高温天气健康防护的现实需求。近年来，极端高温天气频发，对公众健康构成了严峻挑战。传统的天气预报已经无法满足公众对于健康风险信息的需求，而高温健康风险预警系统的推出，有助于降低高温天气对公众健康的影响，引导公众形成良好的生活习惯和健康意识。

从被动应对到主动预防，从单一部门管理到多系统协同，说明了我国在应对气候变化方面工作思路的转变。这种转变不仅体现在技术层面，更体现在治理理念的革新。高温健康风险预警作为一项创新实践，为未来应对各类气候相关健康风险提供了范例。它的成功实施，将为我国在应对气候变化、保障公众健康方面积累宝贵经验，推动公共健康服务向更高水平发展。

尽管这项预警机制刚刚起步，其效果仍有待实践检验，但它的出现本身就是一个积极的信号。在气候变化加剧的背景下，这样的创新举措将为守护公众健康发挥越来越重要的作用。相信随着技术的不断进步和治理理念的持续革新，我国的公共健康服务将迈上新的台阶，为公众提供更加全面、细致、有效的健康保障。

北京青年报

如何健康过夏？ 国家卫生健康委提供指引

即将迎来大暑节气，我国大部分地区气温持续升高，雷雨多发，空气湿度逐渐增加，健康问题备受关注。日前，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，围绕三伏贴使用、腹泻治疗等话题，为公众健康过夏提供指引。

三伏贴作为中医“冬病夏治”的代表疗法，近年来广受欢迎。中国中医科学院西苑医院主任医师王凤云介绍，三伏贴适用范围包括受凉以后就容易发作或者在冬季容易反复发作的疾病。儿童贴敷时间不宜过长，一般以0.5小时到2小时为宜，要密切观察孩子皮肤反应情况，如果有过敏要及时停用；老年人使用三伏贴时，若出现皮肤红肿、瘙痒等不适，应立即停用，必要时咨询医生；孕妇禁用三伏贴。

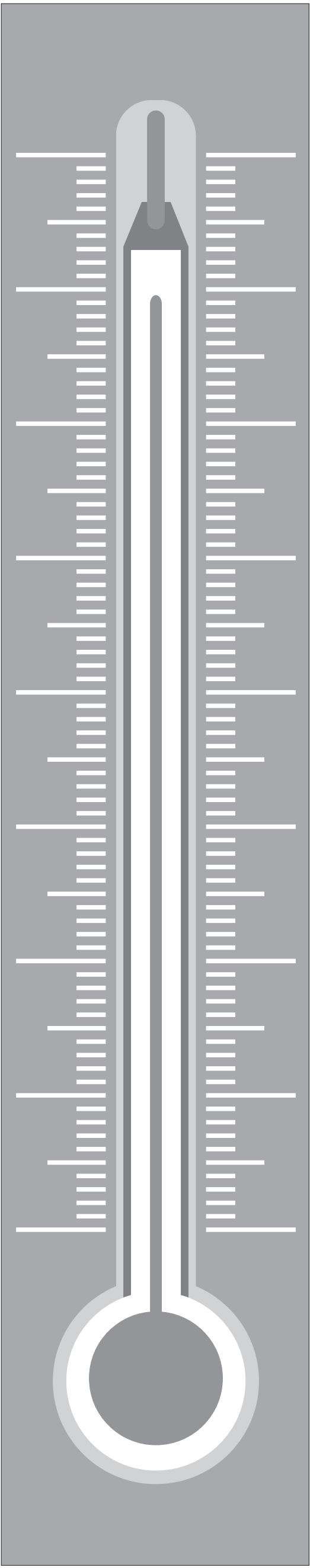
夏季蚊虫活跃，天津市疾控中心主任医师张颖提醒，蚊子能传播多种疾病，要注意灭蚊防蚊。尽量不给蚊子留产卵场所，如家

里的盆盆罐罐加盖或倒扣放置，填平自家院子或周边的小水坑、小水洼等。此外，使用纱窗、纱门、蚊帐防蚊，下水道使用防臭防虫地漏；进入家里前轻轻拍打身体驱赶蚊子，大量出汗后及时洗澡换衣；在室外工作、旅游时，最好穿浅色长袖长裤。

腹泻问题，夏季高发。北京协和医院主任医师李景南指出，多数情况下，腹泻的发生与肠道内环境紊乱密切相关。补充益生菌对于改善肠道菌群、调节肠道内环境紊乱可以起到一定的辅助作用。

近年来，每逢暑假，医疗美容就迎来一波热潮。中国医学科学院整形外科医院主任医师王永前提示，医疗美容的本质是医疗行为，要充分了解医疗美容项目的风险和实际效果。前往医疗机构、使用正规的产品和器械，可以大大降低风险，但不建议未成年人接受医美手术。

新华网



高温来袭 专家提示这三类人群需重点关注

夏至后，全国多地陆续迎来高温天气。如何预防中暑？不同人群需要注意哪些要点？记者采访了宁夏医科大学总医院、宁夏中医医院暨中医研究院急诊科专家。

宁夏医科大学总医院急诊科主任马磊介绍，“中暑”的专业医学表述为“热相关疾病”，由高温、高湿及空气不流通三大因素共同诱发，临床表现呈递进式发展，包括热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭以及致死率极高的热射病。早期预防与症状识别是阻断病情恶化的关键。

“预防热相关疾病，需要重点关注三类人群。第一类是建筑工人、环卫工人等户外工作者；第二类为孕妇、老人、儿童等敏感人群；第三类为患有慢性基础病的患者。”马磊说。

专家建议，户外劳动者要及时关注当地气象部门发布的天气预报，尽量避免高温时段作业、外出活动。及时补充水分和电解质，多喝淡盐水及电解质饮料。“特别要注意的是不能等到感觉口渴的时候再喝水，而是要定时补充一定的水分。”宁夏中医医院暨中医研究院急诊科副主任王绍政说，要随时关注自身的健康状况

况，出现头晕、头痛、乏力、口渴等症状可能是中暑先兆，此时要及时休息、补水。

“儿童新陈代谢快，体内产热多，同时皮肤上的汗腺发育尚不成熟，散热能力较差，且体温调节中枢还在发育，调节体温的能力还不够强，因此相较于成人，儿童更易中暑。”王绍政表示，当发现儿童有头晕、头痛、恶心、呕吐等中暑症状后，应及时将儿童移到阴凉通风处，用湿毛巾擦拭等方法物理降温，少量多次补充水分和电解质，必要时及时送医。

关于老年人如何预防中暑，马磊认为关键的一点在于“要舍得开空调”，很多老年人中暑的原因在于他们不舍得开空调，导致室内空气不流通，这样即使温度看似不高，也可能中暑。“不少老年人总觉得吹空调对身体不好，但其实只要不直吹，空调温度保持在26℃左右就没问题。”马磊表示，如果家里没有空调，可以用风扇代替，或者开窗通风，最好做到空气对流。马磊建议，高温期间，有慢性基础病的患者更要注意加强基础疾病的监测，注意饮食，适当补水，尽量减少高温时段出行。

新华社

6个小妙招 助你清爽一夏

持续的高温炙烤下，烦躁、焦虑等负面情绪是否也悄悄“升温”？当心，这可能是“情绪中暑”在作祟！应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭表示，高温高湿天气易引发情绪波动，并贴心送上6个小妙招，帮大家守护夏日好心情，清爽一夏。

廖春岭介绍，“情绪中暑”也叫“夏季情感障碍”，是指在高温、高湿的炎热天气里，人体因生理调节和心理适应能力下降，容易出现烦躁、易怒、焦虑、低落、注意力不集中、行为失控等问题。有效避免情绪中暑，可以从以下几个方面入手：

物理降温

给身体创造凉爽环境；合理使用空调、风扇，保持室内通风，避免阳光直射。空调温度不宜过低，避免室内外温差过大引起不适；避免在一天中最热的时段（通常是上午10点到下午4点）进行剧烈户外活动。

及时补充水分和电解质

高温天出汗增多，身体水分流失快，容易导致脱水，而脱水是引发烦躁、疲劳、头痛的重要原因。因此，不要等到口渴才喝水。少量多次地补充水分，每天保证1500~2000毫升；大量出汗还会流失钠、钾等电解质，可在饮用水中加入少量盐分（淡盐水），或者选择含电解质的运动饮料（注意选择低糖或无糖）。

调整饮食结构

多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等清淡易消化的食物，它们富含水分、维生素和矿物质；减少油炸、烧烤、辛辣等重口味食物的摄入；适量“吃苦”，苦味食物如苦瓜、莲子心等，具有一定的清热解暑、清心除烦作用。

保证充足且高质量的睡眠

确保卧室凉爽、安静，可使用空调、风扇、凉席、透气性好的床品等；尽量在同一时间睡觉

和起床，充足睡眠对调节情绪至关重要；另外，有条件的话可以安排15~30分钟的午休，有助于缓解疲劳、恢复精力。

心理调适与情绪管理

在高温天气容易烦躁是正常的生理心理反应，不要过分自责；提醒自己保持冷静，进行深呼吸练习（深吸气5秒，屏气7秒，慢呼气8秒）、冥想、正念练习等，帮助放松紧绷的神经；当感到烦躁时，有意识地将注意力转移到令你感觉平静或愉快的事情上，如听音乐、阅读、画画、做手工等；当怒火上升时，学会“暂停”，强迫自己暂停几秒钟（可以心里默数10下），离开冲突现场（如房间），冷静下来再沟通。

合理规划社交活动

炎热时段避免安排高强度、高压力的工作或剧烈运动。把重要或需要高度专注的事情安排在一天中相对凉爽的时段；进行散步、瑜伽等相对温和的活动，不要因为天热就完全把自己封闭起来；与朋友、家人保持适当联系，聊天倾诉有助于缓解压力、疏导情绪。

廖春岭提醒，如果通过以上方法自我调整后，情绪问题仍然严重，甚至影响了正常生活和工作，务必及时寻求专业心理咨询师或精神科医生的帮助。高温如同情绪上的压力测试，但提前准备好“心理空调”，烦躁的酷暑也能变成宁静的夏日午后。 央广网



本版图片为资料图片

