

聚焦

高温来了，谨记防暑降温

本报记者 魏 濂

6月10日17时，市气象局发布高温橙色预警信号：预计未来24小时，我市多个县(市、区)最高气温将升至37℃以上。

6月11日17时，市气象局升级发布了最高级别的高温红色预警信号：预计未来24小时新绛、稷山最高气温将升至40℃以上，大部分县(市、区)可达37℃以上高温天气，最高气温可达38℃；12日至14日，大部分地区最高气温超过37℃，黄河、汾河谷地及运城盆地日最高气温可达40℃以上，局地最高气温将接近或突破同期历史极值的42.8℃。

6月9日以来，今夏最强高温到来，市气象台持续发布高温橙色、红色预警，全市多地气温节节攀升，可谓“炎值”爆表。高温天气持续不断，增加了人们中暑、热射病出现的风险，防暑降温不容小视。公众如何避免高温带来的损害？如何科学防暑降温？市人民医院内科主任梁随娟，就高温热浪下公众如何做好健康防护给出了详细指导。



引起猝死，此时应立刻拨打120。

警惕“高温病”

“连日的高温，实在让人有些吃不消。医院门诊量也节节攀升。”记者从中心城区多家医院获悉，这周以来门诊量比前段时间增加了三成左右，其中中暑、腹泻、高热、“空调病”等“高温病”尤其突出。

“80后”夫妻张先生和吴女士都是上班族，平时工作很忙。这段时间，因为天气炎热，二人回家后也不想做饭，或是在外面吃过了回家，或是买点熟食。前天晚上，工作一天回家时，吴女士在家附近购买了凉粉和熟食。到家后打开空调，夫妻二人吃光了美食。吴女士回忆说：“等到晚上11点多钟，先是丈夫肚子不舒服，然后是我也不舒服。一个晚上我俩闹肚子跑了4、5趟卫生间。”第二天一大早，二人实在扛不住，去医院看急诊。经医生检查，二人同时患上了感染性腹泻。

梁随娟介绍，像吴女士夫妻这种病是由细菌、病毒、寄生虫引起的肠道传染病，临床症状有腹痛、腹泻，部分病人伴有发热、恶心、呕吐，严重者出现脱水。病从口入是感染性腹泻的主要传播途径。市民应注意夏季饮食、饮水卫生，养成良好的个人卫生习惯。

“‘高温病’是因气温偏高引发一系列疾病，如晒伤、热疹、热射病以及肠道、心脑血管疾病等。”梁随娟介绍，每逢盛夏，因高温引发健康问题来就诊的患者就会增加，除了常见的中暑，这些“高温病”也要警惕。

高血压等心脑血管病。高温下，人体体表血管不断扩张，血液集中于体表，心脏、大脑血液供应量不足，心脑血管病人很容易突发疾病。另外，从屋外进入空调开启的房间时，由于气温骤降，血管收缩，也可能导致血压升高，从而使心脑血管疾病加重。

腹泻等消化道疾病。夏季各种病原微生物容易滋生，人们又喜欢吃生冷食物，导致很多人发生消化道疾病。所以，高温夏季还需要提防急性胃肠炎、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。

皮肤病。夏季在烈日下暴露时间太久会造成肌肤急性损伤，出现脱皮和水泡。同时，夏季也是过敏的高发期，空气干燥、频繁吃海鲜烧烤、不忌口等都是夏季过敏的诱因。

颈椎病。夏季高温时节，颈椎病也非常容易发作，这主要是一些不良的生活习惯造成的。比如，空调温度过低或猛吹风扇，颈部受凉，诱发颈椎病。天气炎热，外出减少，在家上网、看电视时间增多，长期保持一个姿势不动，对颈椎极为不利。

规避消暑误区

面对近期的高温天气，我们该如何应对防护，有哪些消暑误区需要规避？梁随娟进行了具体的列举。

误区一：消暑主要靠空调。天气一热，很多人都离不开空调。事实上，长期在空调带来的恒温下生活，身体的温度调节能力、免疫力都会降低，一旦置于高温环境中，反而更容易中暑。

正确做法：室内外温差，以不高于10℃为宜。在进室内后10分钟再开启空调，出门前10分钟关闭空调，并开窗通风。

误区二：午睡贪凉睡地上。夏天，有人喜欢在地板上睡午觉。虽然感觉凉爽，但坚硬的地面不仅透气性差，而且聚湿性强，容易受寒、受潮。

正确做法：选择凉席加上舒适的卧姿，配合室内流动的空气，风扇不要对着人直接吹。

误区三：“稳稳”度夏。夏天，不少人怕热、怕出汗，减少户外活动的强度和时长，喜欢一整天在空调房待着。

正确做法：适当的户外活动，可以促进血液循环和新陈代谢，提高机体对高温环境的适应能力。因此，可以选择清晨或傍晚时段，进行适当强度的体育锻炼。

误区四：解渴只靠冷饮。炎炎夏日里，冰棍、冰镇饮品对大家都有着加倍的吸引力。不过，这能解口渴，却不能解“体渴”。而过度依赖冷饮，不仅会使我们身体的降温机制受到干扰，也会导致机体自身散热能力下降，还会对肠胃

功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

正确做法：多喝水，可以凉白开或喝含有钾、钠、氯等离子的电解质饮料，不建议饮用含酒精饮料和高糖饮料。

梁随娟表示，如果你不得不在高温环境下出门，那么出门前就要开始饮水，否则你可能无法满足身体的需求。她建议，夏季在户外特别是在高温下工作或锻炼时，每15分钟至20分钟喝一杯水(约240毫升)。但不要在一小时内喝水超过1.4升，因为这会使你体内的钠水平过低，出现身体软弱乏力、恶心呕吐、注意力不集中中等症状。

学会抵御高温

高温天气不仅让人感到不适，还可能带来健康风险。因此，掌握有效的防暑降温方法至关重要。我们可以通过哪些方式抵御高温，守护健康呢？梁随娟为大家整理了一些有效应对措施。

合理安排作息。高温时段，多数人会感到疲倦、乏力，甚至出现中暑症状。因此，尽量避免在正午至下午三点这段时间进行户外活动，这段时间是一天中气温最高的时段。可以选择在早晨或傍晚进行户外锻炼，同时增加午休时间，保证充足的睡眠，恢复体力。

保持室内通风和适宜的温度。高温天气下，很多人选择开空调来降温。然而，长时间待在空调房里，容易引发“空调病”。因此，建议每隔一段时间开窗通风，保持室内空气流通。此外，空调温度不宜设置过低，26℃左右是比较合适的温度，这样既能达到降温效果，又不会对身体产生不良影响。

饮食以清淡、易消化为主。多吃富含水分的水果和蔬菜，如西瓜、黄瓜、番茄等，这些食物不仅能补充水分，还能提供丰富的维生素和矿物质。避免食用过于油腻和辛辣的食物，以免增加身体负担。同时，多喝水是防暑的关键，每天保证至少8杯水的摄入量，避免饮用含糖和含咖啡因的饮料，这类饮料不仅不能有效补充水分，反而可能会加重脱水。

选择透气、吸汗的衣物。棉、麻等天然材料的衣物是不错的选择，这类衣物不仅舒适，还能帮助身体散热。颜色选择上，浅色衣物比深色衣物更能反射阳光，减少热量吸收。此外，外出时可以佩戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜，保护皮肤免受紫外线伤害。

适当补充盐分和电解质。高温天气下，人体出汗增多，容易导致体内盐分和电解质的流失。可以适当饮用含有电解质的饮料，如运动饮料，或者在食物中适量增加盐分摄入，以维持体内盐分和电解质平衡。

资讯

万荣县解店镇卫生院开展全民控盐宣传活动

本报讯(记者 魏 濂)近日，万荣县医疗集团解店镇卫生院社区卫生联合辖区内8个社区服务站开展“全民控盐进社区”宣传活动，旨在通过减少食盐摄入，降低钠离子对健康的危害，推动全民健康生活方式的养成。

活动现场悬挂宣传标语，播放减盐公益宣传片，工作人员向过往的居民发放“三减三健”宣传折页、控盐宣传手册和实用的限盐勺。活动中，医务人员面对面为现场居民详细讲解长期高盐饮食对身体健康的潜在危害，强调了盐与健康之间的密切联系，并鼓励居民在日常生活中使用限盐勺来限制食盐及加工食品的摄入量。并建议多吃蔬菜、水果和全谷物等低钠食品。

此次活动不仅为居民提供了关于健康饮食的知识，也激发了大家对于健康生活方式的积极追求。下一步解店镇卫生院将继续通过政策倡导、宣传教育、个人行为等多方面的努力，持续推动“全民控盐”行动，为全民健康贡献力量。此次活动共向居民发放控盐勺500个、控盐宣传资料1000余份。

垣曲县社区服务中心开展“世界无烟日”主题宣传活动

本报讯(记者 乔 植)近日，垣曲县社区服务中心精心策划并开展了一系列“世界无烟日”主题宣传活动，旨在提高社区居民对烟草危害的认识，特别是加强青少年对烟草危害的防范意识。

垣曲县杏林社区组织志愿者在该社区主要街道和公共场所公告栏上张贴了“保护青少年，免受烟草危害”的宣传海报，吸引了许多居民驻足观看。同时，社区服务中心还利用微信群等渠道，向居民们推送有关烟草危害的知识和警示信息，提醒大家远离烟草，珍惜健康。

垣曲县铜矿峪社区举办了烟草危害知识讲座。讲座中详细讲解了吸烟对青少年身体健康的危害，以及戒烟的方法和技巧。居民们纷纷表示，通过这次讲座，他们更加深刻地认识到了烟草的危害，并决心要远离烟草，保护自己和家人的健康。

通过这些活动，不仅提高了居民们对烟草危害的认识，还增强了青少年对烟草危害的防范意识。下一步，垣曲县社区服务中心将继续深化“世界无烟日”宣传教育工作，进一步扩大宣传范围，提升宣传效果。

水果垃圾如何分类

果皮、果壳 在垃圾分类中，“果壳瓜皮”的标识就是花生壳，是属于厨余垃圾，如香蕉皮、葡萄皮、橘子皮、苹果皮等。

大部分的垃圾都能用焚烧的方法处理，但是坚果壳不能焚烧，因为坚果壳焚烧之后会释放出有害物质，所以按照规定去投放比较好，不像金属是可以再制作利用，并且利用的价值也非常高，生产生活都能用得到。

果肉 水果果肉部分的垃圾分类较为简单，基本都是厨余垃圾，如草莓果肉、苹果果肉、西瓜果肉、榴莲肉等，即使不能食用的甘蔗渣也属于厨余垃圾。

果核 日常生活中常见到苹果核、西瓜籽、橘子核、葡萄籽、荔枝核、芒果核……质地偏软，都属于厨余垃圾。但诸如榴莲核、牛油果核这些硬果核，不易分解腐蚀，应分类于其他垃圾。因此，在怎样进行水果垃圾分类时，千万不能看到果核就贸然断定为厨余垃圾。

果枝、果叶 对于果枝、果叶的垃圾分类就非常简单。水果上面的枝叶均属于厨余垃圾，例如苹果枝、西瓜秧、桃子枝叶等。

果汁、水果沙拉 果汁和水果沙拉正是大家追求健康养生的不二之选。不过，在制成果汁和水果沙拉的过程中，不可避免地会使用到牙签或塑料签、塑料吸管等一次性餐具，所以大家时刻要记住，这些餐具在使用过后要放入其他垃圾桶内。

因为大部分水果都属于厨余垃圾，未吃完或是不新鲜的水果，都应及时做好垃圾分类的准备，扔进指定垃圾桶，并且尽快送到社区的大垃圾分类桶内，或者作为肥料用于家庭植物堆肥处理，以免因长时间堆放未处理，污染室内环境。

需要注意的是，也有部分水果产生的垃圾需要干湿分离(注：干垃圾也是其他垃圾，湿垃圾又称厨余垃圾)，比如：波罗蜜属于湿垃圾，而波罗蜜核以及波罗蜜壳属于干垃圾；椰子肉属于湿垃圾，而椰子壳、椰子皮则属于干垃圾；榴莲干、榴莲肉属于湿垃圾，榴莲壳、榴莲皮、榴莲核属于干垃圾。

张明珠

挑选西兰花有技巧

买：挑花球紧密结实的 西兰花的营养成分不但高，且十分全面，是很受推崇的绿色蔬菜。但它有个缺点，就是非常不好保存，稍微放得久一点，颜色就会变黄，营养也会大量流失，因此，娇贵的西兰花最好现买现吃。

买西兰花，首先看颜色，菜株颜色浓绿鲜亮的更好，如果泛黄，则表示过度成熟或储藏过久了。拿着掂量一下，手感较重、花蕾紧密结实的品质较好，如果花球过硬、花梗变厚结实，则表示植株过老。另外，附带的叶子嫩绿、湿润说明比较新鲜。还可以看一下西兰花花梗的切口，如果过于干燥，则表示采摘很久，不新鲜了。

洗：西兰花最好洗三遍 西兰花里面容易藏匿一些小虫子，市售的西兰花已经是虫子很少的了，农药残留也基本在正常范围内，不必过分担心。如果还不放心，就要认真清洗西兰花。

一般来讲，掰的西兰花，吃起来口感比切的要好，然后用清水将西兰花先清洗三遍，去除浮沙、虫子以及农药。其次要用水泡，最好在15分钟—20分钟，这样可以有效地去除虫子和农药。还有一种方式就是焯水，其实这样更加利于西兰花的烹制，所以不妨在清洗了西兰花之后再焯水。

烹：焯水凉拌或者快炒 西兰花健康好处多多，但要注意，如果过度烹饪西兰花，譬如长时间大火烹炒、焯水时间久等等，会使其中具有特殊健康作用的植物化学物质大量流失。最好快速焯水后捞出凉拌或简单烹炒食用。



生活提示

董 毅

健康科普

蚊子叮咬三步止痒

第一步，第一时间发现叮咬后，可将叮咬处紧紧捏住，防止蚊子唾液中的甲酸扩散。

第二步，涂小苏打水或者肥皂水，这两者中的碱性成分会与蚊子唾液中的甲酸中和，从而止痒。

第三步，使用弱效、中效的激素软膏，如果普通的止痒手段效果不佳，可能由于皮肤炎症反应比较重导致。这时可以使用含有弱效或者中效的激素软膏外用，以减轻皮肤的炎症。短期、小面积的使用中效、弱效激素软膏对皮肤来说是安全的。如果皮肤上已经有了搔抓引起的皮肤破

口，激素类软膏要尽量避免破口区域。

此外，叮咬部分注意防晒。破损的皮肤容易留下色素沉着，对于蚊虫叮咬的严重部位进行防晒非常重要。

最后，提醒大家，如果蚊虫叮咬的局部肢体，出现大面积的红肿、伴有痒痛、同时可能出现发烧，要考虑蚊虫叮咬引起的深部软组织的感染，应及时就医。尤其是外出旅行期间，要特别注意登革热等疾病流行的地区，更应避免蚊虫叮咬。

周庆坤

进食避开抢钙食物

高盐食物 如加工零食、罐头、蘸料等。当钠摄入过高，身体会将多余的钠从尿液排出。但排出钠的同时，也会带走一部分的钙(排泄1000毫克钠会消耗26毫克钙)。所以长期高盐饮食可能会导致钙的流失。

建议：成人每天食用盐的份额不超过5克。要特别注意控制零食、酱料里的“隐形盐”，外包装营养成分表中，也要多注意看看钠NRV%，即每100克或毫升食物中所含的营养成分占NRV的百分比。

含草酸多的食物 如菠菜、苋菜、苦瓜等。过多的草酸与钙结合，会形成一定的草酸钙。而草酸钙很难被人体吸收，会被排出体外，也就可能降低食物中钙质的吸收效率。

建议：蔬菜其实本身是补钙的，只要把含草酸多的蔬菜烹饪前先用热水焯一下(沸水1分钟)，就可以去除80%的

草酸了。

含磷高的食物 如动物肝脏、花生或种子类、口蘑等。磷和钙都是人体需要的元素，二者在体内有适当的比例。但如果摄入磷过多的话，磷、钙比例失衡，可能会导致钙的流失。

建议：成人建议每日吃适量瘦肉，少吃动物内脏，坚果每天吃一小把(净重约10克，以坚果为宜)有利于补钙。

高脂肪食物 如炸鸡、薯条、油条等。油炸等含脂肪高的食物，在体内会有一部分形成脂肪酸。脂肪酸与钙结合，也会形成难以溶解的物质，如果每天摄入食物中脂肪比例过高，就可能影响钙的吸收。

王建南

聚焦城市生活垃圾分类