



根据国家卫健委和公安部的不完全统计,我国每年因溺水死亡的人数约 5.7 万人。这一数字令人震惊,尤其是考虑到其中少年儿童溺亡的比例高达 56%。这意味着溺水已成为中小学生学习暑期意外伤害致死事故的“头号杀手”。

如何预防溺水?
加强安全意识教育:提高公众对溺水危险性的认识,了解溺水的主要原因和后果。强调在水域附近活动时需保持警惕,避免单独行动。
学习游泳技能:学会游泳是预防溺水的最基本和重要的措施。建议每个人都应该掌握基本的游泳技能和急救方法。
监管与照管儿童:儿童是溺水事故的高风险群体,家长和监护人应时刻保持警惕。避免让儿童独自在水中玩耍,特别是在没有救生员的地方。在游泳或水上乐园等场所,确保儿童始终在视

线范围内。
选择安全的游泳场所:避免去不知水深浅或经常出现溺水事故的游泳场所。最好去有救生员、设备齐全的游泳池或海滩。
使用救生设备:在水域活动时,应始终佩戴救生设备,如救生圈、浮板等。这些设备可以提供额外的浮力,帮助保持身体浮在水面上。
遵守安全规定和警示标志:在游泳池、海滩或其他水域活动时,要遵守相关的安全规定和警示标志。要擅自进入深水区域,不要在禁止游泳的地方游泳。
注意天气和水质:在选择游泳场所时,注意天气状况,避免在恶劣天气下游泳,如暴雨、雷电等。选择清澈、无污染的水域游泳,避免在污染严重的地方游泳。
了解身体状况:了解自己的身体状况,如心脏病、高血压等患者应避免进行水上活动。在游

防溺水安全行

泳前进行热身运动,避免突然剧烈运动导致肌肉痉挛。

学习急救知识:学习基本的急救知识,如人工呼吸、心肺复苏等,以便在紧急情况下自救或救助他人。

避免高风险行为:避免在水中进行过度逞能或赌博比拼等行为,这些都容易引发溺水事故。

不要高估自己的游泳水平,不要尝试超过自己技能水平的游泳动作或冒险行为。

通过采取以上措施,我们可以有效地降低溺水事故的发生率,保护自己和他人的生命安全。同时,也需要不断加强防溺水宣传和教育,提高公众的安全意识和自我保护能力。

误区:溺水后都会大声呼喊。
溺水事故往往悄然发生。溺水者往往因为惊慌、呛水或体力不支而无法大声呼喊。实际上,许多溺水者都处于静默状态,他们无法求救或引起周围人的注意。

会游泳就不会溺水且能救人
尽管游泳技能可以提高在水中的安全性,但并不能完全避免溺水。许多溺水事故发生在会游泳的人身上,尤其是在未知水域或面临不可预见的危险因素(如水草、激流、水底暗礁等)时。水中救援是非常专业的,需要一定的技能和体力。普通人的技能和体力很难胜任,反而容易将自己带入险境。

正确做法:即使会游泳,也不应轻易下水救人,而应寻求专

业救援人员的帮助。

手拉手就能救上来溺水者
手拉手救人是一种危险的尝试。一旦有人失去平衡或体力,可能导致整组人同时落水,加剧事故后果。实际上,救援溺水者需要专业的知识和技能,非专业人士应该立即寻求帮助并呼叫救援人员。

误区:认为游泳圈是专业的漂浮设备,能完全避免溺水。
游泳圈不是专业的漂浮设备,当水流发生变化、未抓住游泳圈或者游泳圈功能失效时,可能引发溺水。此外,充气的水上玩具和充气的水上玩具只是一种辅助工具,不能替代成人的监护。
误区:很多人认为溺水后需要立即控水,如拍背、倒立、倒背奔跑等。

人在溺水后,水进入肺部会影响气体交换,导致机械性窒息,引起心脏骤停。控水只能控出胃里面的水,而不会控出肺部里面的水,且会延误最佳抢救时间。

正确做法:应将溺水者救上岸后,立即清除口鼻异物,保持呼吸道通畅,然后进行其他急救措施。

为了预防和减少溺水事故的发生,我们需要提高公众对溺水误区的认识,加强防溺水教育和宣传,提高公众的安全意识和自我保护能力。同时,我们也应该学会正确的救援方法,以便在紧急情况下自救或救助他人。
(来源:科普中国)



中暑是一种因高温引起的身体疾病, 它的症状主要分为三种类型:

先兆中暑:在高温环境下,你会感到头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中等。体温可能正常或略有升高,但一般不会超过 37.5℃。

轻症中暑: 如果先兆中暑的症状没有得到及时缓解,并继续暴露在高温环境中,体温会上升到 38.5℃以上。除了上述症状外,你还可能出现面色潮红、胸闷、皮肤灼热、恶心、呕吐、血压下降等。

重症中暑:这是最严重的一种情况,如果不及时救治,可能会危及生命。重症中暑又可以分为四种类型:

热痉挛: 通常是由于大量出汗而盐分补充不足导致的,表现为肌肉突然阵发性的痉挛和疼痛。

热衰竭:常见于老年人和未能适应高温的人,主要症状为头晕、头痛、心慌、口渴、恶心、呕吐、皮肤湿冷、血压下降等。

日射病: 由于直接在烈日下曝晒, 导致脑细胞受损,表现为剧烈头痛、恶心呕吐、烦躁不安,甚至昏迷和抽搐。

热射病: 长时间在高温下从事体力劳动的人可能出现,体温急剧升高,早期有大量冷汗,然后无汗、呼吸浅快、神志模糊等,严重者可产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等。

为了预防中暑,我们可以采取以下措施:

补充水分:增加水分摄入,不要等到口渴才喝水。除了白开水,还可以适量饮用淡盐水、运动饮料等。

合理安排活动时间: 尽量避免在高温时段(通常是中午至下午 4 点)进行剧烈的户外活动。

穿着适宜:选择轻薄、透气、浅色的衣物,有助于散热。

注意饮食:多吃新鲜蔬果,补充维生素和矿物质。避免油腻、辛辣和高热量的食物。

控制室内温度:如果在室内,使用空调、电扇等设备将温度调节到适宜范围。

做好防晒:外出时戴宽边帽、太阳镜,涂抹防晒霜。

放慢节奏:高温下活动时,动作尽量放慢,避免过度劳累。

随身携带防暑药品:如藿香正气水、清凉油等,以备不时之需。

总之,了解中暑的症状并采取相应的预防措施,可以帮助我们避免或减轻中暑的危害。

中暑后,应及时处理: 将患者移到通风、阴凉、干燥的地方,解开衣扣,脱去或松开衣服,更换干衣服以尽快散热。

使用物理降温方法,如用凉水或酒精擦浴,放置冰袋在头部、腋窝、腹股沟等处,并用电风扇吹风加强散热,使体温尽快降至 38℃以下。

若患者出现肌肉抽搐或呕吐,应采取相应措施,避免患者伤害自己,确保呼吸道通畅。 对于重症中暑患者,如已出现高热、痉挛、惊厥、休克等症状,应立即就医,进行专业的急救处理。

请注意,中暑是一种急性损伤性疾病,严重的中暑可能危及生命。因此,预防中暑和及时处理中暑症状至关重要。
(来源:科普中国)

藿香正气水你是否用对

一到夏天,藿香正气水就成了很多人家中的必备药品。不少博主还分享自制“藿香正气冰中式”的视频,并声称“防中暑”,引发年轻人追捧。但其实,藿香正气水这种中药制剂不能乱用,一旦用错可能会导致严重后果。
中医把中暑分为“阴暑”与“阳暑”,两者的成因和治法都不同。阳暑指长时间在户外暴晒或处在高热密闭环境中,出现的头晕、倦怠、口渴、身热、眼花、大汗、胸闷、心烦等症状,严重者会出现血压下降、晕厥,甚至意识障碍、嗜睡、昏迷等。阳暑者,应

清暑益气、养阴生津,常用方药有白虎汤、十滴水等,也可配合食用西瓜、绿豆糖水等。
藿香正气水可以治疗的是中暑中的“阴暑”,类似于现代医学说的胃肠感冒,和我们常说的“受凉后拉肚子”有点相似,主要表现为低热、恶寒、无汗而身重疼痛,多伴腹泻、腹痛、恶心、呕吐等消化系统症状。这种病机为寒湿的症候群,藿香正气水就是首选。
需要注意的是, 藿香正气水中通常含有 40%-50%的酒精,服药期间,患者如果再服用

头孢、甲硝唑、替硝唑、酮康唑、呋喃唑酮等药物,就会出现双硫仑样反应。这种症状多在两种药物联用的 5 分钟到 1 小时内出现。患者轻则出现颜面潮红、头痛、恶心、呕吐、心悸、血压下降等症状,重则出现胸闷、胸痛、气短、呼吸困难、休克等情况,甚至死亡。如果使用头孢类药物,一般情况下,医生推荐停药后 7 天才可饮酒或者服用含酒精的药物。
如何照顾中暑病人? 一是立即脱离热环境,将病人搬移至阴凉、通风的地方,解开其衣

领裤带,以利于呼吸和散热。二是用冷水淋湿的毛巾或冰袋置于病人颈部、腋窝和大腿根部腹股沟处等大血管部位。三是将昏迷患者头偏向一侧,保持其呼吸通畅,必要时清除气道内分泌物,防止其呕吐误吸。四是对于意识不清的患者, 不要给其喂水喂药。可在额头、太阳穴擦拭清凉油、风油精等提神醒脑药。待患者苏醒后,及时给予淡糖盐水、电解质饮料以补充体液的损失,同时可为其送服人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药。
(来源:人民网)

同样的温度 为啥湿热比干热难受得多



“温度刚到 35℃,但湿度已超 87%,一出门宛如置身桑拿房。”入伏后,北京、郑州等北方地区迎来了高温和高湿的双重考验,让不少习惯干热的北方人苦不堪言。
近几年,南方特有的湿热为何频频向北方扩展? 湿热天气又为何让人难以忍受? 中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌告诉记者, 湿热天气向北扩展,其实是全球气候变暖的必然产物。
数据显示,近 60 年来,我国年平均气温每 10 年约升高 0.23℃,全国大部分地区呈增温趋势,尤以北方增温最为明显。“影响我国的西太平洋副热带高压有所北抬,南方的暖湿气流能够进一步向北输送,增加了北方地区的水汽含量和降水,因此湿热天气频频在北方出现。”曹云昌说。
不论湿热还是干热,其实都是由温度和湿度的不同组合而成。曹云昌解释,在 35℃及以上的高温天气中,湿热是高温伴随着高湿,空气相对湿度在 60%以上;干热则是高温与低湿度的组合,空气相对湿度在 50%以下。
但同为 35℃的高温,为何湿热让人感觉更热呢?
众所周知,人体主要是通过出汗的方式进行体温调节。干热环境下,空气相对干燥,人体排出的汗能快速蒸发带走体表热量,从而帮助人体维持正常的体温。相比之下,湿热天气就显得有些“缠人”了。
“相同温度下倘若湿度增大,高湿和高温双重夹击下的空气,仿佛被一层厚重的水汽包裹,使得人体汗液蒸发速度大大减慢,体感温度就会明显升高。”江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇告诉记者, 此时人体新陈代谢所产生的热量,无论是热辐射、热对流还是汗液蒸发等散热途径,几乎全被“堵死”了。大量被闷在体内的热量散不出去,必然会给心脏、肺部以及血管增加负担,进而让人产生一种发自“内心”的闷热感。“不仅如此,湿热天气还容易引发皮肤疾病和内分泌失调等健康问题,加剧人体的不适感。”钱冠宇强调。
面对湿热挑战,公众又该如何应对呢?
钱冠宇给出的应对方案是:在室内时尽可能保持良好的通风,降低环境湿度和温度;饮食方面选择清淡易消化的食物,少食油腻辛辣食物;外出时尽量穿着透气性好的衣物,以减少汗液积聚和细菌滋生,并及时补充水分以维持体液平衡。
曹云昌强调,公众应多关注天气预报,视情况做好相应的防护和准备。“如果不可避免地处 在湿热环境中,就要及时注意自己的身体状况,一旦出现中暑等不适症状,应立即就医。”
(来源:科普时报)

“三伏天”怎样正确晒背

随着三伏天的到来,天气逐渐炎热,大家纷纷开启避暑模式。但你知道吗? 适度晒太阳,尤其是晒背,对健康大有裨益。今天,我们就来聊聊如何正确晒背,让这个三伏天变得更加健康舒适!

三伏天晒背真的管用吗?
三伏天晒背,有一定的中医理论依据。中医认为,腹为阴,背为阳。后背部有 人体最大的两条经络:督脉和足太阳膀胱经。督脉,又被称为“阳脉之海”,总管一身之阳气,可沟通联络十二经脉,加强十二经脉的联系;足太阳膀胱经是一条从头到脚、贯穿全身的重要经脉,它主一身之表,容易遭受外邪特别是风寒湿邪的侵袭。晒背对这两条经络的影响最为明显。

三伏天晒背与“三伏贴”原理类似,都是通过刺激经络穴位,达到补阳气、增强免疫力的作用。除此之外,还有一定的补肾和促进钙质吸收作用。同时,晒背能改善血液循环,对睡眠不好的人,有一定的改善睡眠质量的作用。

晒背适合所有人吗?
虽然晒背很“火”,但不是每个人都合适。中医讲究阴阳平衡,有缺才需要补。适合晒背养生的多为虚寒体质人群,日常表现为怕风、怕冷,容易反复感冒,关节遇寒疼痛以及体内虚寒等。

但像以下这些人群,就不

适合晒背:

一是对紫外线过敏的人群;
二是体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的人群,这类人往往容易上火、咽喉肿痛、大便秘结等,晒背可能会加剧不适症状。

此外,有基础病的人群,尤其是患有高血压和冠心病等疾病的人群,以及孕妇和幼儿,正常晒太阳即可,不用刻意晒背。

空腹可以晒背吗?
晒背前要先进食,若不吃饭,晒背出汗加上气温高,很容易低血糖,出现头晕心慌等症状。在晒太阳的过程中需及时补充水分,不可直接暴晒头部,建议用帽子遮挡头部。
什么时间段晒背比较合适?
避免中午时段晒背,尽量

避免在 10 时至 15 时阳光较毒时段晒背,以免晒伤;可选择 8 时 -9 时或 16 时以后,阳光不甚强烈时进行晒背。如果晒背过程中,出现皮肤瘙痒、疼痛等情况,应立即停止晒背。如果出现热射病表现,应及时就医。

晒背时间越久越好吗?
建议先从 10 分钟开始,如果觉得比较舒服, 可以循序渐进, 最多不超过 1 小时为宜,绝不是晒得越久越好。如果觉得有不适感, 出现头晕头痛、恶心想吐、腹胀腹痛、想要拉肚子等状况,建议先不要晒了。

晒背结束后,如果出汗较多,要及时更换汗湿衣物,不要立刻再去进行剧烈运动。同时,也要避免立即洗澡、吹空调、喝冷饮,防止受凉。

晒背时后背裸露处,涂防晒霜会影响效果吗?
晒背时, 建议穿颜色浅、比较薄的宽松衣服, 做好防晒、防暑措施,尤其注意头、脸、眼等部位。若后背裸露,可涂抹防晒霜,避免晒伤。

皮肤晒伤后如何处理?
①给皮肤降温。用冰凉的湿毛巾或毛巾裹冰块给皮肤冷敷,如晒伤面积较大,可以用柔缓的冷水或偏凉的温水冲洗或盆浴。总之就是要给皮肤降温,把晒伤反应降到最低。
②保湿霜可以选择既往常用的保湿霜或芦荟凝胶,如晒伤严重,如出现水泡、皮肤破损等情况请勿自行涂抹, 建议及



时就诊,在医生指导下使用。
③多饮水。晒伤后皮肤屏障受损,加大皮肤的水分流失,虽然肉眼看不到,但在晒伤后还应多饮水,可以加速皮肤的修复。
④切勿乱用“偏方”,建议至正规医院皮肤科就诊。
除了晒背,还有哪些提升阳气的方法?
“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏”,除了晒背之外还有哪些夏季养生方式呢? 大家最熟知的就是三伏贴,因其简便、安全、无痛而广受青睐。
夏季容易困倦、乏力、食欲不振,这是由于湿邪困脾导致,所以有“长夏防湿”的养生原则。大家可以用白扁豆、绿豆、赤小豆、薏米、莲子煮粥祛湿养胃;或是山楂、荷叶、莲子心泡水代茶饮,祛湿除烦。
(来源:学习强国)