

勿将热射病当作普通中暑

近日,广州持续高温闷热,53岁户外务工人员张叔(化名)在户外连续劳作3小时后,出现多汗、口渴、乏力、头晕等中暑不适症状。他误以为只是普通劳累中暑,未及时停工降温,依旧坚持工作,随后突发意识不清、全身瘫软,被同伴紧急送至广州市红十字会医院救治。

入院检查显示,张叔体温高达近40℃,化验结果提示肌酸激酶、肌红蛋白大幅升高,存在严重肌肉损伤,

同时合并重度低钠、低氯电解质紊乱,多器官功能受损风险极高。结合患者高温劳作史、高热及意识障碍表现,广州市红十字会医院快速确诊为重症中暑—热射病,病情危重,随时可能出现多器官衰竭、DIC等致命并发症。

广州市红十字会医院急诊医学科副主任医师何鸿志表示,很多市民易将热射病和普通中暑混淆,认为休息喝水就能好,实则大错特错。“中暑分

为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,热射病是重症中暑的最严重类型,是因高温高湿环境下人体产热大于散热,体温急剧升高,引发全身多器官功能损伤的致命性急症,若救治不及时,病死率极高。”

何鸿志介绍,普通中暑通过休息、补水、降温可快速恢复,而热射病发病急、进展快,短短数小时内就可能引发脑、心、肝、肾、肌肉多器官衰竭。

“热射病救治的核心是快速、持

续、有效降温,发病后的黄金半小时是抢救关键,正确的现场急救能大幅降低死亡率和致残率。”何鸿志表示,遇到疑似热射病患者,要牢记一套急救流程:立即将患者转移至阴凉通风处、空调房,脱去贴身衣物,远离高温暴晒环境。用凉湿毛巾反复擦拭患者全身皮肤,持续降温。现场紧急处理后,务必第一时间送往正规医院救治,切勿拖延、等待自愈。

工人日报

小龙虾吃不对,当心肌肉“溶解”……

近日,浙江一名19岁小伙因连续多日食用小龙虾,突发剧烈头痛、行走困难,被紧急送医后确诊为横纹肌溶解症,俗称“龙虾病”。

好好的肌肉为何会“溶解”?小龙虾还能不能安心吃? 国家应急广播采访北京大学人民医院肾内科主任、主任医师左力和北京大学人民医院急诊内科副主任、主任医师郭维,一文说清。

人体肌肉真会“溶解”吗?
先说结论,肌肉“溶解”只是一种通俗说法。

横纹肌溶解症是指由直接或间接肌肉损伤引起的严重综合征。

北京大学人民医院肾内科主任、主任医师左力解释,人体四肢、躯干上布满横纹肌,一旦肌肉细胞受损破裂,里面的肌红蛋白就会释放到血液里,顺着血液流遍全身,使人出现呼吸困难、肌肉酸痛、头晕乏力等症状。

如果肌红蛋白进入尿液,还会堵塞肾小管、损伤肾脏,导致尿液变成酱油色甚至黑色。

出现这些症状立即就医
北京大学人民医院急诊内科副主任、主任医师郭维提醒,食用小龙虾后24小时内,若出现以下症状,需高度怀疑横纹肌溶解症,立即就医。及时治疗可快速恢复,拖延则可能损伤肾脏,切勿大意。

肌肉剧烈酸痛、无力,尤其是四肢,活动后痛感明显加重;
尿液颜色明显变深,呈浓茶色、酱油色;

伴随恶心、呕吐、发烧等不适症状。为何食用小龙虾会导致横纹肌溶解症?

左力介绍,目前医学界公认,食用小龙虾后发生横纹肌溶解,主要和三个因素有关:

致病因子:在特定水域环境中,小龙虾体内可能存在诱发横纹肌溶解症



的致病因子。

烹饪不当:烹饪小龙虾时未充分加热,没有彻底煮熟。

个人身体耐受:部分人群可能对小龙虾过敏,过敏反应会导致肌肉组织损伤,进而诱发横纹肌溶解症。

小龙虾还能放心吃吗?

郭维表示,这类病例大多集中在夏季吃虾高峰期,几乎都和“吃未煮熟的虾、吃来源不明的虾、一次性吃太多”有关。只要是从正规渠道购买、规范烹饪

的小龙虾,致病风险会大幅降低。

挑选:拒绝“问题虾”

挑“鲜活”:选活力强、虾身背部红亮鲜活,虾腿洁白的鲜活小龙虾。

避“问题”:别买外壳暗红、腹部发黑、没活力的小龙虾。

处理:去头去腮去虾线

浸泡:用盐水或白醋浸泡1-2小时。

刷洗:仔细刷洗小龙虾腹部。

去杂:剪去虾头、去除虾腮和虾线。

烹饪:高温煮熟煮透
小龙虾务必彻底煮熟煮透! 建议高温持续加热10分钟以上,切勿为追求“鲜嫩”而吃半生不熟的虾。

食用:适量为主
适量食用:每次食用不超过500克,建议搭配蔬菜、主食,避免空腹暴食。

慎吃人群:小龙虾属于中嘌呤、高蛋白食物,过敏体质、痛风患者应尽量少吃或不吃。

国家应急广播

低GI饮食成热门 是健康新选还是消费陷阱?

现在不少人在购物时发现,很多食品的外包装上都标有“低GI”字样,而且种类琳琅满目。那么,这些包装上的低GI是什么意思呢? 据了解,GI全称血糖生成指数,它反映了某种食物引起血糖升高的能力。依据中国营养学会2023年发布的《预包装食品血糖生成指数标示规范》,低GI食品是指产品含可利用碳水化合物(糖、淀粉),且血糖生成指数小于等于55的食品。低GI的加工食品通过特殊配方与工艺设计,能减缓可利用碳水化合物消化吸收速率,避免血糖剧烈波动,具备慢消化、慢升糖、饱腹感强等特征。

低GI食品受追捧 食用效果褒贬不一

在健康消费趋势的推动下,“控糖”

成为不少人的生活关键词,低GI食品受到了很多消费者的欢迎。那么,市场上琳琅满目的低GI产品,有没有效果,到底怎么选择,如何食用?

记者走进一家大型连锁食品超市,发现标有“低GI”标识的食品占据着显眼位置。低GI的麦片、蛋糕、饮料、休闲食品,甚至低GI大米、面条等产品多达数十种。一款标注“低GI认证”的纯酸奶,四小盒的价格接近30元人民币,而相同规格普通酸奶,价格仅十几元。记者在某电商平台的搜索栏输入“低GI”,商家有的强调自己通过了低GI认证,有的标注自己的产品“零蔗糖、零色素、零反式脂肪酸”,还有的宣称自己的产品“在控糖期也能随便吃”。

在某电商平台,一款低GI饼干的

详情页写道“适合糖尿病患者、孕妇、和减重人群食用”,下单量已经超过了50万。

与商家的高调宣传不同,网络上对低GI食品的效果却争议不小。

低GI食品不是必选项 经济控糖有妙招

专家表示,市面上的低GI食品价格普遍偏高,其实对普通人来说,低GI食品更像是控糖路上的“选择题”。生活中有很多控糖的经济实惠小妙招,每个人都能轻松掌握。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅:煮大米的时候,抓一把红芸豆,抓一把鹰嘴豆,或者是你抓一把其他的杂粮进去,都是可以的,能够把GI值迅速降下来。吃饭的时候顺序也注意一下,可以先喝汤,再吃蔬

菜,再吃鱼、吃肉,最后再来吃主食,这也是一个好办法。还有一个办法就是吃饭的时候慢一点,细嚼慢咽地吃,在嘴巴里面嚼个10下、20下再吞下去。每一顿饭,吃7分饱。不管它是GI值多低,都要少吃一点。

专家介绍,餐后散步半小时,也能有效降低血糖升高的指数。没有条件外出散步也没关系,餐后在室内做踮脚尖运动三组,每组15下,或者坐在椅子上左右腿交替抬脚尖,通过活动小腿的比目鱼肌和腓肠肌,也可以有效降低餐后血糖。

此外,保证充足睡眠、保持心态平和也很重要,这些因素和饮食、运动一样,对血糖调节有重要影响。

央视新闻客户端

端午悬过的艾草别扔! 这样一物多用,可祛湿养生

“端午悬艾”是传承千年的民俗习惯,古人将艾草悬于门楣,依靠其辛香之气辟秽驱虫、祈愿阖家平安。但大多数人只知晓艾草的节庆用途,殊不知风干的艾草常常直接丢弃。殊不知,这束随手可得艾草是中医临床常用中药材,就此丢弃十分可惜。

端午时节暑热升腾、湿邪弥漫,湿热之气交织缠绕,极易侵扰人体,诱发头重如裹、肢体困重、食欲不振、脘腹胀满等不适,部分人群还会口渴却不想饮水、饮水难解内燥,伴随心烦身热。这个时节养生,务必恪守清热不伤阳,祛湿不伤阴的准则。

现代药理研究证实,艾草拥有抗炎抗氧化、调节人体免疫、驱赶蚊虫等多重作用;其挥发油具备明确抗菌效力,可有效抑制金黄色葡萄球菌等常见致病菌。中医视角下,艾叶温经散寒、芳香辟秽,养生外用、配伍内服皆可发挥价值。而民俗里习惯倒挂艾草,一方面暗含“端午剑”驱

邪纳祥的美好寓意,另一方面也能让艾草内部有效成分回流蓄积,保留更好药效。

在这里和大家分享几种实用用法,让民俗好物变身养生良方:

1.煮水清洁抑菌

取干艾草50克,加水大火煮沸后再慢煮10分钟,滤出药汁。既可稀释后泡澡、全身熏蒸,也能擦拭桌椅、门窗等家具,借助艾草抑菌成分,减少环境中病菌滋生。

2.足浴散寒祛湿

艾叶煮水放至40℃左右泡脚,单次浸泡15分钟为宜。能够改善脚臭、脚气问题,疏通下肢经络、加速足部血液循环,长期坚持可帮助排出三焦寒湿。

3.配伍茶饮温养脾胃

鲜艾叶15g、生姜5片、大枣5枚,搭配适量红糖一同水煎服用。此方擅长调理胃寒、身体浮肿,适合宫寒痛经、常年手脚冰凉的人群;职场女性熬夜加班后出现面部、肢体浮肿,也可酌情饮用辅助消肿。

4.艾灸调理虚寒顽疾

老话讲“家有三年艾,郎中不用来”,存放多年的陈艾药性温和,制成艾条后,在专业中医师辨证取穴指导下,艾灸关元、足三里等穴位,能够改善宫寒痛经、脾胃虚寒引发的胃脘冷痛等问题。

5.填充枕芯安神助眠

将陈艾叶填充枕芯,搭配合欢皮、酸枣仁同用,借助艾叶芳香之气疏肝理气,配伍药材养心安神,长期枕用,可舒缓心神、改善失眠多梦。

6.坐垫调理寒性体质

畏寒怕冷、惧怕吹风,偏爱温热饮食,吹风受凉就容易腹痛腹泻,多属于寒性体质,而寒邪滞留体内是多种慢病的诱因。可取500克艾叶充分晒干揉碎,装入纱布袋缝制为坐垫,日常久坐使用,持续温煦下焦、驱散寒湿。

7.中药药囊化湿醒脾

除单独使用艾草外,还可搭配经典药材制作随身香囊。传统配伍配方:苍术+白芷:苍术燥湿健脾,白芷通窍散

邪,两味药材合用,芳香化湿、醒脾开胃,完美适配仲夏暑湿困脾带来的周身困顿、胃口不佳。制作与用法:把调配好的药材装入透气小布袋,可单独随身佩戴于衣襟、背包;也能和悬挂剩余的艾草搭配摆放于家中卧室、玄关,全屋散香避秽。

需要强调的是,艾草养生优先外用,泡脚、环境熏蒸安全性更高;内服茶饮、汤药务必经由中医师辨证后再使用,切勿自行长期服用。艾灸属于专业中医操作,应由专业人士操作,谨防烫伤皮肤、错用穴位加重不适。阴虚内热人群(手足心热、夜间盗汗)、实热体质人群(口苦口臭、大便干结)不建议内服艾叶,也不宜艾灸。孕妇、婴幼儿、艾草过敏人群,无论外用还是内服,都需要遵从医嘱。剂量也要严格把控,因艾草含有侧柏酮、桉叶油素、樟烯等物质,长期大量内服会加重肝脏代谢负担,因此,每日干艾叶内服摄入量不可超过9克。

光明日报

夏日体重管理,应避免哪些误区

夏天一到,大家普遍更重视体重管理,想要拥有匀称的身形。不少人一直在努力,却总是效果不佳,哪些因素成为体重管理的绊脚石?

日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1338名受访者进行的一项调查显示,超六成受访者指出长时间久坐、作息不规律阻碍体重管理,68.3%的受访者建议避免将体重维持视为“短期任务”,62.9%的受访者指出不要单纯控制饮食不加强锻炼。此外,88.1%的受访者建议将健康生活习惯融入日常生活。

“工作起来一坐就是大半天,几乎没什么能量消耗。甚至经常忘记到点吃饭,等感到很饿了再大吃一顿。”自媒体从业者张鑫已尝试减肥一年了,但由于时常久坐、饮食不规律、时不时熬夜,减重一直很缓慢。

大家在体重管理中遇到过哪些阻碍? 调查中,65.4%的受访者表示长时间久坐,能量消耗低;61.2%的受访者指出工作生活压力大,作息不规律;48.7%的受访者指出缺乏专业指导,体重管理方式不科学;44.5%的受访者被外卖、快餐、零食诱惑;18.1%的受访者表示受社交媒体影响,被吃播等美食内容诱惑。

“早餐多摄入蛋类和牛奶,中午正常吃,晚上不吃主食。”70后杨丽君平时不太运动,所以把体重管理的重心放在了饮食管理上,但她发现单纯控制饮食不太好坚持,经常想吃高热量的食物,有时家人点了外卖,自己会忍不住跟着吃。

杨丽君意识到如果结合运动,体重管理的效果会更好一些。“年龄大了,减重后身体不像年轻人那么紧致,所以要加强锻炼,增肌塑形。另外,运动后代谢快了,也有助于消耗热量。”

“有人认为不饿不吃、饿了再吃,这样是不对的。饮食不规律,时间长了对胃不好。”张鑫说。

进行体重管理,应避免哪些误区? 调查中,68.3%的受访者建议避免将体重维持视为“短期任务”,不长期坚持;

62.9%的受访者指出不要单纯控制饮食不加强锻炼;55.6%的受访者指出一些人对健康体重缺乏正确认知,盲目减

重;51.0%的受访者建议不要过度“控制热量”,不注重“营养平衡”;23.9%的受访者建议避免依赖极端方法减重。

“我有个同事家的孩子太瘦了,不好好吃饭,这样也不行。”杨丽君认为,普通人不需要过度追求苗条身材,体重应保持在合理的范围内。“比如我一米六五的身高,我希望自己的体重维持在115斤到120斤之间。当然了,要维持稳定的体重,就要迈开腿,单纯在饮食上注意是不够的。”

“即便是体重相同,外形看起来差不多的人,身体情况也会相差很多。”中国人民大学体育部副教授李林指出,每个人的身体状况不同,要根据自己的实际情况进行体重管理,尤其要注重饮食科学。一个常见的误区是靠“断碳水”减肥,甚至断很长时间,这对健康非常不利,而且减肥效果也不好。

“很多人减肥后会反弹,我就曾这样。”杨丽君之前从140斤减到110斤,现在的体重大概在120斤,“觉得自己减肥有成果了,就会放开吃。或者在外面没吃好,晚上回家会做一些可口的饭菜好好吃一顿,结果就胖回去了,又重新强迫自己自律,反反复复”。

杨丽君建议多吃一些蔬果,吃一定量的肉类、碳水,适当摄入杂粮。“可以把自己的爱好跟体重管理结合起来,身心愉悦更好坚持。比如有的女孩爱跳舞,感觉压力大时就去跳舞缓解压力,也能锻炼身体,一举两得。”

“一提到健身,很多人就想到是去健身房‘撸铁’,但忽略了日常生活中多做一些锻炼也是在强身健体。”李林说,健身房只是一个场地,如果没时间去健身房,可以把零碎的时间利用起来,进行日常健身,“比如等着接孩子放学时可以做一些蹲起”。

加强体重管理,88.1%的受访者建议将健康生活习惯融入日常生活。

张鑫表示,凡事贵在坚持,体重管理也是一样,要把好习惯长期坚持下去,把健康生活习惯内化于心。

受访者中,00后占10.3%,90后占45.5%,80后占33.9%,70后占8.3%,60后占1.8%,其他占0.2%。

中国青年报

技术和法规双管齐下 防范智能眼镜偷拍

为。

事实上,包括Rokid在内的国内主流AI眼镜厂商均已针对偷拍风险推出防护举措。多数品牌在设备上设置高亮拍摄指示灯、独立物理开关,部分产品增加震动、机身发热等多重提醒方式,直观告知周围人群设备正在进行拍摄或录像操作。

然而,企业的这些努力目前仍属于自律范畴,缺乏统一的强制底线。中国政法大学人工智能法研究院院长张凌寒指出:“《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国个人信息保护法》等对肖像权、隐私权提供了原则性保护。但在可穿戴设备领域,特别是提示灯、提示音、摄像头遮挡、防偷拍设计等硬件层面,目前仍缺乏统一、细化的强制性规范。”

张凌寒表示,AI眼镜行业标准正在加速完善。中国信息通信研究院于2025年发布AI眼镜标准体系框架,国家标准计划《人工智能终端智能化分级第6部分:眼镜》也已发布并启动实施。

平台应承担“主动治理”责任

智能眼镜内容审核面临天然困境。张凌寒认为,与传统设备相比,AI智能设备对隐私的侵犯往往更加隐蔽。随着设备日益小型化、日常化,公众很难判断其是否正在拍摄、录音,以及相关数据是否被上传、存储和传播。因此,这类设备带来的隐私风险和监管挑战更加突出。

监管层面已经开始行动。今年5月以来,中央网信办等四部门深入推进摄像头偷窥等黑产集中整治,要求社交软件、网站、论坛等平台全面清理涉偷拍设备改装、偷窥视频交易等违法有害信息。目前已清理相关违规信息2.2万余条,对14家视频监控App厂商进行了约谈。这表明,监管部门正在将平台责任从“被动删除”推向“主动治理”。

郭涛表示,筑牢智能眼镜隐私保护屏障需要技术、制度、认知三方协同发力:企业应优化硬件设计,强制搭载拍摄警示功能;监管部门加快出台统一行业标准,划定明确使用红线;广大使用者也需树立边界意识,恪守使用底线。

落实到法律法规层面,中联律师事务所律师吴迪提出,智能穿戴设备行业若想真正“有章可循”,还需针对拍摄规范、数据收集边界及提示义务等通用监管规则进行明确立法,从源头上对设备的摄像头指示灯标准、防遮挡设计要求以及厂商的数据处理合规义务作出硬性规定。

科技日报