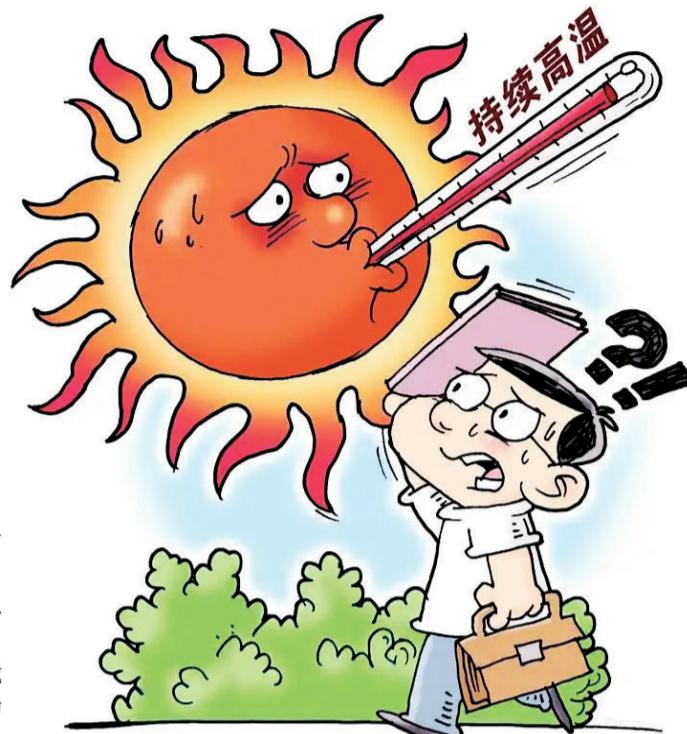


当心“高温刺客”！别不把中暑当回事

高温、热浪，局地最高气温超过40℃……近来，我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。什么是热射病？如何科学防治？哪些人群更需要高温下的关爱？记者就此进行了追踪调研。



新华社发

1

最严重的中暑类型：尽早识别热射病

热射病，最严重的中暑类型，危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说，炎热酷暑、高温高湿环境中，人体产热与散热调节功能失衡，“冷却系统”崩溃，核心温度迅速升高、超过40℃，大脑“宕机”，出现谵妄、惊厥、昏迷，以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”，而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍，中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴，此后如体温升高、出现发热但没有意识转变，则进入轻症中暑阶段，如不加干预，会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑，应迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水或湿毛巾擦拭身体，并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状，则需立即就医，在等待救护车时，可用冰袋敷于颈部、腋下等，帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看，正气不足、外感暑热导致中暑，湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄炜指出，中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺，同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神；或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧，以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度，帮助疏通经络、散热解暑；还可根据中暑具体证型辨证选用清热解暑类中成药。

2

关注『高危群体』·『避暑补水』是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者，因长时间暴露在高温环境中，成为热射病的“高危群体”。

“避暑补水”是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，劳动者应及时关注天气预报，合理安排工作量和作息时间，避免高温时间露天作业，或适当减少高温时间的工作量；在工间休息时尽量在阴凉处休息，多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒，这些人群要尽量避开高温高湿环境；儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是，近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒，夏季露天停放的汽车内，温度10分钟即可飙升20℃，儿童被遗忘车内，极可能在短时间内遭遇致命风险。

3

健康必修课』·『高温关爱送『凉方』』

专家提示，持续高温下，一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病；夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来，国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布；全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场，按规定发放高温津贴；国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作；国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题，提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社群：关注货车司机等新就业形态劳动者，线上线下结合开展送清凉活动；多地搭建“清凉驿站”，发放“夏日清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站；医疗机构开设“中暑急救绿色通道”，提升热射病救治效率……

高温下的生命守护，是一堂健康“必修课”——用关怀传递清凉，以科普构筑防线，用心呵护高温下的生命安全！

(据新华社电)

农行宁夏分行无还本续贷机制助力小微企业和个体工商户发展

平罗县浩森碳素有限公司主营电极糊生产销售，同时经营硅铁合金、硅锰合金、石油焦及一级硅钢片等金属材料贸易。今年初，因市场环境变化、订单回款延迟等原因导致资金周转紧张，此时，农业银行平罗县支行的300万元“微捷贷”又即将到期，企业陷入还款困境。

农业银行平罗县支行了解情况后，“一把手”亲自带队，深入了解企业实际经营、资金周转情况，制定专属续贷方案，通过“线上+线下”、开通“绿色通道”等方式，仅用2天便成功向企业发放“续捷e贷”300万元。

近年来，农业银行宁夏分行坚持“三农”普惠发展战略，积极落实监管续贷新规，持续加大无还本续贷支持力度，出台专项续贷业务政策，建立小微信贷业务审批“绿色通道”，优化小微续贷、展期及收回再贷业务权限，按照“主体和用途真实、经营正常、额度适配”原则，有效满足客户贷款融资需求，“能续则续”“应续尽续”。

该行强化无还本续贷机制建设，做好到期贷款和存量客户业务接续转换，创新小微企业法人客户无还本续贷专属产品“续捷e贷”，持续推出“微捷贷”线上线下续贷模式、“抵押e贷”合同续贷、凭证续贷功能。优化个人经营性贷款到期续贷业务操作流程，简化客户提交资料，通过数字化赋能，提升小微企业无还本续贷业务体验。

近年来，农行宁夏分行累计办理无还本续贷25.83亿元、展期2.61亿元，惠及小微企业、个体工商户等经营主体3426户，大大减少了客户因临时性遇困而“四处倒贷”的融资成本和“到处跑腿”的人力成本。

(马巧丽 闫伟玲)

国网宁夏电力 输电无人机“尖兵”蓝天竞赛 筑牢电网安全防线

6月25日，国网宁夏电力2025年输电专业无人机技能竞赛在国网宁夏培训中心和青铜峡无人机实训基地圆满落幕。本次竞赛由国网宁夏电力主办、培训中心承办，32名输电无人机“尖兵”组成8支队伍，在蓝天展开“硬核”比拼。

竞赛涵盖理论考试、8字飞行个人项目、无人机精细化巡检团体项目及创新成果展示等，全方位检验选手的理论知识、飞行操控、数据处理和应急处置能力，展现无人机技术赋能电网智能运维的强大实力。

(张馨月)