

# 实用“四字诀”助你应对炎炎夏日

市疾控中心发布健康提醒:市民应正确识别中暑并有效应对

**早报7月4日讯** 继7月2日18时国家疾病预防控制中心和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警后,青岛连续多日出现高温天气,未来多地局部气温将达37℃以上。目前,城阳区、崂山区相继发布高温黄色预警,西海岸新区、即墨区、胶州市、平度市、莱西市等将高温黄色预警升级为高温橙色预警。在气温过高、湿度大、风速小等条件下,非常容易引发中暑。7月4日,青岛市疾控中心发布健康提醒,“热死人”可能不再是一个夸张的形容词,市民应正确识别中暑并有效应对。

## 中暑分为三个阶段

什么是中暑?市疾控中心专家介绍,中暑是指人体在高温、高湿环境下,由于水和电解质丢失过多、散热功能障碍,导致人体核心温度过高,引起的以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的热损伤性疾病。老年人、孕产妇、孩子、患有慢性病或过分疲劳的人,更容易发生。

中暑通常分为三个阶段。第一阶段“初露端倪”,先兆中暑是指市民在高温环境中,出现头晕、乏力、口渴、多汗等症状,此时身体已发出“警报”。这个阶段就像是高温向人体发起的“试探性攻击”,如果及时察觉,转移到阴凉处休息,补充水分和电解质,可恢复正常。

第二阶段“来势汹汹”。轻度中暑除上述症状加重外,体温一般会升高至38℃以上,患者面色潮红,就像刚跑完一场激烈的长跑,皮肤发烫,整个人烦躁不安,心里像揣了只小兔子,坐立难安,有的还可能恶心、呕吐,感觉胃里翻江倒海。此时,患者需立即停止活动,转移到凉爽通风处,解开衣服,用湿毛巾降温,并补充含电解质液体。



“全副武装”的家长带着孩子游玩。 青岛早报/观海新闻记者 杨博文 摄

第三阶段“危险升级”。重度中暑分为热痉挛、热衰竭和热射病。热痉挛表现为肌肉抽搐疼痛;热衰竭表现为患者面色苍白、身体虚弱,整个人虚弱得像一摊软泥,随时可能晕倒;热射病最为严重,堪称中暑界的“终极BOSS”,患者体温超40℃,出现意识模糊、昏迷等,需立即拨打120,争分夺秒降温抢救。

## 掌握“四字诀”应对高温

市疾控中心专家介绍,掌握实用“四字诀”,可以帮助市民轻松应对炎炎夏日。

首先是“躲”字诀,即避开高温锋芒。专家建议,上午10点至下午4点是全天最热时段,尽量减少外出,避免剧烈运动或长时间户外停留。若必须外出,选择清晨或傍晚,并做好“硬核防晒”,遮阳帽等装备戴起来,防晒霜涂起来。

其次是“补”字诀,即及时补充水

分。市民应主动饮水防脱水,别等口渴才喝水,建议少量多次饮用白开水、淡盐水或低糖电解质饮料。成年人每日至少饮水1500到2000毫升,高温或大量出汗时需增加。市民应随身携带水杯,尤其注意提醒老人、儿童定时补水。

第三是“凉”字诀,即打造清凉环境。市民在夜间和清晨时段可通过开窗通风降低温度。室内湿度不适宜时,可以使用除湿设备调节室内湿度,室内温度较高时,可以使用降温设备降低环境温度。专家介绍了一个物理降温小妙招,用湿毛巾擦拭身体,或用凉水轻拍手腕、颈部等大血管部位,可以快速带走热量。

最后是“护”字诀,即做好重点人群防护。对于儿童、老人、孕产妇、户外工作者、慢性病患者等重点人群,在高温天气中,应给予更多关注,密切关注身体变化,避免发生中暑。

(青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 通讯员 葛南)

## / 相关新闻 /

### 高温天气 警惕热射病

**早报7月4日讯** 高温预警来袭,青岛市第三人民医院提醒市民警惕热射病:该病是中暑的最重类型,一旦罹患,死亡风险极高。

青岛市第三人民医院重症医学科每年夏天都会收治不少热射病患者,该科室副主任医师郭勇表示:“热射病是由于人体长时间处于高温高湿环境中,导致人体温度调节中枢失衡,通俗讲就是人体产生的热量来不及散发,导致人体核心温度(可通过肛表测量)超过40℃,它可不是普通的中暑,而是一种致命的急症。它就像体内的火灾,不仅会灼伤大脑神经系统,还会造成肝脏、肾脏、心脏等多脏器衰竭。”

郭勇介绍,热射病可分为两种类型:劳力型热射病,多见于高温下剧烈运动的青壮年,如运动员、外卖员、建筑工人、军训期间学生、军人等,发病急骤,病情进展快,死亡率较高;非劳力型热射病,又称经典型热射病,多见于体弱的老年人、儿童、慢性病患者等体温调节能力较弱的人群,通常因为环境闷热,通风不良导致,发病较慢且隐匿,容易忽视。

郭勇提醒市民,热射病的典型症状表现为高热、无汗和意识障碍或抽搐。一旦发现有中暑的患者,表现为头晕、恶心、呕吐、出汗、面色潮红,这个时候要提高警惕,在等待专业医疗救护的同时,可以采取一些措施为患者救治争取时间,减少并发症。热射病救治必须迅速及时,现场急救尤为重要,可以说每一分钟都关乎患者生命。

(青岛早报/观海新闻记者 徐小钦)

# “三位一体”为特殊人群筑起安全防线

青岛市救助服务中心开展“夏季送清凉”生命守护行动

**早报7月4日讯** 7月4日,青岛市最高气温达33℃,沿海区域湿度超90%,体感温度直逼35℃。青岛市气象台连续发布高温橙色预警,内陆地区最高气温突破37℃,局部区域达40℃。面对极端天气,青岛市救助服务中心及时启动极端天气应急预案,开展“夏季送清凉”生命守护行动,通过“街面巡查+物资保障+科技赋能”三位一体模式,为流浪乞讨及临时遇困人员筑起安全防线。

## 24小时网格化覆盖

自7月1日高温预警发布以来,青岛市救助服务中心组建9支救助行动组,配备便携式急救包、防暑药品及食品,每日三次对地下通道、桥梁涵洞、废弃厂房等重点区域展开拉网式排查。7月4日中午,青岛市救助服务中心救助行动组在辽宁路地铁站入口处发现一名露宿人

员,其因长期高温暴露出现脱水症状。工作人员立即为其提供藿香正气水、矿泉水,并通过移动救助车将其转移至中心。

“我们采用‘错峰巡查’机制,选择正午高温、暴雨、台风等时段,重点加强凌晨至清晨的巡查频次。”青岛市救助服务中心负责人介绍,7月1日至4日,中心累计出动巡查人员32人次,发现并救助流浪人员35人,发放矿泉水、饼干等物资30余份。

## 智慧救助提升效率

在传统巡查基础上,青岛市救助服务中心引入“利用流浪乞讨人员AI识别”系统,通过智能监控摄像头及大数据分析,实现重点区域实时预警。7月2日上午,系统自动识别出李沧区某高架桥下有异常人员聚集,青岛市救助服务中心工作人员15分钟内抵达现场,

发现5名务工人员因工地停工滞留。

“科技手段让救助更精准、更高效。”青岛市救助服务中心救助科负责人展示系统后台数据:7月以来,智能设备已协助发现7起潜在风险事件,救助响应时间缩短至15分钟内。

## 从“解渴”到“安居”

针对持续高温,青岛市救助服务中心联合海信空调、青岛恒胜安保等企业,定向捐赠10台变频空调、200箱天然低氘矿泉水及200份急救药品。在青岛市救助服务中心,新安装的空调将室内温度控制在26℃。

此外,青岛市救助服务中心创新“清凉包”内容,除常规物资外,增加了小扇子、清凉油、仁丹等实用物品。对不愿进站接受救助的人员,工作人员采用“跟踪服务”模式,每日定时回访并补充物资。

## 共筑“清凉防线”

本次专项行动得到社会各界积极响应,社区志愿者参与巡查,提供免费绿豆汤、藿香正气水等物资。

救助不是一家之事,而是全社会共同的责任。目前,青岛市救助服务中心已建立“政府主导、社会参与、科技支撑”的救助体系,未来将推广至全市10个区市。

此次专项行动不仅应对当前高温,更推动救助服务常态化。明确高温、暴雨、台风等场景的响应标准;建立“流浪人员健康档案”,对患有高血压、心脏病等基础疾病的人员实施重点监护;与医院开通“绿色通道”,确保突发疾病人员30分钟内送医。

青岛市救助服务中心负责人表示,该中心将持续完善“物资+服务+科技”的救助模式,让岛城夏季的每一份清凉都承载着城市的温度。

(青岛早报/观海新闻记者 吴涵)