

暑期防溺水 安全“不放假”

溺水是我国1—14岁儿童的首位致死原因，特别是暑假期间，天气炎热，水上活动增加，家庭缺少监管，儿童溺水事件频频发生，江河、湖泊、池塘、水库、大海、泳池甚至家中都可能发生儿童溺水。事实上，一系列干预措施已被证明可有效预防儿童溺水，每一起儿童溺水事件都不应该发生。正值暑期和雨季来临之际，每一位家长和孩子都应该行动起来，践行“暑期防溺水安全‘不放假’”，保护每一位少年儿童的生命安全！

“识危险”行动

家长和儿童一起认识，找出家中、家周围、儿童易去玩耍地区可能发生溺水的危险环境和危险地点，制定《家庭溺水危险环境清单》和《户外溺水危险地点清单》。

亲子学习知识点：

1.防溺水无侥幸。溺水发生是快速又突然，2分钟就可能发生窒息，4—6分钟就可能发生溺亡。只要有积水的地方，就可能发生儿童溺水，3厘米深的水就可能导致幼童溺亡。即使是会游泳，但如果缺乏有效看护或在不安全的地方游泳，也可能发生儿童溺水。

2.会识别溺水发生的高危场景。不同年龄段的儿童溺水发生的高危地点不同。4岁以下儿童的溺水高发地点主要为家中蓄水容器，例如室内脸盆、水缸及浴池等；5—9岁儿童的溺水高发地点主要为水渠、池塘和水库等；10岁以上儿童的溺水高发地点主要为池塘、湖泊和江河等。化粪池、石灰池、建筑工地坑洼积水也是溺水高危地区。管理不规范的泳池和戏水场所也是儿童溺水的高发地点。

3.重视非游泳区域户外水域的危险性。水面看似平静，水下可能有暗流或旋涡；水面看似

很浅，水下可能有泥沼或有深坑；水面看似清澈，水底可能有水草和岩石；水温可能比你想象的要低；岸边无防护，玩耍易落水。

“除危险”行动

家长对《家庭溺水危险环境清单》中的危险源进行改造，儿童对《户外溺水危险地点清单》进行“不擅自或结伴前往”的承诺。

亲子学习知识点：

1.加盖子。家中水缸、水桶等蓄水容器应加盖，卫生间坐便器应及时盖好、不用时应关上卫生间门，家周围有水井等应加盖、或为水井安装水泵等封闭取水。

2.速清空。澡盆、浴缸、水盆、洗衣机中的水在使用完后应立即倾倒干净。

3.安围栏。小区、社区内的景观水域应加有围栏，并且围栏应确保儿童不能穿过或者攀爬。

4.装门栏。家有幼童且家周围有池塘、小溪等自然水体，应在院子或通向室外的房门安装栅栏。

“保安全”行动

1.家长实行“不分心、不间断、近距离”的防溺水有效看护行动；

2.少年儿童实行“不在无家长带领下去游泳或玩水、不去没有保护措施和救生员的任何地方游泳或玩水、不实施下水营救和与他人手拉手营救”的防溺水“三不”行动；

3.家长和儿童一起选择安全的戏水、游泳场所，学习水上安全技能，互相监督实行防溺水的安全行为。

亲子学习知识点：

1.重视少年儿童监护人的看护职责。任何

时候家长都是儿童看护的第一责任人，任何防溺水措施都不能代替家长的有效看护；家长如无法看护，需委托其他成年人进行有效看护，不可交由未成年人；如果有多人一起看护或者陪伴儿童时，看护人之间需指定具体由谁负责谁。

2.增强水上安全技能和意识。建议保证安全的前提下教会学龄儿童基本的游泳和水上安全技能。安全的游泳或戏水场所应具备开放的资质、有监管员、救生员、有游泳须知标示，儿童应在成人的看护下在场所规定的区域和时间内游泳或戏水，水上活动如需使用漂浮装置，应使用专业漂浮装置。乘船等水上活动时，应全程正确的穿戴救生衣。遇到雷雨、大风等恶劣天气，不要去水边或进行水上活动。

3.溺水自救技巧。若溺水，要保持镇静，屏主呼吸，踢掉鞋子，放松肢体，尽可能使头部后仰，口鼻部露出水面呼吸。注意抓住水中漂浮物。当救援者出现时，不要惊慌抓抱救援者，而是要听从救援者指挥。

4.安全营救“叫叫伸抛法”。第一个“叫”是大声呼救；第二个“叫”是拨打110/120报警；“伸”是如果有竹竿，将竹竿伸过去，要首先确保自己的安全位置；“抛”是将泡沫块、救生圈、密封的塑料空桶等漂浮物，抛给溺水者，等待救援。

5.溺水现场急救措施。溺水者就上岸后应先检查是否有呼吸与心跳，清除口中的淤泥与杂草；如无呼吸心跳，先进行5次人工呼吸，然后进行胸外按压30次，之后按照人工呼吸2次、胸外按压30次的比例循环；如果有呼吸心跳，让溺水者侧身，便于及时清除呕吐物。不要进行任何控水或倾倒体内积水的做法。

据中国疾控中心慢病中心
中国宋庆龄基金培训交流中心

以携带藿香正气液、风油精等常用药，如果发生了中暑症状，可以服用一些藿香正气液，同时进行物理降温；在室内运动要注意通风降温，使用空调的家庭需要调整到适宜的温度，不要过低，以免降低人的耐热性，出门时难以适应。

湖南心血管病专家潘港教授提醒，在夏天，人进行体育运动后大量出汗时容易脱水，从而使循环血容量减少，加上高温还会使血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压明显降低，引起虚脱、乏力甚至晕倒等情况。另外，大量水分丢失后，如果得不到及时补充，会使血液变得相对黏稠，容易诱发血栓形成，诱发心肌梗血、心梗等危险情况。老年人和患有心血管疾病的患者运动要量力而行，应避免在烈日下运动和长时间行走，以免发生心血管意外。

据新华社

盲目追求“夏练三伏”不可取 专家送你份科学运动指南

近日，多地出现高温天气。医院接诊中，由于户外运动时间过长导致中暑和热射病的患者增加。专家指出，在酷暑时节，盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

湖南省人民医院急诊科专家韩小彤介绍，热射病又称重症中暑，是一种致命性急症，以高热和意识障碍为主要特征，患者因高温引起体温调节功能失调，从而发生器官损伤甚至器官衰竭。对于青少年学生而言，高温天气不要盲目进行户外运动，可以选择游泳、健身操、太极拳等慢节奏运动。如果出汗较多，应及时补充水

分，必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料，以保证体内的电解质平衡。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文建议，广大体育爱好者可以选择在清晨或者黄昏进行户外运动。酷暑时节，运动爱好者每天的锻炼时间不宜过长，一般锻炼30分钟到1个小时为宜，以免出汗过多，体温过高，引起中暑。锻炼后不要立即洗澡，更不能贪凉吃冷饮、洗冷水澡，如果出汗后用凉水洗澡，会使毛孔闭合、血管收缩，反而容易生病。

韩小彤提醒，体育爱好者在户外运动时可

新冠肺炎疫情尚未结束，流感又来“添乱”。

近日，国家流感中心发布的全国流感监测信息显示，6月以来，南方部分省份进入流感高发期，流感病例数创近年同期新高。

通常情况下，流感多在冬春季高发，为何今年南方多省出现反季节性高峰？我们又该如何有效预防？对此科技日报记者采访了相关专家。

流感并非只在冬春季流行

流感，即流行性感冒的简称，是由流感病毒引起的、具有较强传染性的呼吸道疾病。在人们的一般印象中，流感病毒似乎很“怕”热，一般只在冬春季传播，而今年却在夏季大肆“活动”，这让不少人感到疑惑。

对此，天津市儿童医院呼吸科副主任医师郭伟在接受科技日报记者采访时表示，其实夏季流感并非今年才有。1918年的西班牙大流感就是从5月开始暴发的，当时也曾波及我国广州、上海、温州等地。

“之所以今年我国南方多地夏季流感高发，主要和这些地方气温偏低有一定关系。”郭伟分析道，比如往年5月，福州、厦门等地的气温能达到33摄氏度左右，而今年同期，气温却只有20摄氏度左右，最低气温甚至才13摄氏度。此外，由于南方多地持续降雨，气温也随之走低。这样的气温条件，能够延长流感病毒维持传染性的时间，也为其大规模传播创造了适宜的环境。

湖北大学生命科学学院教授陈纯琪在接受记者采访时进一步解释道，在高温环境下，流感病毒状态不稳定、易失去活性，其传播能力也会下降。“一般温度超过40摄氏度，流感病毒的传播力就很弱了；但在4摄氏度的低温环境中，流感病毒可能存活长达一个月。”她说。

随着夏季流感的高发，很多老年人和儿童，特别是学龄前儿童纷纷“中招”。“容易感染流感的主要是免疫力较低的人群，比如60岁以上的老年人和学龄前的儿童，还包括孕妇、慢性病患者以及BMI(身体质量指数)大于30的肥胖人群等。”郭伟表示，如果工作压力大、过度劳累，也容易被流感病毒“盯上”。

甲流比乙流更易造成大范围流行

引发这次流感的主要为A(H3N2)亚型流感病毒，其属于甲型流感(以下简称甲流)病毒，具有传染力强、传播速度快的特点。“历史上多次大规模暴发的流感都与其有关。”郭伟说。

甲流病毒不仅传播速度快，而且其感染者症状通常比较重。除了一般上呼吸道感染症状(流鼻涕、咽喉痛、咳嗽)外，其感染者还会出现超过39摄氏度的高烧，同时伴有寒颤、头痛与肌肉痛等不适。

此外，流感病毒家族并非只有甲流病毒，还有乙型流感(以下简称乙流)病毒和丙型流感(以下简称丙流)病毒两种，只是后两者的“名气”不如前者大。

“其实，甲、乙流病毒在形态、结构和生物学功能等方面均比较相似，但统计结果显示，甲流发生的几率是乙流的3倍。甲流之所以能引起大规模传播，主要与其十分‘善变’有关。”陈纯琪解释道，流感病毒是RNA(核糖核酸)病毒，根据病毒颗粒表面的血凝素抗原(HA)和神经氨酸酶抗原(NA)的不同组合，甲流病毒可进一步分为各种亚型，理论上多达198种。更重要的是，甲流病毒在复制过程中缺乏RNA校正酶的参与，故易出错，且分节段基因组的特征使不同亚型的甲流病毒在同时感染一个宿主时，易发生基因重配。

“甲流病毒在复制过程中，HA基因和NA基因发生点突变后导致抗原漂移，可再次感染先前已获得免疫的宿主，导致流感反复流行，这也是我们每年都要接种季节性流感疫苗的重要原因之一。”陈纯琪介绍，由于甲流病毒在复制过程中发生变异的频率较高，导致病毒基因组发生重配乃至产生全新病毒的概率也较高，但科学家尚难准确预测出全新甲流病毒出现的准确时间。

“怕”热的流感病毒为啥在夏季“作乱”

相比之下，乙流病毒的变异速度就比较慢，其变异速度只有甲流病毒的10%至20%，且很少发生较大的变异。很多患过乙流的人就会产生抗体免疫，因此乙流病毒通常只会出现局部、小范围传播，很少造成较大范围的传播。

“乙流的症状也相对比较轻，一般感染者会出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，类似百姓常说的胃肠感冒。而丙流病毒则只会引起不明显或轻微的上呼吸道感染，很少造成流行。”陈纯琪表示。

接种疫苗是最有效的预防手段

如今，为了抗击新冠肺炎疫情，全国上下都实施了严格的防控措施，有效地控制了新冠肺炎病毒在人群中的传播。可面对来势汹汹的流感，有人不免会有这样的疑问：流感和新冠肺炎同为呼吸道传染病，为什么能控制住前者却无法遏制后者的流行？

“这更多是由于我们对流感和新冠肺炎的重视程度不同所导致的。《中华人民共和国传染病防治法》规定，我国将传染病分为甲类、乙类和丙类。传染病级别越高，对其采取的管理措施就越严格。流感属于丙类传染病，而新冠肺炎属于乙类传染病，但现在将其按甲类传染病进行管理。”郭伟分析道。

即便确认感染流感病毒，公众也不必恐慌、焦虑。“少数患者因为并发症需要住院治疗，大多数感染者在一周内即可痊愈。”郭伟表示，感染病毒后要注意避免家庭成员发生交叉感染，最好把感染者隔离起来，如在单独房间起居生活、不与家庭其他成员密切接触等。

对于预防，郭伟表示，目前来说接种流感疫苗是最有效的预防手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严

天热血压降低 不等于高血压被“治愈”

夏季天气炎热，很多高血压患者都会发现自己的血压降低，甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”，可以停药？

专家提示，擅自停用降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍，夏季气温较高，人体的血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致血压下降。此外，高温环境下人体出汗较多，容易导致血容量减少，心输出量下降，也会造成血压下降。

“不过，即使患者的血压在夏季看起来正常了，也并不等于高血压被‘治愈’，不应擅自停药。”汪宇鹏说，测量血压的时间通常是在白天，而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情况，从而影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致夏季昼夜血压变化大，发生心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低，患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示，高血压本身不可怕，可怕的是由于血压未得到及时有效控制，可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损，甚至危及生命。

专家提示，判断血压情况，不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常，要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药，应在医生的指导下规范用药，酌情减量。

据新华社

专家支招 夏季科学保养脾胃

“中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念，西医里脾胃指两个独立的消化道器官，而中医认为脾胃是‘后天之本’。”中日友好医院中医脾胃病科副主任张结说，脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”，古代名医李东垣有言“脾胃内伤，百病由生”。

张结介绍，从狭义说，脾胃病主要指胃肠道疾病；而从广义来说，脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的“土地”，从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态等。脾胃虚弱会有多种表现，比如食欲不振、疲惫无力，夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

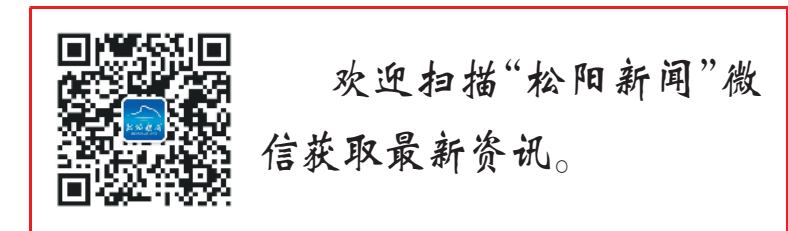
夏日里很多人选择冷饮等来降温，这给脾胃带来不小压力。张结说，夏季调养脾胃，首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟，等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病，包括急性胰腺炎、消化道出血等，所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物，如何降低对脾胃造成的伤害？张结说，可以采取食补方法。比如吃海鲜时，可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长，会真正损伤脾胃，难以通过食补调整过来。如果需要使用药品，应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

“另一方面，夏季阳气外露，脾胃的消化功能变弱，很多人不想吃饭就是因为脾胃虚弱。这时再吃进不易消化的食物，会增加负担，从而造成很多疾病。”中日友好医院中医肛肠科一部主任王晏美说，夏季饮食要清淡，推荐食用红豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物，既不伤脾胃，还能健脾祛湿，有利于保养肠道。

王晏美提示，夏季容易肝火旺、心火旺，这时要注意管理自己的情绪。中医讲“五行”，肝火一旺，脾就会变虚，比如有些人生气就会不想吃饭。因此，夏季注意管理好自己的情绪也是对消化道的一种保护。

据新华社



重并发症的风险。我国目前批准上市的流感疫苗，有三价灭活疫苗(主要用于6月龄及以上人群接种)、三价减毒活疫苗(主要用于3至17岁人群接种)、四价灭活疫苗(主要用于3岁以上人群接种)。三价流感疫苗主要预防H1N1、H3N2和BV型流感；四价流感疫苗除了能预防以上3个类型的流感，还可预防BY型流感。

勤洗手是预防流感传播最简单、最重要的措施之一。“在接触公共物品、打喷嚏后，都应该及时洗手。除此之外，要勤通风、保持家庭环境卫生，流感易感人群在流感高发期，要尽量少去人员密集以及封闭的场所。”郭伟补充道。

“流感神药”系处方药，不可自行购买服用

随着南方夏季流感高发，近期多地网友表示，有“流感神药”之称的抗病毒药物奥司他韦缺货，有些地方甚至出现“一药难求”的现象。

对此，天津市儿童医院呼吸科副主任医师郭伟介绍，奥司他韦属于神经氨酸酶抑制剂，通过抑制甲型和乙型流感病毒的神经氨酸酶活性，从而抑制病毒从被感染的细胞中释放，减少甲型和乙型流感病毒在人体内的进一步传播。可以起到缓解流感症状、缩短流感病程的目的。

临床上，奥司他韦可用于成人、1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗，也可用于成人、13岁及13岁以上青少年的甲型和乙型流感的预防。“不过，奥司他韦是处方药，需要有医生开具的处方才可购买，不可自行购买服用。”郭伟表示。

其实，目前抗流感病毒药物不只有奥司他韦。根据《流行性感冒诊疗方案(2020年版)》，目前国内上市的抗流感病毒药物，有神经氨酸酶抑制剂、血凝素抑制剂和M2离子通道阻滞剂三大类，其中神经氨酸酶抑制剂不仅包括奥司他韦，还包括扎那米韦、帕拉米韦。

郭伟强调，从医学角度来看，服用奥司他韦的确有预防流感的作用，但这不是常规的预防方法，通常医生仅建议与流感患者亲密接触且容易因流感引发重症的人服药预防，预防流感的最佳手段还是接种流感疫苗。

据《科技日报》