

预防高温中暑 提前预判科学应对

高温带来的影响,远比你想象的要大
高温带来的影响,不仅是让人汗流浹背、心烦气躁,在高温、高温环境下,人体的体温调节会出现紊乱,引起一系列症状。

高温也给汗腺增加工作量,大量出汗导致人脱水 and 电解质(如钠、钾等)紊乱,继而出现中暑症状。
人在高温环境下长时间工作或运动,会出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力酸痛、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高。这意味着可能已经进入先兆中暑的状态。此时如及时将患者转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。

若未能及时干预则会进展为轻症中暑,轻症中暑症状:人体温度往往会达到38℃以上。除头晕、口渴外往往伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

如及时处理,往往可于数小时内恢复。若发展为重症中暑,顾名思义,是中暑中情况最严重的一种,如不及时救治将会危及生命。

重症中暑按表现不同可分为热痉挛、热衰竭和热射病,其中热射病是最严重的类型,主要特征是核心体温升高(>40℃)及中枢神经系统异常。在高温环境中进行强体力劳动或剧烈运动,以及年老体弱和慢性病患者被动暴露于热环境中,都容易引发热射病。其症状表现为高热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)、多器官系统损伤等。

预防高温中暑:提前预判,科学应对
为减少高温对健康带来的不利影响,应掌握科学有效的防护措施,尽早识别中暑信号。

首先,需及时关注天气预报和高温预警信息,提前做好准备。在高温天气下,白天出门备好防晒用具,尽量避免或减少户外活动,尤其是10至16时不要在烈日下外出运动和劳动。

其次,如果出现口渴、嘴唇干、尿液变黄等情况,就表明身体已处于缺水状态。专家建议,“夏季补水应采用少量多次的方式。建议人们出汗较多时,可喝点淡盐水和电解质饮料,尤其是在在高温环境下外出、劳作以及运动人群更为需要。”

再者,学会观察自己身体的反应。当你感到头晕、口渴、面色潮红时,就要警惕可能是中暑了。这时,要立即停止活动,转移到阴凉处休息,并补充水分和电解质。

如果身边同伴发生中暑症状,这些办法也可以帮其迅速应对:

- 立即将患者转移至阴凉处:迅速将患者从高温环境中转移到阴凉通风处,避免继续暴露于高温下。
- 快速降温:采取人工散热、湿毛巾冷敷、冰敷腋下、酒精擦身等措施帮助降低患者的体温。
- 补充水分:如果患者清醒并且能够吞咽,给予适量的清凉饮料,但避免给予含咖啡因或酒精的饮料。
- 监测呼吸和脉搏:尽量让患者保持平静,避免不必要的活动,观察患者的呼吸和脉搏,确保其没有停止呼吸或出现严重的心脏问题。
- 如果患者出现严重症状,如意识不清、持续高热、抽搐等,应立即拨打急救电话寻求专业医疗帮助。在等待救护车到来的过程中,持续观察患者的症状变化。

记住,中暑是一种紧急情况,需要立即采取行动。如果怀疑有人中暑,不要犹豫,立即开始急救措施并寻求专业医疗帮助。



高温不出门,躲在家里就好了? 这些防暑误区别“踩坑”

有人可能会说,高温天气,我躲在家里不出门,是不是就可以避免身体不适了? 答案并非如此。待在室内虽然可以躲避日晒,但有些误区如果不加以注意,同样也会遇到健康问题。

1.警惕“室内中暑”
不是只有户外暴晒才会中暑,在通风不良的室内闷热环境下,空气中二氧化碳浓度升高,氧气供应不足,空气中污染物和灰尘可能刺激呼吸道和皮肤,更易导致头痛和头晕等症状。尤其是一些体弱多病者、老人因不喜欢或其他原因等不开空调电扇,同样会导致体温调节中枢功能出现障碍,诱发中暑。

紧闭门窗开空调一个小时,就有可能造成室内二氧化碳浓度超标,当环境内含氧量少,就会导致呼吸过于频繁,肺部排出大量的二氧化碳,还会引发呼吸性碱中毒。

2.过度依赖空调,警惕心脑血管疾病

当人体长时间处于低温环境中,特别是直接对着空调冷风直吹,血管会遇冷收缩。这种收缩不仅会导致血压升高,增加心脏负担,还可能诱发心梗、脑梗等严重疾病。同时,长时间待在空调房里还可能导致身体适应能力下降,一旦离开空调环境,更容易中暑。

可以通过调整空调风向、设置合适的温度等方式来减少冷风对人体的直接刺激。在使用空调时,一定要注意保持室内外温差适宜。

3.猛灌凉白开,小心越喝越脱水
灌一大杯水白开虽然酣畅淋漓,但可能导致脱水进一步加重,因为人体在脱水情况下已经丢失了电解质,这时如果一次性饮入大量的白水,会让体液中电解质浓度进一步稀释,人体为了维持原有电解质浓度就会努力地排水,这就是“自发性脱水”,容易导越喝越渴、越喝越排,脱水症状不但没有缓解反而加重了。因此在补水的同时,不要忘记补充电解质水。

高温天气确实让人难以忍受只有采取正确的防护措施保护好自己身体健康才能帮我们度过一个安全、舒适的夏天。



如何挑选到香甜 多汁又软糯的杏

当下,正是杏子成熟的季节。杏,对很多人来说,它是童年中不可复制的美味。

除了好吃,杏有何营养价值? 如何挑选到香甜多汁又软糯的杏?

杏子的美味一直在进化
不知道大家有没有发现,小时候的杏子,入口的味道有点像开盲盒,有时甜丝丝,有时候却酸涩得很。但如今的杏子,多数都口感甜蜜。这其实是杏子们一直在“进化”,从而给我们带来了更好的味觉体验。
杏子是我国的“土著”水果,在我国培育历史悠久,早在《山海经》中就有关于杏子的记载。杏子作为重要的经济作物,既可供应鲜食,又可加工成杏干。因此,自古至今,人们一直在驯化、改良杏子的道路上努力着,杏子的美味进化,也一直在发生。

1.更美味的杏子品种被发掘
记忆中小时候的杏子,颜色以黄为主,称为“黄杏”。黄杏在我国北方广泛种植,其中比较有名的有产自北京、河北一带的骆驼黄杏,产自河南仰韶的仰韶黄杏、甘肃宁县的曹杏等。

这些黄杏虽然个头大、果肉厚,但味道以酸甜和甜香为主,对于口味偏甜的朋友来说,黄杏可能还算不上“甜杏”。

这些年,果皮黄色更浅淡,接近青黄或乳黄色的“白杏”逐渐被“吃货们”发掘,越来越受欢迎。无论是产自新疆轮台的小白杏,还是来自甘肃敦煌的李广杏,再者或河北香白杏,都具有皮光毛少、汁多味甜、肉质细腻的特点。

2.更美味的杏子被培育和推广
为了满足人们更丰富的口味需求,农业领域的科研人员们一直致力于培育、推广更优秀的杏树品种。这几年从山东烟台逐渐推广到全国的荷兰香蜜杏,就是个典型代表。据说其是上世纪从荷兰引进的杏树品种,特点是果肉香脆、甜度极高,成熟后可达到17%的甜度。要知道黑美人、甜王等吃起来很甜的西瓜,甜度也就12%-13%。

杏子不仅好吃,营养价值也很优秀

美味的杏子,可不是个“中看中吃不中用”的水果,它的营养价值相当不错。像是最常见的黄杏,它最突出的营养优势就是胡萝卜素含量高。

1.胡萝卜素
我们都知道,橙黄色蔬果中富含胡萝卜素。而胡萝卜素在体内可以经过代谢转化为维生素A,能保护视力,改善眼部不适。缺乏维生素A时,眼角膜无法得到足够的滋养来保持湿润,很容易发展成干眼症;严重缺乏维生素A时,视网膜上一些维持正常视觉功能的色素无法合成,则会出现夜盲症。

黄杏的胡萝卜素为450微克/100克,这含量在水果中算是很优秀了,几乎是黄桃(20微克/100克)的22.5倍,苹果的(50微克/100克)的9倍,橙子(160微克/100克)的2.8倍。
2.叶黄素和玉米黄素
叶黄素和玉米黄素是维持视网膜黄斑区健康至关重要的营养物质,黄杏中叶黄素和玉米黄素能达到89微克/100克左右,这含量在水果中属于较高了,例如与哈密瓜(27微克/100克)相比,是它的3倍多。

要注意的一点是:杏子中β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素大多数集中在果皮中,果肉中含量相对更低,吃杏子时,如果能连着果皮一起吃下,就可以收获更多的营养。

3.钾
杏子中的钾含量也丰富,能达到226毫克/100克,比胡萝卜(119毫克/100克)高出近1倍,和经常被推荐的补钾水果香蕉的钾含量(256毫克/100克)接近。

为何有“桃饱杏伤人”一说

我国俗话说:桃饱杏伤人。至今仍有不少老人、长辈认同这句话。为何有“桃饱杏伤人”一说呢?这主要和苦杏仁中一种可能引起中毒的苦杏仁甙有关。

苦杏仁甙进入体内后会分解产生有毒的氢氰酸,氢氰酸的毒性很强,过量摄入可致人窒息死亡。但是适量吃新鲜杏子是不会有此问题的。想吃杏仁的话,去正规超市买成品也是安全的。

如何挑选杏

最后,分享几个挑选杏子的小妙招。

1.选产地
前文中介绍的新疆小白杏、新疆小红杏、山东荷兰香蜜杏、崂山蜜杏、甘肃李广杏等,都是远近闻名的美味杏子。

2.选新鲜
宁吃鲜桃一颗,不吃烂杏一筐,水果的新鲜程度直接决定了口感。表皮光滑、杏毛覆盖、饱满圆润、果柄颜色带绿的杏子更加新鲜。

3.闻香气
如果杏子闻起来有浓郁的杏子香气和隐隐的甜味,这是成熟度高、甜度足的表现,可以作为我们挑选时的一个标准。

这个夏天,让我们一起来品尝杏的甜蜜吧!

啤酒本身并不甜腻 但升糖能力超高

啤酒、烤串、小龙虾,再喊上三五好友,夏夜的美好这不就来了么?爽是爽了,可血糖飙升速度也“爽”了。

有些朋友可能会疑惑:我这明明只是喝酒吃肉,顶多再加上点烤蔬菜,又没吃甜食,怎么会血糖飙升呢? 其实,这背后的“黑手”正是你畅饮的啤酒(本文中的啤酒特指工业拉格)。

尽管啤酒本身并不甜腻,但其在人体内的作用机制却与血糖的波动紧密相连。今天,我们就来聊一下啤酒是如何影响血糖的,以及这种变化会对身体产生哪些影响?

为什么啤酒不甜还会让血糖飙升
乍一听,啤酒似乎很难和“升血糖”联系起来,但很多人或许不知道,啤酒还被称为“液体面包”。

人们之所以将啤酒称为“液体面包”,正是由于啤酒对血糖的影响很大。对比来看,白面包的血糖生成指数约为75(平均值),蔗糖的血糖生成指数为65,而普通啤酒(如酒精含量为4.5%的某品牌啤酒)的血糖生成指数约为119,即便是稍低一些的也达到了65-90左右,都属于高血糖生成指数食物(血糖生成指数超过70即为高血糖生成指数食物)。

可见,各类啤酒比面包、糖类更容易引起餐后血糖的剧烈波动。

有些朋友可能会疑惑,啤酒中明明不含糖,碳水化合物含量也不高(3~4克/100毫升),那为什么还会引起血糖的剧烈波动呢?

这主要是有以下三个原因:
1.消化吸收快
啤酒中不含蛋白质、膳食纤维、脂肪等延缓消化吸收速度的成分,只要喝下肚,其中糖分几乎立刻就会被吸收利用,从而导致血糖的快速升高。

2.短时间内容易摄入过多
人们在喝啤酒时,考虑到酒精含量较低,不少人往往一喝就是几瓶起步。这就很容易导致在短时间内摄入较多且容易吸收的糖分。

3.容易吃下更多食物
喝啤酒引起的血糖剧烈波动,会让人很快感到饥饿,从而容易吃下更多食物,导致血糖进一步升高。

当大量摄入酒精后,由于酒精刺激胰岛素分泌、抑制肝糖原分解的作用,可能会导致血糖降低。这对于本身患有糖尿病,需要血糖水平稳定的朋友来说,可不是好消息。若因低血糖引发头晕、心悸、休克等症状,是相当危险的。



长期喝酒身体会发生什么

很多人觉得“小酌怡情”,但饮酒时,我们除了要考虑饮酒的量,更需要考虑饮酒的频率和持续时间。

1.更易使血糖发生波动
如前文所述,长期饮酒,无论是啤酒、白酒还是红酒,都会引起血糖频繁且相对剧烈的波动(血糖升高或降低都有可能),这对于高血糖、糖尿病患者来说非常不友好,会加速病情的发展。

2.升高血脂

其次,长期饮酒对血脂的影响也不容小觑。酒被称为“空能量食物”,意思是除了提供能量以外,不提供蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物和脂肪等其他营养物质。饮酒相当于是在正常摄入的能量之外,又多摄入了一部分能量。再考虑到喝酒时人们往往会敞开心扉大吃东西,且下酒菜也相对油腻、热量高,整体上摄入的热量就大大增加。这些多余的热量在体内会转化为脂肪囤积起来,引起血脂升高,危害心脑血管健康。

3.伤肝

喝酒伤肝是不争的事实。这不仅是因为酒精需要肝脏来代谢解毒,会增加肝脏的工作压力,也因为酒精摄入过多转化为脂肪后,会推动脂肪肝的发展。而且,患上脂肪肝之后,若继续长期大量喝酒,还会导致肝脏的急性损伤,从而增加脂肪肝发展为肝硬化、肝癌的风险。



4.伤胃

长期喝酒伤胃。酒精进入胃肠道可以直接引起胃黏膜的损伤,造成胃黏膜充血和水肿,继而导致胃肠道功能障碍,引发胃炎,并增加胃癌风险。不知道大家注意到没有,一部分人在喝酒时,会少吃甚至不吃主食和蔬菜,这是因为酒精提供的能量过多。然而,喝酒时不吃主食又恰好失去了谷物类主食对胃黏膜的保护作用,使喝酒对胃肠道的伤害更大。

5.影响大脑和神经系统健康

长期饮酒会使人的学习能力和记忆力大幅下降,还会影响专注力和自控力。有研究表明,饮酒会导致人们整体脑容量的减少,且饮酒量越大,这种影响越严重。也就是说长期饮酒会导致大脑的器质性病变。

有些朋友可能会反驳,“我看某某长年喝酒也没有什么问题呀”。这个观点背后的逻辑错误大家一定要明白:一个人是否患病和许多因素有关。除了饮酒,还受是否有良好的饮食习惯、作息的规律与否、心理健康程度、工作压力大小、生活环境的卫生状况等因素影响,以及更重要的遗传基因,也会影响一个人的患病情况。

但反过来,无论以上因素如何发挥作用,长期喝酒对健康的诸多危害却是一定存在的。

如何降低喝酒的危害
如果在生活和工作中遇到一些必须饮酒的场景,可以试试下面几个技巧,能够帮助您适当降低饮酒带来的危害。

1.喝酒前吃主食,优先选择粗杂粮类
主食适当吃些谷物类主食,不仅能保护胃黏膜,同时谷物中的B族维生素还能弥补酒精代谢过程消耗的大量维生素B1。考虑到粗杂粮中B族维生素更丰富,因此优先推荐粗杂粮类主食,如红豆糙米饭、燕麦、大米、小米饭等。

2.喝酒时小口慢饮,喝酒间多吃新鲜蔬果
喝酒时小口慢饮,可以降低大量酒精快速进入体内时,对肝脏和其他脏器的危害。如果能在喝酒期间多吃些新鲜蔬果,其提供的水分、维生素也能促进酒精代谢,保护肝脏。

3.喝酒期间多喝水,促进酒精排出
喝酒期间尽量多喝水,以柠檬水、淡茶水为优选,多排尿。水分的及时摄入,能够促进酒精从体内排出。



不做“小胖墩” 如何平衡膳食

近年来,我国儿童青少年肥胖率逐年上升,已成为严重的公共卫生问题之一。肥胖也是一种营养失衡,是身体长期处于营养不均衡状态而形成的,不仅会阻碍儿童青少年的生长发育,影响生理功能,还可能带来高血压、高血脂、糖尿病等健康问题。本文帮助大家了解科学防控肥胖的知识,掌握相关技能,让儿童青少年不做“小胖墩”。

控制食物种类要丰富。谷薯类、蔬菜水果类、禽肉蛋类、奶及大豆坚果类食物可以为儿童青少年提供生长发育所必需的能量和各类营养素。每天尝试摄入12种以上食物,每周摄入25种以上,让营养更全面。

在选择食物时,可以用全谷物和杂豆代替部分精制白米白面,它们富含B族维生素、矿物质、膳食纤维等,对降低肥胖、糖尿病等疾病风险有重要作用。同时,多吃新鲜蔬菜水果,特别是深色蔬菜,它们富含类胡萝卜素、钙、铁等营养素,是健康的好帮手。

大豆类食物含有丰富的优质蛋白,易于消化吸收。此外,大豆生长成豆芽后还富含维生素C,既美味又营养。

能量总量要控制。食不过量,保持能量平衡,才能远离肥胖。可以选择少量的食物,丰富

的食物种类,少吃油炸食品、含糖饮料、糕点等能量密度高的食物,控制总能量。

三餐饮食要规律。保持三餐定时定量,每天吃早餐。用餐时细嚼慢咽,避免狼吞虎咽或边看电视边吃饭,这样才能更好地消化吸收食物。

饮食口味要清淡。要培养清淡的饮食习惯,每天食盐摄入量不超过5克,烹调油摄入量不超过30克。在外用餐或点外卖时,也要尽量选择健康的食物,少吃高盐、高糖和高脂肪的食品。



夏至养生注重 调补脾胃疏肝理气

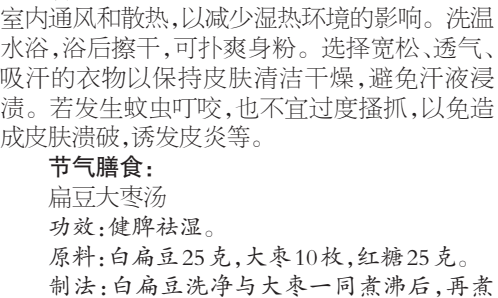
夏至节气到了,国医大师、广州中医药大学首席教授禩国维建议,夏至养生要注重调补脾胃、疏肝理气。

调补脾胃
中医认为“脾主运化水液”,当脾功能旺盛、运化水液功能正常时,饮入之水可以正常输送全身并排出体外。但是夏至之时,雨水增多,空气湿度变大,湿邪容易从开泄的毛孔进入体内,造成肌肉酸疼,带来疲惫之感。如果是肝肾阴虚体质,再逢湿邪郁阻,易导致肌肤毛发失于营养,造成脱发。还有一些人是阳气亏虚的体质,湿邪若停滯肠道,会出现腹胀。因此需食用一些薏米、扁豆等祛湿的食物来调节。夏至不宜吃得过饱,否则会增加脾胃负担,还会让人感到无精打采、昏昏欲睡。

疏肝理气
脾胃、肝胆与人体气机运行密切相关。情志不畅会导致肝气不调,进而影响肝脾的关系。夏至节气,阳气达到最盛,人的阳气运行也达到顶峰,加之外界温度不断升高,人们便易怒急躁,导致气机郁滞,从而影响脾胃功能,出现肝脾不调的情况。因此调养心性此时预防疾病的重要手段,只有这样才能有一个好的脾胃功能,也才能拥有健康的身体。

祛湿护肤
进入夏季,持续的高温湿热天气使人们大量出汗,再加上蚊虫叮咬等因素,如处理不当,容易造成各种皮肤疾患。因此夏至以后应注意保持室内通风和散热,以减少湿热环境的影响。洗温水浴,浴后擦干,可扑爽身粉。选择宽松、透气、吸汗的衣物以保持皮肤清洁干燥,避免汗液浸渍。若发生蚊虫叮咬,也不宜过度搔抓,以免造成皮肤溃破,诱发皮炎等。

节气膳食
扁豆大枣汤
功效:健脾祛湿。
原料:白扁豆25克,大枣10枚,红糖25克。
制法:白扁豆洗净与大枣一同煮沸后,再煮10分钟,加入红糖即可。
用法:每日2次,早晚分服,连服1周。



来源:科普中国、人民网等



来源:科普中国、人民网等

拍卖公告

受托,我公司定于2024年7月26日上午9时在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)以电子竞价方式对朔州市平鲁区平安化肥有限责任公司破产财产(土地使用权、房屋及建(构)筑物、存货)进行公开拍卖。

标的展示从拍卖公告日起至拍卖日前在所在地进行,有意竞买者请于2024年7月26日8时前在中拍平台自行办理注册、报名,并线下向本公司缴纳人民币叁拾万元的保证金。详细资料备索。
联系电话:0349-6664499
15364697803 15383494098
单位地址:山西省朔州经济开发区文远路239号(远洋综合楼)
山西德昌圆拍卖行有限公司
2024年7月4日

声明

马兴枝不慎将房屋预告登记证明丢失,房屋坐落:朔州市应县畅和园住宅小区11幢3单元17层1701号,产权证号:应县房屋预售房字第5109号,现声明作废。

李建权不慎将朔州市应县金城镇寇寨村股份经济联合社的农村集体经济组织登记的副本丢失,现声明作废。
N2140622MF3965339Y, 成立日期:2020年02月03日,现声明作废。

朔州市朔城区北旺庄街道办事处厚德园社区卫生服务站不慎将开户许可证丢失,开户银行:建行朔州住房城市建设支行,账号:14050110109800000053,现声明作废。
位于右玉县财政局家属院1号楼2单元(中单元)1层西门,权利人王经国右字第Y12-1968号的房权证声明作废。