

夏日吃瓜 避雷指南来了

黄瓜是夏日里常见果蔬，凉拌一盘爽口又消暑，但发苦的黄瓜千万别吃，有中毒风险。

近日，福建一名男子因食用半根自家种植的发苦黄瓜，一小时后剧烈恶心呕吐，并伴有腹痛腹泻。送医后，病情仍在恶化，最终确诊为急性肝衰竭。医生介绍，罪魁祸首正是藏在瓜肉里的葫芦素。黄瓜里为什么会出现毒素？一旦误食如何处理？



哪些果蔬发苦需警惕

毒性强、耐高温，100℃无法破坏毒素

广东省中医院急诊科副主任中医师王进忠介绍，黄瓜受虫咬或基因突变时会启动化学防御，产生葫芦素B来毒退害虫，其急性毒性甚至强于部分砒霜类物质。这种毒素有三个特点：

耐高温——100℃煮沸无法破坏毒素，煮熟吃照样中毒。

毒性强——可强烈刺激胃肠道，损伤肝肾功能，严重可致消化道出血、休克、多器官损害。

无特效解毒剂——只能靠催吐、补液、对症支持治疗。

葫芦素中毒后潜伏期为10分钟~2小时，一般症状为胃部不适、恶心、呕吐、头痛、头痛，部分患者进食3~4小时后出现腹痛腹泻，偶有手脚发麻、脉缓、浑身无力等症状。中毒严重时，毒素会强烈刺激肠道，损伤消化道，也会导致急性肝损伤，危及生命。

这些葫芦科瓜类，发苦千万别吃

医生提醒，葫芦素不仅存在于苦黄瓜里，葫芦科的蔬菜水果一旦发苦，都存在中毒风险。

瓠瓜、冬瓜、西葫芦、丝瓜、甜瓜等果蔬若出现发苦的情况，切勿食用。需要注意的是，苦瓜的苦味来源于葫芦烷型三萜化合物，且苦瓜不易受生长环境影响，它的苦味是正常的。

万一吃了发苦的瓜怎么处理

停止食用：哪怕只吃了一口，也马上放下筷子。

及时就医：若不适感持续加重，或出现头晕、乏力、皮肤发黄，必须第一时间去急诊，尽量带上剩余的瓜类食材，方便医生快速排查。

如何避免吃瓜“中毒”

不要买歪瓜裂瓜

买瓜时尽量不买歪瓜、裂瓜，它们大多生长期没有获得足够的营养，或被虫叮咬，可能会产生毒素。

做菜之前舔一下

可以切一块靠近瓜梗的瓜肉，舔一下若尝到苦味，整个瓜都不要吃了。切勿只切除发苦的部位，留下部分继续食用。

切瓜厨具要清洗

接触过苦味瓜的刀具、餐具、菜板等需清洗后再使用，避免毒素残留。

步数越多越好吗 怎样散步更科学

散步，是不少人健康生活的标配。有研究表明，散步在多种运动中延寿效果显著，规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走，这些走路习惯好吗？如何更科学地散步呢？

找到适配自己的步数

散步，需要找到适配自己的步数，根据个人体质与健康状况而定，而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示，对大多数成年人而言，每天走6000至8000步可满足身体最低活动量。超过8000步后，健康收益的边际效益递减，关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示，最佳步数因人而异。对于60岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群，4000至6000步即可产生显著健康收益，重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天6000至8000步为普适的黄金区间，可实现健康收益的

“最佳性价比”，这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至8000至1万步。

脚跟先着地，避免内扣或外八

“科学散步不仅要关注步数，更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上，每日总步数可一次完成，也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分3次、每次20分钟，以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人，可以一次性进行中高强度快走至微喘状态，每次持续30分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有限，利用碎片时间散步，积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上，苟波建议，保持躯干伸直、收腹挺胸抬头，耳垂、肩峰、髌关节要处于同一垂直线；肘关节自然弯曲，以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时，脚跟先着地(注意落地时膝关节微屈，脚落地要轻盈)，自然过渡到前脚掌后推离地面，避免内扣或外八，配合均匀呼吸。

在步长上，李宝军介绍，日常散步的步长约为身高的35%(约60厘米)，膝盖不易疲劳；快走时，步长65至70厘米，使心肺提升，燃脂加速、肢体受力均衡；刻意跨大步(超过身高的45%)会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上，健康人群早晚锻炼皆可，饭后应休息30至60分钟再开始散步，避免加重肠胃负担；心脑血管疾病患者建议在傍晚散步，此时血压相对平稳，发生运动风险的概率更低。

搭配其他运动效果更佳

如果能在坚持散步的基础上，每天再进行1至2项其他运动，健身效果更佳。运动多样化能带来额外的健康益处。苟波解释，散步主要锻炼下肢，易导致上下肢肌肉力量发展不平衡。他建议每周补充2至3次上肢及核心训练(如俯卧撑)，以平衡肌肉发展，提升代谢能力。老年人可增加太极拳或拉伸运动，以增强平衡力、防跌倒。

“进行任何运动，安全都是第一位的。”李宝军强调，在散步过程中或结束后2小时内，若出现关节疼痛且无法自行缓解，应立即减少运动量，待疼痛完全消失后再逐步恢复。



苟波建议，慢性病患者、老年人等应以“走得舒服”为原则，必要时在医生指导下制订个性化方案；在装备方面，运动鞋要舒适、合脚，柔软且有弹性，穿全棉的运动袜，以免在长时间快步走时造成脚踝损伤、足底磨出水泡等。

户外活动防近视 怎么做才有效果

各地放暑假，不少家长担心：孩子天天在家看手机、玩平板，视力又要下降了。多项医学研究证实，户外活动是目前公认安全、有效的近视防控手段。户外活动为什么能护眼？怎样活动才能真正达到防控效果？

户外活动需把握三个关键点

第一，保证时长：每日累计不少于两小时。

研究数据显示，每日累计户外活动两小时及以上的儿童，近视发生风险相比每日户外活动不足一小时的儿童可降低约60%；对于已经近视的孩子，也能在一定程度上延缓近视度数加深。

第二，选对时段：避免正午强光直射。

充足的光照是发挥护眼作用的重要条件。夏季建议选择清晨、傍晚时段开展户外活动，避开正午强光与高温暴晒。树荫下、建筑物阴影处的散射光同样能起到防控作用，即便阴天，户外光照强度也普遍优于室内环境。

第三，动静结合。

单纯在户外停留就有护眼作用，搭配体育运动效果会更好。球类、跑步等活动中，眼球会跟随运动物体不断调节焦距，充分锻炼眼部肌肉；同时全身血液循环加快，也能眼部组织输送充足营养。

首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任付晶介绍，户外活动每天累计不低于两个小时，我们可以分次，只要累计达到两个小时

时就可以，但是单次时间也不要太短，还是要有20分钟到半个小时这样为宜。

护眼分阶段，不同年龄各有侧重

说起给孩子护眼，很多家长真是没少费心：护眼灯、叶黄素、防蓝光眼镜，能安排的都安排上了，可效果却不一定好。这很可能是护眼方法没有结合孩子年龄特点。不同年龄段的孩子，护眼重点完全不一样。

儿童青少年的视觉发育循序渐进，护眼工作可按三个关键年龄阶段区分：

3~6岁学龄前阶段，是视觉功能发育的黄金期，这个阶段儿童近视整体发生率偏低，但良好用眼习惯的培养尤为关键。此阶段要严格控制电子产品使用时长，不要把电子设备当作哄娃工具，同时保证充足的日间户外活动。

7~12岁小学阶段，是近视防控最核心的窗口期。这个阶段需重点做好三件事：保持正确读写姿势、严格控制连续近距离用眼时长、坚持每日户外活动。建议每半年带孩子做一次专业检查，包括视力、眼轴、医学验光等，若是假性近视，通过科学干预大多可以恢复正常视力。

12岁以后，孩子眼球结构发育基本趋于稳定，视力健康的孩子新发近视的概率明显下降。但已经近视的青少年，度数较容易出现快速加深。

孩子近视，科学干预是关键

不少家长发现孩子近视后十分焦虑：既着急配镜，又担心孩子戴上眼镜就摘不下来，陷入两难。其实近视干预有规范的科学方法，早发现、早干预，就能有效控制度数发展。

当孩子出现频繁揉眼、眯眼视物、皱眉歪头、看电视不自觉凑近、反馈看黑板模糊等情况时，大多是视力下降的预警信号。家长可在家使用标准视力表定期监测视力，发现异常后，及时带孩子到正规医疗机构做专业检查。

其中，眼轴长度是监测近视进展的核心指标。新生儿眼轴长度约16毫米，成年人眼轴长度约24毫米。未近视的儿童，3至5岁眼轴每年正常增长约0.25毫米，6至12岁每年正常增长约0.18毫米。近视儿童的眼轴增长速度通常会明显偏快，需要及时开展科学干预。

首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任付晶介绍，如果孩子确诊了真性近视，我们首先一定要配眼镜。那么说到眼镜，比如说离焦眼镜，还有角膜塑形镜(OK镜)。但是这里特别要提醒的是角膜塑形镜，它是三类的医疗器械，我们孩子需要到正规的医疗机构，在医生指导下去规范验配以及使用。

体检前需要注意 哪些事项呢

对于当代年轻人来说，每次去医院体检都可能内心忐忑，但体检却是必要的，去医院体检时，务必要注意下面这些准备事项。

衣物篇

穿着上选择尽可能轻便、宽松的服装

体检离不开心电图检查，它可以对冠心病、心律失常、肺心病等进行筛查。做这项检测时，连着电极的夹子会轻轻夹住四肢，而胸部也需要被吸球固定好位置。这就意味着，你要露出胸部、手腕、脚踝，如果穿着相对烦琐的服装，比如连衣裙、连裤袜或者更复杂的服饰，脱衣都要忙半天。束脚裤也会在检查时带来不便。不只是裤子，任何太过紧身的衣服都一样。

仔细检查身上是否有金属配置

做磁共振前，要对身上的每一处衣物进行检测，无论是裤链、内衣中的金属圈还是金属假牙，都不要带进去。

磁共振能精确地对人体内的器官和组织进行成像，但它的检测过程，都是在强大的磁场中进行的，如果金属进入，则会像被吸铁石吸引一样卷入机器里，带来意外。如果佩戴了假牙，假牙在影响下会生热，损伤口腔。

有人可能会想买个吸铁石挨个检查一下，但其实，吸铁石能吸引的金属只是少数。为了安全起见，最好还是穿戴没有任何挂件和配饰的衣服。但要特别注意的是，运动裤松紧带尾端的配件，也可能是金属制成的。

在检查前不要做美甲，若有要及及时卸掉

在进行无痛胃肠镜检查时，被检测者往往处于深度镇静或麻醉状态，为了判断是否氧合充分，麻醉医生会在被检测者的手指上戴一个指脉氧夹子，用来监测血氧饱和度。一旦有异常情况，医生就可以及时处理，保证安全。

美甲上的建构、穿戴甲甲片、各种各样的配件会对光线的透过造成阻碍，影响血氧饱和度监测的及时性和准确性。而像是深色的美甲，对结果的影响就更大了。同时，切记不要化妆和佩戴隐形眼镜，它们都会遮盖住被检测者的真实情况。

饮食篇

做肝脏相关项目前，不要饮酒

饮酒会影响血液中的相关指标以及肝的转氨酶和血尿酸水平，从而影响医生的诊断。

做粪便隐血试验前，不要吃含血的动物内脏

粪便检测能筛查出有无肠胃炎、肝病、消化道肿瘤等等。

而猪肝、鸭血等含血的动物内脏，却可能会改变你的粪便检查结果，让其呈现出假阳性。

做空腹项目前绝对不要吃饭，尽量不要喝水

在做肝功能、血脂、腹部超声、幽门螺杆菌呼气试验以及胃镜检查前，要保证空腹8小时；而在做尿常规、血糖、肝功能、血脂和腹部超声等项目的检测前，则需要保证当天不要饮水。如果需要服药，则可以微量饮水，控制在100ml以内。

各类高热量、高脂肪、高嘌呤与高糖的食物都尽量避免摄入

如奶茶、蛋糕、碳酸饮料等高糖食物，会影响血糖的检测，而海鲜、火锅、牛羊羊肉汤则会影响人的尿酸值。



体检是要检测人的身体状况，这些食物会在短时间内较快地改变身体内的某个数值，从而得出错误的结果。为了检查的准确性，在检查前三天最好保持清淡饮食，管住嘴巴。

行为篇

不要做剧烈运动，也不要熬夜

每次运动后，血压和心率都会发生变化，不但促进胰岛素、糖皮质激素的释放，也会消耗人体能量，影响血糖水平。而熬夜也会影响身体各器官的正常运作。

为了检测的精准性，在体检前三天，最好就要保持良好的生活作息。

女性注意推算月经周期来确定尿检的时间

为了结果准确，一定要仔细推算月经周期，再去确定何时进行尿检。

但要注意的是，月经周期，不是以月为单位，而是以上一次月经到这一次月经各自首次出血的那天开始计算。正常情况下，月经周期都在21天到35天之间。

拒绝体检羞耻

疾病尤其是妇科类疾病，让许多人对体检这件事有了心理阴影。同时，一些男性朋友可能还会对肛门指检等项目有排斥心理，但它却能帮助医生诊断直肠癌、直肠以及前列腺等地方的多种疾病。体检的目的正是让已经存在的问题不再恶化。

当然，我们在配合医生检查工作的同时，也不要过度忽略自己的真实感受，只有医患都能表达自己内心最真实的感受，才能完成体检，同时推动更好的检测工具与检测方式的到来。

与其每年体检前胆战心惊，看着报告单里的飘红指数垂头丧气，不如在平时小事间多加注意，保持饮食和作息规律。

三伏天正确的 饮食原则

国家中医药管理局近日召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“三伏天的中医养生”专题发布会，介绍中医养生保健方法的基本知识和练习注意事项。

针对三伏天到底应该怎么吃相关问题，北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋表示，三伏天正确的饮食原则是“清补而不滋腻”，具体来说做到以下几点：

第一，适当减量，但不节食。三伏脾胃运化功能比较弱，可以适当减少每餐的进食量，改为少食多餐，但是要保证优质蛋白的摄入，例如说鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白的摄入。

第二，要适当吃健脾化湿、清解暑热的食物。例如说山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等，给大家推荐一款经典的药膳，薏仁绿豆粥，取薏仁、绿豆和粳米适量煮粥食用，薏仁可以健脾化湿，绿豆可以清解暑热，两者搭配可以很好改善食欲不振的症状。



第三，要适当的吃一些苦和酸味的食物，苦味的食物例如苦瓜、莲子心，苦味的食物可以清解暑热，醒脾开胃。酸味的食物，例如乌梅、山楂、番茄等，酸味的食物也可以醒脾开胃，同时还可以生津止渴、收敛止汗。给大家推荐一个茶饮叫“乌梅山楂饮”，取乌梅、山楂、冰糖适量，煮水以后代茶饮。需要注意的是，糖尿病人就不要

放冰糖了。

第四，要注意补充水分但不贪凉。在大汗淋漓之后，可以适当补充温开水或者是淡盐水，但是不要一次性大量喝冰镇饮料，以免损伤脾胃。

刘洋总结道，三伏天的饮食原则是“清补”，吃清淡的、容易消化的、吃有营养的、健脾化湿的食物，而不是盲目进补或者干脆不吃。顺应天时，脾胃自然舒服。

孩子使用三伏贴后 长痱子拉肚子怎么办

三伏天气炎热，儿童出现长痱子、拉肚子等问题该怎么办？针对这些公众关注的话题，在昨天的发布会上，相关专家进行了提示。

广东省中医院主任医师杨志敏建议：

预防痱子，可以给孩子穿一些宽松、吸汗的纯棉衣服，出汗之后及时擦干，并更换衣服。

每天还可以用温水给他洗澡，但水温不能过凉，可以在洗澡水里适当加一点金银花或艾叶，一起煮水之后洗澡。

小孩在家里的时候保持室内通风，但是温度不能过低。

假如已经长了痱子，可以煮一点马齿苋水湿敷。吃冷拉肚子的问题要掌握“适度”的原则，冷饮不能从冰箱里拿出来马上就喝，起码在室温里放一段时间。

假如孩子已经拉肚子，可以用煮“焦米粥”的办法，把大米炒到焦黄煮成粥，它有收敛止泻作用。

假如腹泻太严重，还是要去医院请医生诊断。

洪水退去后 如何科学防范

受台风“美莎克”影响，连日来广西遭遇持续性强降雨，多地出现洪水和内涝灾害。洪水裹挟大量污物、致病性微生物，极易引发各类次生疫病风险。

洪水退去后，残留的淤泥、积水极易滋生细菌、病毒与虫卵，是灾后疫病传播的主要隐患。



各类涉水疫病如何科学防范

医生提醒：灾后环境消杀、饮食饮水安全、个人卫生防护是关键。

家中清淤：归家后，及时全面清理室内外淤泥、垃圾与杂物。要先清理积水、再清淤，遵循从上到下、从干净到脏的顺序。

被洪水完全浸泡过的棉质大件物品，如沙发、地毯、被水泡发变形的木质家具，需全部丢弃。

泡水产品、瓶装饮用水饮料，全部扔掉——包括密封饮料，被积水浸泡后同样存在污染风险，切勿饮用。

这是由于洪水接触饮料瓶时，会通过饮料瓶口螺纹处的狭窄空间悄然渗入密封包装。这种无需外力的液体流动现象被称为“毛细管作用”，液体内聚力与容器壁黏附力的共同作用，使得洪水中的污染物突破物理屏障进入瓶内。

因冰箱断电发霉变质的食材、泡水的玉米等本地粮食作物，需及时清理，防止霉菌、细菌持续滋生，危害健康。

短期内需避免食用生食，所有食材必须彻底煮熟后方可食用。

避免接触污水，做好隔离。切勿使用被洪水污染的水洗手、洗脸或洗衣服。尽量穿防水鞋、长衣长裤，避免皮肤长时间泡在积水中。

使用蚊帐、蚊香、驱蚊液等，避免在草丛、污水边逗留，减少虫咬风险。

接触污水或食用被污染食品后，若出现腹泻、呕吐、发烧、腹痛等症状，务必及时就医，并告知医生接触史。

洪涝后需防范这三类疾病

肠道传染病

霍乱、感染性腹泻、细菌性痢疾、伤寒和甲型肝炎等肠道传染病，在洪涝后高发。不洁水源、受污染或变质的食物，易导致肠道传染病。

蚊媒传染病

暴雨洪水过后易出现大量蚊虫，以蚊子为载体的虫媒传染病得以传播，如流行性乙型脑炎、登革热和疟疾等。

皮肤病

汛期特殊环境下，长期浸泡、污水刺激、真菌细菌繁殖，皮肤问题集中高发：

浸渍性皮炎：皮肤长期浸泡在积水中，出现发白、肿胀、起皱、糜烂，伴随瘙痒或疼痛。

接触性皮炎：积水裹挟各类污物、化学物质及过敏原，皮肤接触后易长出红斑，瘙痒明显。

真菌性皮肤病：潮湿的环境会加速真菌繁殖，多表现为环状红斑、脱屑、水疱，伴随明显瘙痒，容易反复发作。

细菌性皮肤病：皮肤屏障受损后，污水中的细菌会从伤口侵入，引发毛囊炎、淋巴管炎等问题。

来源：人民网、央视网等

山西怀仁峙峰山煤业有限公司3(2-3)号、5号与8号煤层配采项目 环境影响报告书环境影响评价公众参与第二次公示

根据生态环境部令第4号《环境影响评价公众参与办法》中的相关规定，对“山西怀仁峙峰山煤业有限公司3(2-3)号、5号与8号煤层配采项目环境影响报告书”有关信息公告如下：

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

链接：https://pan.baidu.com/s/1ldPGov_aSli83CiD7w1BEA pwd=16hp 提取码：16hp。公众可通过联系山西怀仁峙峰山煤业有限公司借阅本项目环评报告书(征求意见稿)。

(二)征求意见的公众范围

受该项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人。

(三)公众意见表的网络链接

https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

(四)公众提出意见的方式和途径

请将您的意见或建议通过电话、电子邮件或书面信函的形式提交给建设单位。个人请如实提供姓名和联系方式，单位请如实提供联系方式并加盖公章，以便进行信息反馈。具体联系方式如下：

建设单位：山西怀仁峙峰山煤业有限公司；地址：山西省朔州市怀仁市吴家窑镇峙峰山村；联系人：杨总；联系电话：17734977770；电子邮箱：1009371812@qq.com。

(五)公众提出意见的起止时间

在公告发布后10个工作日内，建设单位和环评单位将收集公众的意见和建议。

山西怀仁峙峰山煤业有限责任公司
2026年7月21日

声 明

赵翔不慎将赵浩然的《出生医学证明》丢失，编号：N140091922，现声明作废。

怀仁市硕丰煤炭销售有限公司(统一社会信用代码：91140624MA7YKPHQ9W)不慎将财务章(法人：芦福平)丢失，现声明作废。开户行：中国工商银行股份有限公司怀仁支行，账户：0507047809200239608，基本存款账户编码：J1641001412401。