

暑热难耐谨防 热伤风胃肠病

专家提示:注重养心健脾
科学降温

近来,持续出现高温天气,天津中医一附院治未病健康管理中心副主任医师谢平安提示,酷暑天气极易引起热伤风、胃肠道等疾病,市民要注意预防。

A 高温天气引发疾病

在夏季闷热的天气里,易出现热伤风(夏季感冒)、腹泻和皮肤过敏等疾病。原因是高温环境下人体代谢旺盛,能量消耗较大,而闷热又常使人睡眠不足、食欲不振,造成免疫力下降,此时再不加节制地使用空调或电扇来解暑,人体长时间处于过低温度的环境里,机体适应能力减退,病菌、病毒就会乘虚而入,极易引起上呼吸道感染(感冒)。

另外,高温高湿环境下,细菌、病毒等微生物大量滋生,食物极易腐败变质,食用后会引发消化不良、急性胃肠炎、痢疾、腹泻等疾病。再有,人们从室外高温环境中回到家中,习惯马上打开空调或用电扇直吹,吃些冰镇食品,一冷一热容易导致腹泻。

闷热天气,人体排汗不畅,还容易导致皮肤过敏症。特别是10岁以下的儿童,对高温高湿天气的适应能力差,受蚊虫叮咬、花粉、粉尘等影响大,引起易患丘疹样荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等。另外,消化不良、食积、寄生虫也可以致病。

B 预防高温天气疾病

预防高温天气疾病,要注重养心健脾,以凉补消暑为主。需增食一些含苦味的燥湿食物,如苦瓜、苦菜、草头、百合、马兰、莴笋、芦笋、芦荟、黄花菜、大头菜。这些食物既健脾燥湿、增进食欲,又清心除烦、提神醒脑。夏季出汗多,最易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃。酸味能敛汗止泻燥湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。若在菜肴中加点醋,醋酸还可杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

另外,夏天最需全面均衡营养。在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B₁、B₂和A、D,钙丢失多的人还要补充优质钙。学生、老人特别应歇夏。保持充足睡眠,不熬夜,有条件的可以午睡。

科学降温是战胜持续高温的保健良策。最理想的温度是室内外温差不要超过5摄氏度至7摄氏度。老人、小孩体温调节能力差,应尽量少吹空调。长期在空调环境里工作、生活的人,应穿一件外套。坐着工作的人,尤其是女性,可在膝关节部位覆盖一块浴巾,不能贪图一时凉快,对着风吹,以防低温对人体造成损害,导致月经不调、颈椎病、关节炎等。

据《今晚报》

各类志愿填报咨询机构火爆 相关App会员费不菲 记者体验——

AI填报高考志愿不咋靠谱

随着全国各地陆续开通高考分数查询,“高考志愿填报”备受关注。记者注意到,今年,多家平台引入了“人工智能、AI填报”这类新型工具,利用互联网爬虫技术,收集教育领域相关信息,进而生成“志愿填报”咨询产品。同时,许多不法分子也盯上了志愿填报领域并实施诈骗。

A 志愿填报类App“一对一服务”上线即售罄

随着各地高考考生开始填报志愿,各类志愿填报咨询机构持续火爆。北青报记者在天眼查App以“高考志愿填报”为关键词,共有2435个结果,大多是跟高考志愿填报相关的资讯公司,从成立时间来看,最长的超过10年,最短的成立时间不足一个月。北青报记者注意到,不少企业还申请了高考志愿填报的相关专利。比如某教育科技企业的“基于大数据的高考志愿填报前预测录取分数线”,某网络安全科技公司的“基于大数据分析的高考志愿填报办法”等。

手机应用商店中也有数百款与“高考志愿填报”相关的App,部分

App声称通过AI智能和大数据功能,结合高考成绩和院校历年录取,可智能计算出学校的录取概率。在电商平台,提供“大数据分析智能个性化推荐学校”的“高考志愿填报卡”服务的产品种类也有很多,价位多在200元到数千元之间不等。

记者下载了其中一款App,以一位福建理科类考生的成绩615分为例输入咨询,该App显示有138所大学的相关专业可供选择,录取概率从6%到99%,但该App仅提供23家低概率大学名单。其余115家高概率名单则需开通会员才能显示。价格方面,会员5小时体验款为88元,普通VIP会员收费518元,“一对

一”超级VIP会员则收费7998元。北青报记者注意到,该类超级会员显示已经售罄。该款App客服人员介绍,超级VIP会员项目由资深老师全程一对一服务,每一届都限量提供。“一上线就售罄了”。

北京一名高考考生家长对北青报记者表示,他已经下载过多个类似的App,花费了近1000元来咨询相关的高考志愿填报信息。但是各App预测信息都比较雷同,缺乏个性化信息。只能给你一个大概的概率。“我也知道这些App不可能给孩子填报志愿最终决策,但看到家长群好多家长都在用,就忍不住跟风注册了。”

B 人工智能填报志愿具有局限性可参考但不能偏信

随着今年人工智能的火爆,ChatGPT填高考志愿也成为热门的话题之一。北青报记者就此对ChatGPT进行了人工测试。“福建高考物理类的615分应该如何填报志愿?”ChatGPT回答的目标大学包括厦门大学、福州大学、中国科技大学、上海交通大学、浙江大学、中国人民大学、中山大学。实际上,北青报记者查询相关资料获悉,今年福建高考物理类的615分全省排名约8000名,根据往年的录取分数,除了福州大学,其余大学录取分数以及排名均比615分要高出几十分。

“北京高考成绩612分可以报考哪些高校?”北青报记者采取不同

关键词多次询问,发现每次回答答案均有所不同,在一次答案中,其给出了“北京大学、中国人民大学、北京师范大学、北京理工大学、北京航空航天大学、北京外国语大学”等不同组合。ChatGPT建议,除了以上高校,还可以考虑其他一些特色鲜明的高校,比如中国传媒大学、中央戏剧学院、中央音乐学院等等。同时,也需要注意各个高校的招生计划,以及录取分数线等信息,结合自身实际情况进行选择。北青报记者在查询相关数据之后,发现ChatGPT填报高考志愿方面,显然并不智能。根据北京教育考试院6月25日公布的2023年北京市高考

考生分数分布情况表,612分在全市的排名为8147名,填报“北京大学”被录取的概率较低。

一位人工智能专家对记者表示,ChatGPT以及大部分的人工智能模型,它不是专门为填志愿训练的,算法的训练很大程度上依赖于训练数据的选择,包括了建模方式,对考生、学校和专业到底怎么评估,而且高考题目每年的难度不一样,各地区考卷也不一样。所以,目前依靠人工智能填报志愿具有局限性。但是,也不能完全否定这类工具的作用,大数据驱动的AI算法可以弥补信息不对称问题,高考考生及家长可以用来参考,但不能偏信。

C 志愿指导认准“官方信息”谨防上当受骗

记者了解到,“高考填报志愿”早已形成了一条完备的产业链。以某填报志愿App为例,其用户群主要包括四大类:第一大用户群是学生和家长;第二大用户群是高校;第三大用户群是教育机构;第四大用户群是已经步入大学的学长以及比较知名的高考志愿咨询专家,他们通过入驻的方式提供咨询服务。

利用家长的焦虑和信息不对称,很多骗子也盯上了高考填报志愿这个环节。根据公安部门的披露,一些不法分子假冒“权威专家”,自称掌握“内部大数据”,利用中介或网站、App等对考生进行志愿填报指导骗取钱财。

据某公安机关通报,某咨询机构打出广告,称“与C9、985、211院校成功牵手”“著名部属高校权威志愿填报专家组成团队”。事实上,有

关部门从未发放过“高考志愿规划师”等职业资格证书。该机构一些所谓“志愿规划师”都是临时招募的社会人员,只经过几天培训就匆匆上岗,还有一部分“志愿填报专家”并没有上过大学,按照总部培训过的“台词”给考生和家长辅导。家长购买这些机构的服务不仅花了冤枉钱,更是对孩子前途的不负责任。

教育部官网曾发布预警:社会上有机构或个人通过互联网、电话、面询等方式,向考生和家长开展高校志愿填报指导活动并收取高额服务费,存在政策不准、信息不实、误导甚至诈骗等问题。并列出了包括谎称有内部信息,夸大虚假宣传;谎称有内部人士,假冒专家身份;谎称能精准指导,实则实施诈骗等几种诈骗手段。

据了解,6月22日至28日,

“2023年高考网上咨询周”活动在教育部“阳光高考信息平台”举行。各省级招生考试机构和高校参加,通过文字问答和视频直播等方式,为全国考生和家长提供志愿填报咨询指导和服务。考生可通过“阳光高考信息平台”相关网页、微信公众号、小程序等参与咨询周活动。教育部提示,考生应尽量寻求官方权威志愿指导服务,警惕个人或校外培训机构“高价志愿填报指导”诈骗陷阱。

北京教育考试院也提醒考生和家长一定要仔细甄别各类招生信息,要以北京教育考试院和各招生院校等渠道发布的官方信息为准,不要听信各种谣言,谨防上当受骗,谨防“黑中介”招生诈骗行为的发生。

据《北京青年报》

