

高温多雨

一起查收这份“健康度夏指南”

新华社北京7月11日电 暑期高温多雨,人员流动增多。疾控机构监测研判,预计病媒生物、自然疫源性等传染病风险将会有所增加。以科学防护之盾,抵御夏季健康风险。11日,国家疾控局召开新闻发布会,解答公众关心的夏季重点传染病防控等热点问题。一起查收这份“健康度夏指南”。

筑牢高温下的“健康防线”

近期国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警和健康提示。怎样用好这项健康气象服务?

中国疾控中心环境与健康相关产品安全所研究员潘力军介绍,高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险五个等级。当预警图上出现橙色和红色时,分别代表高风险和极高风险,需要警惕并做好健康防护。

“处于橙色预警时,重点人群要避免外出;处于红色预警时,户外工作人员要合理安排作业时间,使用防暑降温用品,出现不适症状时立即停止作业。”潘力军说。

重点呵护儿童假期健康

春夏季是手足口病与疱疹性咽峡炎高发期,儿科专家建议家长们帮助孩子做好防护。

“疱疹性咽峡炎最典型的症状为急性发热,并伴有咽峡部疱疹,后期形成溃

疡后,孩子可能会更加疼痛,影响进食。”首都医科大学附属北京儿童医院感染内科主任医师刘钢说。

专家指出,疱疹性咽峡炎是自限性疾病,通常预后良好,多数患者5天左右自愈。但如果孩子出现反复高热、精神差、抽搐、呼吸困难等严重症状时,应及时就医诊治。若孩子患病期间同时出现了手、足、臀等部位的斑疹,还需考虑手足口病的可能。

呵护好儿童暑期健康,家长和孩子都要养成良好卫生习惯,注意勤洗手、居室通风。此外,保证充足睡眠、均衡膳食和适当运动,增加孩子抵抗力。如果孩子患病了,应做好保护性隔离,避免交叉感染。

蚊虫防控切断登革热传播链

监测显示,我国常年有登革热输入病例报告,部分南方省份夏秋季可能发生经伊蚊叮咬传播的疫情。

广东省疾病预防控制中心主任医师李艳提醒公众,登革热患者典型症状表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出

血及白细胞减少等。在流行季节,如果伊蚊分布地区市民出现上述症状,应及时到医院就诊。如有境外旅居史,要主动告知接诊医生。

“灭蚊最有效的方法还是翻盆倒罐、清理积水、清除杂物。家庭要安装纱门、纱窗,使用蚊帐加强个人防护。”李艳说,在蚊媒活跃季节出游,建议穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂产品。如需前往东南亚、南美、非洲等蚊媒传染病高发地区,应提前关注当地传染病疫情,做好防蚊措施。

野外出行警惕自然疫源性疾病

部分家庭利用暑期游览祖国大好河山。然而,在风景美丽的自然界中,一些鼠类、旱獭等啮齿类动物都有可能传播危险的鼠疫。

“到鼠疫自然疫源地旅游,注意不要接触旱獭等野生动物,不要在洞穴附近坐卧休息。”中国疾控中心鼠疫及布氏菌病预防控制基地研究员邵奎东建议,野外出行应充分做好个人防护,着装严密,尽量穿长裤、长袜。袖口、裤脚等部位扎

紧,防止跳蚤叮咬。如无特殊情况,不要在野外宿营。

洪涝灾后防范次生健康风险

近期,我国南方部分地区遭遇洪涝灾害。洪涝容易带来水源污染、病媒滋生、环境恶化等问题。

潘力军说,灾区居民务必选择安全卫生的饮用水,绝不饮用生水或来源不明的水。食物要彻底煮熟,不吃腐败变质、淹死病死禽畜及被污水浸泡过的食物。及时清理环境垃圾、淤泥和积水,先清理、后消毒、再回迁。在血吸虫病流行区,避免接触疫水至关重要,接触后出现发热、腹泻须主动就医并告知接触史。

每个人都是自己健康的第一责任人。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶表示,重点人群要密切关注权威部门健康风险预警和健康提示信息,结合自身状况,做好健康防护。

当科学防护成为全民共识,就能有效抵御夏季健康威胁,守护千家万户的平安清凉。

大范围高温来袭 天气预报会“刻意”压低数值吗?

新华社北京7月13日电 据中央气象台预报,未来一周河北南部、黄淮、江汉、江淮、江南北部、陕西关中、四川盆地等地将出现持续性高温天气,部分地区最高气温可达39℃至41℃,大部地区湿度较大,体感闷热。

每当遇到高温天气,总有公众感觉“怎么比预报的温度更热”,也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值了”?

“气象工作者不会有意将气温报高或报低,我们也会对预报员的预测进行评分,预报38℃但实际气温达到40℃以上,预报员是不得分的。所以作为预报员,一定会努力报得越来越准。”中国气象局气象宣传与科普中心特聘专家朱定真说。

事实上,气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度。百叶箱须设在草坪上,离地面1.5米,周围较开阔,无高大建筑、树木等阻挡风或遮挡阳光。这是世界气象组织的规范标准,全球用同样的标准化尺度去测量气温,才能进行对比。

在同一座城市内,百叶箱和水泥路、柏油路上的温度不一样。在阳光强烈的情况下,水泥路、柏油路1.5米高度上的温度,比百叶箱里测得的温度可能会高4℃至5℃。这也就有高温天气下,有人测出路面温度高达50℃,但预报数值偏低的“温差”了。

那为什么预报的气温和大家的感



答疑解惑

新华社发 朱慧卿 作

觉也差不多呢?

“因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的。气温是近地层大气环境的温度,而大家感受到的是体感温度,其受到气压、风力、湿度等多重影响。”朱定真说。

比如体感温度和大气湿度密切相关,空气湿度较大时人就会感到闷热。只要气温达到33℃左右、相对湿度达到80%,人就会感到非常闷热、不舒服,甚至容易中暑。此外,个体差别也导致体感温度不一样。人的胖瘦、所穿衣服的深浅、进行不同强度的活动、甚至个人心情起伏等都会影响体

感温度。

朱定真表示,未来气象部门的预报会越来越向人们的需求倾斜,比如可能会预报体感温度,而不再是简单告诉大家气温为多少度,播报的信息中还要包含气温38℃和39℃有什么差异,哪些领域会受到影响等。



降温神器 大热天抱个冬瓜 确实凉快不少

最近,网上流行起“抱着冬瓜睡觉”,据说可以有效防暑降温,保质期长,还不贵。无论男女老少,还是猫猫狗狗,都可以拥有一根属于自己的冬瓜。

但也有很多疑问:外面热成这样,一根冬瓜真能管用?

真能!

其实,抱冬瓜睡觉这种方法在古代就已出现。曾有《夏夜抱瓜眠》一诗为证,其清凉助眠的效果结合了物理属性和中医理论。冬瓜含水量高达95%以上,类似“天然水枕”。当人体接触冬瓜时,它能快速吸收体表热量。不仅如此,从中医理论上讲,冬瓜皮作为一种中药材水煎内服,它还具有清热解暑的功效与作用等。

哪些人可以用冬瓜助眠?中国康复研究中心中医康复科主任杨祖福接受采访时表示,一般推荐不便开空调、风扇的老人、幼儿、孕妇可以尝试。但对脾胃虚寒、阳虚体质人群来说,冬瓜的物理降温可能加重腹痛、腹泻;体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹间接接触,或放枕边局部降温。而且,冬瓜升温后,可以浸冷水擦干,还能重复使用。

用冬瓜助眠需要注意什么?冬瓜表皮有白色毛刺,不小心会刺伤皮肤,因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛,保留冬瓜外皮。睡觉时,采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。

据《光明日报》