

据央视新闻消息,刚刚过去的国庆长假期间,西藏自治区日喀则市定日县珠峰东坡嘎玛沟突降暴雪,近千人被困高海拔营地。受暴雪影响,部分游客衣物被雨雪浸透,出现失温症状,因身体无力,无法自主行动,最终需依靠马队驮运撤离下山。这一事件再次向公众敲响警钟:在大自然面前,人类的抵御能力十分有限,而失温作为户外场景中的“隐形杀手”,更需时刻保持警惕。

那么,什么是失温? 其危险程度如何? 公众在户外活动中该如何防范与应对?



何为失温? 并非寒冬专属的致命威胁

从医学角度而言,失温又称低体温症,是指人体核心温度(即心脏、肺部、大脑等维持生命活动的关键器官温度)降至 35℃以下时出现的病理状态。正常情况下,人体核心温度稳定维持在 36℃~37℃区间,这一平衡依赖于人体体温调节系统对产热与散热过程的动态调控。

当人体热量流失速度持续超过热量产生速度,且未得到及时干预时,体内生物酶活性会逐步降低,进而导致人体机能紊乱——初期可能出现内分泌失调、产生幻觉、思维能力下降以及无法对外部呼唤作出回应等症状,若情况持续恶化,最终将导致意识丧失,严重时可致人死亡。

与此同时,不少人对失温存在认知误区,认为其仅会在寒冬季节发生。事实上,季节并非判断失温风险的唯一标准。相关研究表明,只要环境满足风大、雨急、湿冷、高海拔、缺氧等条件,无论哪个季节都有可能引发失温。例如,2021 年 5 月 22 日,在甘肃省白银市景泰县举办的第四届黄河石林山地马拉松百公里越野赛遇突发降温大风天气,当时已

进入立夏时节,但仍有 21 名运动员因失温不幸遇难;此次珠峰东坡暴雪发生在秋季,一名有徒步经验的 30 余岁男子仍因风雪浸湿衣物导致失温,乏力到无法自主下山。

究其原因,他们失温的核心诱因是“热量加速流失”。通常情况下,衣物的保暖性能依赖于纤维间隙中储存的空气——这些空气能有效阻隔人体热量向外散发。而水的导热能力远强于空气,一旦衣物被雨雪浸湿,水分会取代纤维间隙中的空气,导致衣物保温性能急剧下降,进而加速人体热量流失。

失温的渐进发展:三级症状需准确识别

失温的发展具有渐进性,不同阶段症状差异明显,准确识别是科学施救的前提。其严重程度通常分为三级:

◎轻度失温(体温 32℃~35℃): 身体出现剧烈寒战,四肢冰凉,皮肤起“鸡皮疙瘩”,伴随言语不清、记忆力减退、脉搏减缓等症状,部分人会出现排尿增多现象,意识虽清醒但已缺乏自我照护能力。

◎中度失温(体温 28℃~32℃): 寒战可能消失,肌肉协调性显著下降,表现为步伐不稳、方向感混乱,面色苍白,唇、耳及手脚末端发绀,典型特征是出现

国庆期间近千人被困珠峰,有人失温! 这种户外杀手,一定要警惕



“反常脱衣”——因血管扩张产生短暂温暖错觉而主动脱衣,加剧热量流失。

◎重度失温(体温 28℃以下): 肌肉僵硬,颤抖停止,意识模糊甚至昏迷,脉搏与呼吸明显减慢,暴露的皮肤变蓝,若不及时干预,随时可能发生心肺衰竭

或心源性猝死。

急救误区:错误操作可能加速死亡

失温救援的关键在于科学处置,错

误方法往往适得其反。以下是必须警惕的误区与正确做法:

◎三大致命误区
强行喂食热饮:对意识模糊、吞咽困难者喂热饮,会引发血液重新分布,导致低血压甚至心脏骤停。

搓揉四肢加温:直接搓热手脚会使冰冷血液快速回流心脏,造成核心温度骤降,增加室颤风险。

快速高温复温:采用烤火、热水浸泡等方式,会导致血管急剧扩张,引发低血压和复温休克。

◎科学施救四步法
安全转移隔离:立即将患者转移至帐篷、山洞等避风处,用睡袋等物品隔绝地面,防止热量持续传导流失。

干燥保暖处理:迅速脱去湿衣物,更换干燥衣物,用保温毯或厚睡袋包裹全身,减少热量散失。

核心区域加温:仅在脖子、腋窝、腹股沟等靠近大血管的部位,用包裹布料的热水袋或发热贴温和加温,避免四肢加热。

分级对症处置:轻度失温者可补充常温高热量食物(如浓糖水、巧克力);中度至重度失温者需立即联系救援,尽快送医抢救。

此外,户外遇险时还需掌握基础求救技能:夜间用手电筒发出“三短三长三短”的灯光信号,白天用鲜艳布料做“8”

字形旗语,或点燃三堆三角形火堆,这些都是国际通用的求救信号。

预防是关键:户外出行四大安全准则

对于大多数人而言,失温风险主要出现在户外徒步、登山、露营等活动中。避免失温,可以注意以下几点:

1.量力而行。选择户外活动时,最好选择开发成熟、安全可靠的线路,不要盲目跟风或追求挑战,更不要去国家明令禁止的地区(如鳌太线)。

2.充分准备。即使选择合适的地方,也要提前了解线路、检查装备、备足干粮和水、关注天气预报,并做好面对意外的准备,尤其是在气候多变的高原和山区,天气预报往往难以做到精确。

3.结伴而行。独行时,遇到突发状况几乎无法自救。而队友之间能互相观察,一旦有人出现打寒战、神志恍惚等失温征兆,可以立即施救。

4.学会放弃。当出现天气突变、装备损坏、身体不适等任何危险信号时,立即终止行程。

值得重视的是,网上攻略往往只展现风光旖旎,却隐忍着大自然的严酷。户外运动时,要敬畏自然、理性出行,才是对生命最好的保护。

(综合自健康中国、科普中国)

我的健康我做主

晚餐早点吃和晚点吃, 差别竟然这么大!

因为工作或学习忙,很多人吃晚饭的时间越来越晚。我们都知道“吃饭吃太晚,对身体不好”,但到底有什么不好?一样的食物,早点和晚点吃,真的会有不同吗?

哈佛大学布莱根妇女医院的研究人员在权威期刊《细胞代谢》(Cell Metabolism)上发表的一篇关于进餐时间延后和肥胖之间联系的研究,通过随机交叉实验发现:进食时间延后会增加饥饿感,改变食欲调节激素的分泌,减少日间能量消耗,改变调节脂肪生成和分解相关基因的表达。

简单来说就是,吃太晚会导致多角度、多层次、全方位地变胖。

实验为了能同时确定吃饭时间推后,对于能量摄入控制、能量消耗和脂肪组织代谢分子调控机制的影响,在实验过程中严格控制了食物摄入的时间、数量和类型(就是总热量摄入和饮食成分)、身体活动、睡眠和光照等变量。

研究共纳入了 16 个超重或肥胖的参与者,平均年龄为 37.3 岁,平均 BMI 为 28.7,其中 5 名参与者为女性。在实验开始前的 2~3 周,所有参与者保持固定睡眠、觉醒周期,并在实验开始前的 3 天内定时接受研究人员计算后预先准备的饮食。

受试者们吃的东西、身体活动和作息时间都受到严格控制,确保除了“进食时间”外,其他所有变量都是一致的。

参与者被随机分配为两组用餐,一组是较早进食方案,另一组是延迟 250 分钟(大概 4 个小时)的较晚进食方案。

在较早进食方案中,参与者在醒来后 1 小时、5 小时 10 分钟和 9 小时 20 分钟进食;

在较晚进食方案中,受试者在醒来后 5 小时 10 分钟、9 小时 20 分钟和 13 小时 30 分钟进食。

为了与自身形成对照,两组在接下

来的 3~12 周恢复之前的饮食习惯后,再按照相反的进食方案进餐。

在研究的第 3 天和第 6 天对主要结果进行测量,包括清醒期间能量消耗、主观饥饿感、食欲,以及核心体温、瘦素和胃饥饿素的 24 小时内分泌的情况。在研究的第 5 天,在两组禁食时间 15 小时后分别进行脂肪活检,以分析基因表达。

实验结果非常惊人——

1.吃得晚会让第二天食欲激增

研究者发现,晚进食的受试者胃里掌管饥饿的激素(饥饿素)明显增加,而让人有饱腹感的激素(瘦素)减少,这使得饥饿感大幅增加,在白天时甚至能增加 34%。

不知道大家有没有这样的体验,如果前一天睡前吃了夜宵,第二天醒来会感觉很饿,肚子特别空虚,这不是你的错觉,这可能与食欲相关激素变化有关。

不仅饿,受试者还普遍反映,他们对高碳水、大鱼大肉和重口味食物的渴望变强了。

2.吃得晚会降低第二天新陈代谢

晚进食的受试者们在后续 24 小时的核心体温明显降低。这说明,身体用来维持体温的热量减少,基础代谢下降。

据监测,能量消耗减少了 5%左右,约 41 大卡~68.8 大卡,相当于走路 15 分钟消耗的热量。

3.吃得晚会让脂肪更容易囤积

研究者通过提取受试者皮下脂肪组织,并观察其分子层面的变化发现,在晚进食场景下,与脂质分解相关的基因表达水平降低,而与脂质合成相关的基因表达水平升高。

这一分子层面的变化,直接表现为脂肪分解效率下降、合成效率上升。多余的能量无法有效消耗,最终转化为脂肪在体内囤积。

值得注意的是,实验中所采用的“晚

进食”方案,是严格遵循 16:8 轻断食法执行的。但在实际生活中,许多人的饮食情况更为复杂。他们不仅进食时间偏晚,还会频繁摄入零食或额外加餐,这种行为可能会导致身体代谢出现更显著的异常变化。

对多数人而言,完全做到夜间不进食存在一定难度。对此,可尝试调整饮食时间,尽量将最后一餐安排在睡前 4 小时完成,为身体预留充足的静息与代

谢时间。至于夜宵,偶尔少量食用通常不会造成明显问题,但需避免形成长期习惯。

(据新华社)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

柿子被誉为“果中圣品”,它的营养丰富,具有一定食疗价值,古人赞它“色胜金衣,甘逾玉液”。但须注意的是,食用方法不对,易引发肠梗阻。那么,怎样吃柿子更好呢?

秋天吃柿子好处多, 但要注意这 5 件事

吃柿子有这些好处

吃柿子注意这 5 件事

1.对血管友好。现代研究发现,柿子可以加快人体脂肪代谢,有助于平稳血压、软化血管、降低人体动脉硬化风险。

2.提高免疫力。柿子中含有丰富的维生素,尤其是维生素 C 含量比较高,有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力。

3.促消化。《新修本草》中记载,柿子甘、寒、无毒。成熟的柿子中含有丰富的果胶,果胶是一种可溶性膳食纤维,有助于促进消化。

4.缓解秋冬不适。柿子中含有五环三萜类化合物,具有消炎镇痛、止咳平喘的功效。柿霜有较好的清上焦热功效,如果有心烦、喉咙痛、干咳等症状,可以选择吃有柿霜的柿饼。柿蒂泡水喝,可以缓解秋季气候干燥引发的咳嗽。

1.成熟柿子更安全。未完全成熟的柿子含有大量可溶性单宁酸,不仅吃起来发涩,还会对胃肠道产生刺激,甚至形成结石,不利于身体健康。可以通过水果混放法帮助柿子成熟,比如将涩柿子与熟透的香蕉或者苹果一同常温密封存放 3~5 天。

2.控制食量更安心。柿子虽然营养丰富,但不能大量食用,建议每天食用 1~2 个即可。

3.不可与高蛋白食物同食。医生提醒,柿子含有大量鞣酸,当与含蛋白质食物共食时,易形成不溶于水的沉淀物,沉淀物还会吸附胃里的食物残渣,像滚雪球一样越滚越大,形成柿石,体内的柿石尺寸过大,易引发肠梗阻。

4.特殊人群食用要谨慎。相比成年人,儿童肠管管腔细、肠壁薄,进食后更容易发生肠梗阻;而老年人胃肠蠕动慢、消化功能差,进食过多柿子也容易引起肠梗阻。

专家提醒,空腹状态者、外感风寒初期患者不宜食用柿子,脾胃虚寒者、正在服用铁剂者、血糖偏高者不宜大量食用柿子。

5.吃柿子后要注意漱口。柿子含糖高且含果胶,容易残留在牙齿上或牙缝中,加上弱酸性的鞣酸可能会侵蚀牙齿,继而形成龋齿。因此,吃柿子后要注意漱口。

(据央视一套)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。