

科普进行时

中暑是威胁生命的急症,若未能及时有效治疗,患者会出现高热、抽搐,造成永久性的脑损害或者肾衰竭,甚至死亡,不可大意。据河北医科大学第二医院急诊科主治医师孟庆冰介绍,严重中暑意识不清之后30分钟内,若体温降不下来,就非常危险了。

易中暑人群

喝水少的人:水分补充不够,不利于身体排汗散热。

肥胖的人:胖人皮下脂肪厚,比较不容易散热。

腹泻的人:拉肚子容易因流失过多水分导致身体缺水,进而引起中暑。

睡眠不足的人:常熬夜或睡眠不足时,通常心肺功能较差,会影响排汗。

不爱出汗的人:汗腺不发达或使用抑制排汗药物的人,身体散热功能失衡,易中暑。

剧烈运动的人:运动会加速体内产生热量,运动量越大,产热越多,越容易中暑。

老年人:循环功能减退,皮肤汗腺萎缩,机体散热不畅。

中暑急救如何做?

在中暑后的自行急救环节至关重要,有哪些错误操作?正确操作是什么呢?

错误操作:

掐人中无济于事。中暑的根本原因是人体产热和散热平衡严重失调,

因此我们首先要做的是降温、脱离热源。掐人中仅仅能起到刺激疼痛的作用,与掐大腿无异,不能用来急救。尤其对于昏迷的病人,掐人中有时甚至可能因为疼痛刺激引起误吸窒息,反而存在病情加重的潜在风险。

猛喝凉水当心“水中毒”。中暑后需要合理补水,但不建议大量喝凉水。因为大量出汗会伴有电解质的流失,如果此时只是大量喝凉水,会导致人体出现稀释性低钠血症,也就是俗称的“水中毒”,严重时可能引起脑水肿昏迷。此时喝水要少量、多次,分口喝,适当加些盐会有更好的效果。

藿香正气水可能加重脱水。首先,藿香正气水主要用来解表化湿、理气和中,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,也就是热伤风,而中暑并不在藿香正气水的适应证当中。其次,藿香正气水的酒精含量为40%~50%,服用后可能引起严重的脱水,中暑损伤会更严重。

吃退烧药适得其反。中暑发热的机理与细菌或病毒感染引起的发热不同。中暑导致的发热,是因为人体的散热中枢受阻造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量;而退烧药主要通过身体发汗来达到降温目的,中暑后服用退烧药会适得其反。因此,中暑后首选物理降温。

正确做法:迅速远离高温环境。将病人转移到附近阴凉通风处躺下,有条件的转移到空调房间。解开其衣服,同时使其双脚抬高,这样有利于增加病人脑部的血液供应,同时也起到散热的作用。

面对盛夏“烤”验 中暑的正确应对方法

近日,河北省石家庄市赵县有一位56岁女子做完农活后,因中暑身亡;无独有偶,福建省厦门市一名50岁中年男子清晨5点多出门下地干活,连干4个小时后中暑晕倒在田间……这类事件的发生令人惋惜,同时再次提醒人们,一定要慎防中暑。今天我们来了解一下中暑的正确应对方法,以及夏季农事生产时需要注意的事项。



及时补充水分。如果病人意识清醒,可让其饮用一些淡盐水。但补充水分不宜过多,不然会引起腹痛、呕吐和恶心等不适症状。不宜饮用咖啡或酒精类饮料。已经昏迷者,不要强行喂水,以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

迅速降温。在腋窝、头部、腹股沟大动脉明显处用冰袋或冰块进行局部降温;还可以用医用酒精、温水反复擦拭全身,然后用扇子或电风扇吹风,以加速身体散热,但要注意适度。也可对中暑者进行皮肤肌肉按摩,加速血液循环,以促进散热。当人体体温降至38℃以下时,就要停止吹风、洒冷水等强制性降温方法。

夏季喷洒农药的注意事项

夏季是各类农作物生长快速的发育期,也是病虫害的高发阶段。所

以,喷洒农药、预防病虫害是农户夏季的农事工作之一。然而,长时间在田间劳作,人体容易出汗,毛孔舒张,这时农药容易渗透进皮肤引发中毒。高温天气里的农药中毒与夏季中暑有类似症状,致使农药中毒者容易被误认为中暑,而难以获得及时救治,因此要正确识别农药中毒。同时,夏季喷洒农药时的预防措施也必不可少。

首先,要避免在中午高温时洒农药,每次喷药时间不应超过3小时。最佳施药时间应在晴天上午(露水干后)9点左右或下午5点左右,阴天全天可施药。

其次,喷洒农药时要加强个人防护,应穿戴长裤、长褂、手套、口罩等,喷洒农药后要能及时脱去衣裤,并及时洗手、洗澡,用肥皂水洗全身,但切忌用热水,以免农药经皮肤吸收而引起中毒。

另外,喷洒农药时要注意风向变化,不能逆风,应顺风喷洒。在喷洒农药时,一旦出现头晕眼花、心率加快、恶心呕吐、视物模糊等中毒症状时,应立即停止喷药,及时到正规医院对症治疗,以免发生意外。(农视)



科技前沿

时间到底是什么

因为有了它,事情才不会一股脑儿地在同一时间发生。或许说来轻巧,但至少在这点上大家都能达成共识。南丹麦大学理论物理学家阿斯特丽德·艾希霍恩说:“时间,其实就是事情的因果关系。”

这样看来,时间的存在可以被解释为某种宇宙的先决条件,在其中,一些事情导致其他事情发生。而生活在其中的智慧生物则可以提出“时间是什么”这类问题。除此之外,时间的本质是神秘的。例如,为什么事物只能沿着时间的一个方向行进发展,但在三维空间中可以在多个方向移动。

从牛顿的运动定律到量子力学,大多数物理学理论回避了这类问题。在这些理论中,时间是一个“独立变量”,其他事物会改变,但任何东西都不能改变时间。从这个意

义上说,时间存在于物理学范畴之外,就像独立于宇宙之外一个节拍器,而宇宙中的一切则依循节拍徐徐展开。

爱因斯坦在20世纪初提出的相对论则拿捏住了这一虚无缥缈的问题。在相对论中,时间是一种物理的、动态的东西,与空间融合形成时空,即宇宙架构本身。时空不是绝对的,而是相对的,因运动和重力而扭曲。如果你的速度够快,或者你处在一个强大的引力场中,时间就会放慢速度。但因为我们的宇宙中,光速是有限的,我们只能局限于某种速度来感受周围。

北卡罗来纳州立大学的宇宙学家凯蒂·马克说:“实际上,因果关系牢牢地禁锢了我们的感知。我们的经验以及任何影响我们的东西都受到了因果关系的强烈限制。”

时间的神秘不止于此。据我们所知,宇宙始于138亿年前的一次大爆炸。爱因斯坦的广义相对论把时间作为宇宙物理结构的一部分,它还暗示,时间本身是有开始的,或许也是有结束的。正如量子理论所暗示的,宇宙之外不可能存在永恒

的节拍器在不断地滴答作响,因为这样的来源必须独立于空间与时间之外。这在相对论和量子理论之间形成了一个当下无法逾越的鸿沟。艾希霍恩等研究人员希望能够跨越这一鸿沟,朝着更加统一的物理学图景——一幅对时间拥有完全不同构想的图景迈进。

许多“量子引力”理论提出,如果你能放大到非常接近爱因斯坦时空结构,即放大到最细微的程度,你就会发现一个子结构——一种量子像素化。这将打开全新可能性的大门。艾希霍恩说:“很可能,物质世界中空间和时间的量子结构,与仅仅存在于头脑想象中的只包含空间和时间的宇宙有所不同。”

毕竟,我们从不衡量时间本身,而是在衡量有规律的变化(无论是四季的转换、钟摆的摆动还是铯原子的振荡),我们通过逆向工程来研究我们称之为“时间”的神秘物质。马克说:“这是我们所看到的,它似乎就存在于那里。而对于宇宙来说,这或许是无关紧要的。”

(据《参考消息网》)

我的健康我做主

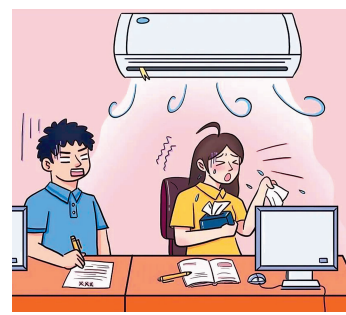
常待空调房 不妨多做“5动作”

经常待在空调房中,难免会出现着凉感冒、精神不振、肩颈酸痛等不适症状。以下5个简单动作,可以帮助你有效缓解这些不适症状。

搓揉鼻翼。多揉搓鼻翼,以改善鼻粘膜血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

按揉脖子。按揉风池穴(颈部后头骨下,两条大筋外缘,与耳垂平行的陷窝处)时,将两拇指指腹按于风池穴,其余四指附于头部两侧,由轻至重按揉1分钟,可有效缓解鼻塞流涕、头痛眩晕、颈部疼痛等症状。

揉揉肋间。按揉肋间的期门穴(仰卧时乳头直下方,第6肋间隙中),有保健肠胃的作用。按摩时取坐位或仰卧位,中指指腹按于期门穴,顺时针方向按揉2~3分钟,用力适中,以局部有酸胀感



和轻度温热感为度。

捏捏肩膀。冷气吹着肩颈,容易出现酸痛等不适症状,不妨通过提拿双肩缓解。被按摩者坐直,按摩者立于其身后,双手虎口张开,四指并拢,搭在肩上做有节律的拿捏动作。

踮踮脚尖。练习踮脚尖能使人的心率保持在每分钟150次左右,有益心血管健康。(鄂科)

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

资阳市委政法委到成都市青羊区考察学习反邪教工作经验

本报讯 近日,资阳市委政法委相关负责人带领资阳市所辖县(市、区)委政法委相关人员一行9人,到成都市青羊区关爱中心和反邪教协会考察并交流学习,成都市委政法委相关领导和青羊区委政法委分管领导陪同。

考察组一行参观了青羊区关爱中心和青羊区反邪教警示教育基地,包括心理辅导室、巩固帮扶关爱室等针对帮扶关爱对象建立的温馨聊吧,面向群众开放的反邪教科普教育画廊,多功能影音

播放室和科普宣传教育展厅等,资阳市委政法委相关负责人对青羊区关爱中心的各项建设给予了充分肯定。

参观结束后,双方就成都市青羊区反邪教协会建设情况、组织架构、人员队伍、工作开展等方面进行了讨论交流,共同探讨了基层反邪教工作中的重点和难点,交流了反邪教工作中的宝贵经验,有力推动了两地反邪教工作上台阶。

(省反邪教协会供稿)

生活提示

冰箱“隔夜瓜”小心吃出胃肠炎

西瓜是夏季消暑解渴的常见水果。近期,市民蔡女士吃了冰箱里的隔夜西瓜导致急性胃肠炎。武汉市中心医院后湖院区消化内科医生提醒,冰箱不是食物的“保险箱”,冷藏食物时间最好不要超过24小时。

27岁的蔡女士(化姓)上周末买了一个西瓜,晚上先吃了一半,另一半放在冰箱里准备第二天吃。然而第二天蔡女士加班晚了后去父母家过了夜。当她再回到自己家时就把

这半个西瓜吃了。没想到早上起床后不久,蔡女士的胃部出现阵阵绞痛,随后还出现了呕吐、腹泻。随后,蔡女士来到医院就诊,经检查为急性胃肠炎。

专家表示,夏天吃冰西瓜可消暑,但对胃部的刺激很大,易引起胃肠道损伤。此外,一些人将切开后吃不完的西瓜裸露地放在冰箱里,以为能保鲜。但冰箱里仍然存在细菌污染,再次食用易导致消化系统

的疾病。实际上,冰箱不是食物的“保险箱”,因为冰箱的低温环境并不能杀死由空气、食物或其他情况带到冰箱中的微生物,一旦在冰箱中久置,微生物大量繁殖,人们吃了就容易引起腹泻等胃肠道疾病。

专家提醒,急性肠胃炎此类疾病病程短,夏季多发,大多数是在进食不洁、变质等食物后数小时至十几小时突然发病。夏季炎热,市



民一定要注意食品卫生。在冰箱中冷藏食物的时间最好不要超过24小时,像吃不完的西瓜最好用保鲜膜包好后再放入冰箱,且存放时间不宜过长。

(肖凯 马遥遥)