

# 重症中暑不能马上喝水

近期,全国各地中暑的病人持续增多,专家特别强调,不是对所有中暑者都需要立即补水。特别是对于有热射病症状表现的中暑者,暂时不要给病人喝水。

那高温中暑有哪些类型,能采取什么紧急处理措施呢?中暑可分为轻症和重症中暑。轻症中暑表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注

意力不集中、动作不协调等。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。

热痉挛主要表现为肌肉疼痛或抽搐。针对热痉挛,应让病人静坐在凉爽的地方休息;饮用果汁或

运动饮料;如果病人有心脏病史或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要赶紧就医。

热衰竭起病迅速,患者常出现眩晕、呕吐、痉挛、昏厥等症状,要给病人

喝凉爽且不含酒精的饮料;洗凉水澡或擦拭身体;开空调;换上轻便的衣服。如症状严重,伴有心脏疾病或高血压,要立即就医。

热射病表现多样,头晕、恶心、极高的体温(口

腔体温大于39.5摄氏度)、皮肤红热且干燥无汗、怕冷等。应将病人移到阴凉的地方,用凉水擦拭身体等方式迅速给病人降温;不要给病人喝水;要迅速拨打120。(据《中国妇女报》)

## 夏天灭蚊 这两个东西不能一起用

近年来因为电蚊拍使用不当而引起的安全事故不在少数。近日,上海市奉贤支队江海中队的消防官兵还为此专门做了一个实验。一名身着防护服装的消防员手持一只开启电源的电蚊拍,另一个人将某常用品牌杀虫剂喷向电蚊拍,电蚊拍瞬间冒出一团火焰。

这到底是怎么回事?是杀虫剂是劣质的,还是电蚊拍有问题?不是,都不是。

河南省科学院化学

研究所岳天佑研究员告诉记者,这是因为任何牌子的杀虫剂,都含有除虫菊酯和助推剂。而这些都属于可燃物,遇到明火容易引起爆炸和燃烧。

电蚊拍,有单层金属网、双层金属网和三层金属网。但无论有几层金属网,其内部电路原理基本一样,通电以后,金属网瞬间就会产生高达3000伏的电压,在直流高压状态下,会产生一定强度的火花。当电蚊拍和杀虫剂一起使用时,很容易着火。

如果在一个密闭的空间内,甚至可能引发爆炸。

据介绍,杀虫剂,花露水、清洁剂等都含有易燃物质,在遭遇电蚊拍时,都容易产生电火花,引发安全事故。

为此,专家提醒:

第一,电蚊拍在通电状态下,不要用手或导电金属棒接触网面,以防触电。因为其瞬间放电可达3000伏,而人体所能承受电压为36伏以下。

第二,在关闭状态下也不要用手或导电金属

棒接触电蚊拍网面,因为两层金属栅网之间仍会有电荷产生余电。如果是劣质电蚊拍后果更严重。

第三,电蚊拍网面上若有蚊子尸体残留,请抖动网拍使其脱落或用毛刷清扫干净,切勿用水冲洗,以防短路。

第四,充电时,网面带高压电,请不要按动开关或触摸网面,充电时间不要超过15小时。

第五,电蚊拍金属网面破损或变形时,不要继续使用。(据《科技日报》)



## 做这个动作保护膝关节

坐在椅子上,膝关节伸直,勾脚尖,用力使整条腿绷直并保持水平状态。这时大腿的肌肉在用力,摸起来硬硬的,每次坚持10秒钟,然后放松10秒钟。上午、下午各做30次。

这个动作主要锻炼股四头肌,它是负责人们走路、上下楼、蹲起等动作时的主要力量,还负责膝关节的稳定性,尤其是髌骨和膝关节前后向的稳定性。

当膝关节足够稳定时,跑步时发生膝关节受伤的可能性就会大大降低。(据《大河报》)

## 要想缓解干眼症 每分钟眨眼15~20次

据统计,目前在眼科门诊就诊的患者中有约20%的是干眼症,而且发病年龄越来越年轻化。这是由于手机、电脑的普及,生活习惯的改变,包括女性眼部化妆品、护肤品的使用,美瞳等隐形眼镜的佩戴,让越来越多的年轻人患上了干眼症,眼科专家称之为环境职业相关性干眼。

干眼症还有其他类型的,比如老年人由于眼

睑皮肤的松弛,眼睑肌肉张力的下降,结膜的松弛,副泪腺等腺体分泌功能的下降,以及老年人全身激素水平的下降等原因导致的干眼,我们称为年龄相关性干眼症或老年性干眼症。另外,还有一些干眼症是由于个人肤质导致的,比如油性肤质容易导致睑板腺功能障碍,如干燥综合征等。

缓解干眼症的方法

有很多,包括药物、手术、物理治疗,甚至心理辅导等。最简单有效的是改变用眼习惯。可推荐的简单实用的眨眼训练,正常人每分钟眨眼15~20次,然而在高强度用眼,注意力高度集中时,眨眼频率下降非常严重,并且对没有眨眼也无知觉,长此以往泪液的质和量均会受影响,造成干眼。另一个原因是,很多人眨眼是不完

全的,就是上下眼睑没有完全闭合,这种不完全的眨眼导致泪液更替受限。所以,眨眼训练不但要有意识地增加频率,还要增加完全眨眼的次数。

对于已经患上干眼症的人,眼科专家建议应注意眼部的清洁和护理,可以进行热敷以缓解症状,也可以使用专业的眼睑清洁液清洁睑缘等。

(据《中国青年报》)

## 鲜银耳与干银耳营养相差无几

银耳又称白木耳,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质,是一种营养丰富的食用菌,常用于做汤或甜品。市面上常见的银耳大都是干制的,买回家泡发后再烹制食用。

近年来,市场上开始销售“鲜银耳”。鲜银耳单凭一个“鲜”字,吸引了不少追求健康饮食的消费者,实际上,鲜银耳的营养与干银耳相差无几。银耳的干燥技术目前有热风干燥、微波真空干燥、冷冻干燥等,干燥过程对银耳的主要营养成分,包括多糖、蛋白质、矿物质等影响并不大,所以,鲜银耳与干银耳相比,营养价值并没有高多少。(据《大河报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内)</p> <p>标题每行9字,正文每行11字</p> <p>QQ订稿: 1169657700</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>0471-6965110 15024926726</p> <p>地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>	
<h3>招商加盟</h3> <p>诊所招商 回民区社区卫生服务站 诊所寻求合作 18547102891</p>	<h3>房产销售</h3> <p>处理顶账房 二环南观澜国际高层 103m²毛坯现房,42万, 低价处理! 2503938</p>	<h3>出租转让</h3> <p>出租:新华大街政苑小区 南门东侧门面,93m²,经营范围限超市兼蔬菜水果 电话:6946074高女士</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>
<h3>单位招聘</h3> <p>聘男女特卫协助交警特警工作,劳务派遣制3679985</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电瓶电暖变压器各种旧设备库存 积压品铜,铅铁等 13134711174</p>	<h3>公告声明</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●赛罕区乐粹乐器经销部 遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0PTJ5YX8,声明作废。</li> <li>●孟一杰遗失新城区呼伦南路7-2-3号产权证,产权证号024571,声明作废。</li> <li>●李洪岩遗失警官证,证号051666,声明作废。</li> <li>●张旺与呼和浩特万达广场置业有限公司购买的回民区成吉思汗西街万达广场1号楼1单元3002号商品房买卖合同遗失,合同编号:YS(2016)00010963,房屋产权证号:1542638,声明作废。</li> <li>●本人不慎遗失购房收据两张,收款单位内蒙古巨华房地产开发有限公司,付款人郭林,收据号:NO.0081142;NO.001389,特此声明。</li> <li>●内蒙古万豪房地产经纪有限公司丢失加盖公章的空白收据9439442和9439443两组,声明作废。</li> <li>●韩红丽遗失残疾证,证号:15010519710925052443B1,声明作废。</li> <li>●呼和浩特市鑫海圣都大酒店遗失内蒙古广播电视台集团有限公司收费专用发票3张,发票代码15001769030,发票号码02440655、0243999、02440000,声明作废。</li> </ul>	
<h3>内蒙古中国旅行社有限责任公司</h3> <p>CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001</p> <p>鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4780元/人起</p> <p>鄂尔多斯直飞乌兰巴托5日游 4280元/人起</p> <p>呼市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起</p> <p>呼市直飞台湾环岛8日亲子游 4980元/人起</p> <p>0471-6967924 6297729</p> <p>地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>		<h3>内蒙古中国旅行社有限责任公司</h3> <p>CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001</p> <p>呼市直飞曼谷包机8日游 3380元/人起</p> <p>呼市直飞曼谷8日亲子游 4980元/人起</p> <p>呼市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起</p> <p>呼市直飞普吉岛8日亲子游 5280元/人起</p> <p>0471-6967924 6281101</p> <p>地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号</p>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>7月泰国 许可证书编号:L-NMG-CJ00070</p> <p>泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)</p> <p>发班日期:7/10/14号 3280元/人</p> <p>发班日期:7/21/28号 3480元/人</p> <p>华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)</p> <p>发班日期:7月14/21/28号 4380元/人</p> <p>网址:WWW.CH.COM</p> <p>电话:0471-4688615 4688696</p> <p>门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>7月日本 许可证书编号:L-NMG-CJ00070</p> <p>天津(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)</p> <p>发班日期:2018年7月21/26号 6999元/人(呼市起止)</p> <p>济南(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)</p> <p>发班日期:2018年7月13号 5580元/人(呼市起止)</p> <p>发班日期:2018年7月16号 6999元/人(呼市起止)</p> <p>天津(大阪)京都(东京)富士山(箱根)自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动)</p> <p>发班日期:2018年7月14号 5580元/人(呼市起止)</p> <p>发班日期:2018年8月2/23号 6999元/人起(呼市起止)</p> <p>网址:WWW.CH.COM</p> <p>电话:0471-4688615 4688696</p> <p>门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	