

工作1至2小时要适当休息和补水、随身携带清热解暑物品……

户外劳动者的高温“备忘录”

据《工人日报》7月24日报道 近日，一名27岁的小伙子被120紧急送至北京同仁医院亦庄院区急诊科抢救室，同行者介绍，患者是一名建筑工人，高温户外工作时突然倒地。

北京同仁医院亦庄院区急诊科主任曹秋梅向记者介绍，患者被送来时意识模糊、四肢抽搐、体温高于40℃，被诊断为热射病，经过急诊团队近6小时的抢救，意识才逐渐清醒，生命体征恢复至平稳。

曹秋梅说，近来，由于高温天气，医院急诊量增加，主要是一些有基础病的老年人，如糖尿病、高血压、脑梗、长期卧床的患者等，他们对于高温的适应能力比较差，容易由高热诱发基础疾病的发作，还有一些是户外工作的建筑工人、外卖小哥等。

高温天气容易给人带来哪些危害？户外劳动者如何做好健康防护？出现中暑症状时应如何处理？记者对此进行了采访。

清华大学附属北京清华长庚医院急诊科主治医师龚晓杰在接受记者采访时表示，中暑常表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、发热、胸闷、心率快、低血压、抽搐，甚至昏迷等，患者常到急诊、心脏内科、呼吸内科、消化内科、神经科等科室就诊。

北京中医药大学东方医院急诊科主任医师方晓磊介绍，中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱，以及神经系统功能出现损害等症状的统称。热射病是最严重的热致疾病类型，有很高的病死率。



入伏后，江西南昌连日遭遇高温炙烤。在南昌青山湖区站东街道，环卫工人吃西瓜补充水分。

新华社 发

根据发病原因和易感人群的不同，热射病分为经典型热射病和劳力型热射病。经典型热射病主要由于被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病，通常没有剧烈的体力活动，体温调节功能受损的个体更容易发病，如婴幼儿、老年人、慢性基础疾病或免疫功能受损的患者、长期卧床及肥胖患者等个体。

劳力型热射病主要由于高强度体力活动，引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季剧烈运动的健康青年人，比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。尽管劳力型热射病在高温高湿环境中更容易发生，但环境条件并非必须。

在高温天气，暴露在户外的劳动者应该如何做好健康防护？曹秋梅表示，如果不可避免户外工作，需要做好防护措施，首先是清凉饮

料的供应，其次要合理安排时间，保留足够的休息时间。

“高强度、长时间暴露在室外的的工作，采取轮岗制可能更合理一些，合理制定工作时间，尽量避免中暑现象发生。再有，如果预知到有中暑可能，要做好药品和急救的准备工作。”曹秋梅说。

“如果刚刚参加工作，工作时间及强度要从少到多、从轻到重逐渐调整，让身体对高温环境有适应的过程，一般需要1至2周时间。”龚晓杰表示，夏季需要户外工作的人群，要尤其注意，不要在高温环境中持续较长时间的工作，适当安排工作量，劳逸结合，减少中午午后的工作量，工作1至2小时要适当休息、补水。

除了提供物质保障、合理安排工作时间及工作量外，还应对户外劳动者加强防暑降温宣传，让劳动者重视高温损伤危害，正确避暑。

对于防暑的方法，龚晓杰建议，一是充足睡眠，保证休息可以增强身体免疫力，少生病；二是避免饮酒及含酒精的饮料，酒精会使身体对外界的反应变迟钝，影响对不良环境的感知，延误疾病的发现时间；三是适当补水，水分及电解质对维持身体内环境的稳定非常重要，而且脱水会加重中暑，可以多喝绿豆汤，吃西瓜等水分充足的水果。对于用药建议，要具体问题具体分析，根据自身情况选用。

降低热射病病死率的关键在于预防。曹秋梅强调，在高温高湿环境下工作或学习，一定要保证到阴凉通风的环境中充分休息，并及时补充水分。

中医药在热射病防治过程中，也起到了重要作用，日常生活中常见的菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香和广藿香等都具有清热解暑的功效，不仅能在一定程度上预防重症中暑的发生，也可以在发病的第一时间起到良好的治疗效果。曹秋梅说，可以随身携带风油精，当出现轻微中暑症状时，可以抹一下人中、太阳穴，让主观感觉变凉爽。如果高温高热环境下出现头晕恶心，休息后不缓解，要尽快到医院，让医生及时对症治疗。

龚晓杰强调，高温天气应尽量待在凉爽的环境中，不要怕使用空调等降温设备。如果外出，要避开高温时段，尽量早晚出门，出门时做好防晒，穿浅色透气服装，尽量缩短高温环境滞留时间。此外，对一些高危人群要重点关注，比如老人、婴幼儿、患心血管疾病和精神疾病的人群，如果出现发热、腹泻等急性疾病，要及时就医，避免延误病情。

社交平台“打卡”文旅 “城市漫游”再度翻红

据《扬子晚报》7月24日报道 几个月前，年轻人还流行“特种兵式”旅游，24小时连轴转，一天跑遍一整座城市的全部景点，旅游核心是“来过就行”。而今城市游风向转了，“城市漫游”成为小红书等年轻化社交平台上最为流行的旅行方式之一。三五人结伴，在向导的带领下漫步于城市的大街小巷，感受最为地道的城市风情。

真要说起来，“城市漫游”还真不是什么新鲜的玩法了。《中国国家地理》杂志图书部前编辑、北京人小米深耕文旅行业多年，对于文化旅游颇有心得：“城市漫游是从国外传入的旅游方式，十来年前，穷游论坛上就专门做过城市漫游的话题，当时就火了一阵，现在算是再度翻

红。城市漫游的线路一定是有主题性的，游客从这个主题中去获得一定的知识，开拓视野，和逛街完全不同。”小米这两日也正和朋友聊起关于最近火起来的城市漫游的话题，她们都不认为现在翻红的城市漫游是真正意义上的城市漫游，“传统的城市漫游是具有科普性的，路线的设定基于一座城市、地区的文化历史。现在城市漫游的主题有所外延，出现了以个人感官体验为主题的城市漫游，比如去打卡面包店、寻找酒馆之类的。”这样的城市漫游严格意义来说算是一种文化消费，其实对于游客而言本身也会有一定的门槛，“城市漫游目前大多是基于本地社群，也以本地人居多。”小米透露，此外，城市漫

游能不能在一座城市做起来也和当地城市的消费心理预期有很大的关系，“城市本身要有一定的文化底蕴，也要有一定的文化消费需求才可以，如果大众的消费心理更多还是局限在感官层面的话，这种以获取知识为主体的城市漫游是很难铺展开来的。”

《中国旅行消费趋势洞察白皮书（2023年版）》显示，2023年旅行消费的四大新趋势概括为小众独特、自在松弛、未知惊喜、深度在地。上车睡觉下车拍照的走马观花式旅游已不再是最吸引年轻人的旅游方式，在平平无奇的街头巷尾寻找瞬间的美，深入城市肌理感受这座城市的另一面文化，才是城市漫游能再度火起来的原因。

中医支招健康过三伏

三伏天暑湿较盛，易损伤人体阳气，中暑、心血管意外等疾病高发，要注意科学养生，合理运动，适当食补，在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵提醒，三伏天尽量保证饮食清淡，山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿，湿气偏重的人群可适当食用。

中医专家提醒，老人三伏天防暑应以防外邪为主，进行食补，科学锻炼，提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内，不要过度食用冷饮，避免寒邪损伤人体脾胃，出现食欲不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出，三伏天是一年中医补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理，适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物，激发脾胃、肾脏的阳气。

据新华社长沙电