

南“蒸”北“烤”： 警惕“高温刺客”热射病

□记者 谷训

随着全国大范围高温天气强势来袭,北方开启“烧烤”模式,南方则陷入“桑拿”蒸笼。随着这波热浪来袭的,还有一个隐藏的“高温刺客”——热射病。它是中暑中最危险的一种,需准确识别,及时施救。

“热射病的发病机制是身体产热与散热失衡,可以理解为身体的‘冷却系统’崩溃,核心体温会超过40摄氏度。”陆军军医大学陆军特色医学中心肾内科主任陈宏说,这时,大脑会“宕机”,器官会“罢工”,死亡率高达70%至80%,即使救回来,也可能留下后遗症。

陈宏说,先兆中暑的症状有头晕、乏力、口渴、大汗淋漓,体温一般不会超过38摄氏度。这时,到阴凉处休息、喝水,通常能缓过来。

热射病则完全不同,发作前,身体会拼命发出这些“求救信号”:面色异常,突然通红或者惨白;大汗淋漓,或者完全不出汗,皮肤又干又烫头痛欲裂;大脑反应变慢,说话颠三倒四,或者昏昏欲睡;心跳加速,呼吸又浅又快;胃肠道“翻江倒海”,恶心、呕吐、拉肚子;肢体不听使唤,肌肉抽筋,视力模糊。

如有疑似热射病症状,现场急救

是挽救生命的关键。陈宏说,急救法则就是“降温第一,转运第二”。

首先快速撤离“火线”,把患者转移到阴凉通风的地方,最好是有空调的房间,迅速脱掉外衣帮助散热。

降温是核心操作。最推荐的方法是冷水浸泡,把患者脖子以下泡在浴缸或水池里。次选方法是“凉水+风扇”,用冷水浇淋或喷湿全身皮肤,同时用风扇、扇子拼命扇风,让水分蒸发带走热量。还可冰敷重要部位,如戴冰帽或头枕冰枕。

进行科学补水。如果患者清醒,可以少量多次饮用淡盐水或运动饮料,补充因出汗流失的水分和电解质。如果不清醒或呕吐,则不能强行灌水,容易呛水造成窒息。

保持气道畅通,把头偏向一侧,清理嘴里和鼻子上的呕吐物或分泌物。

及时呼叫120急救电话,并在救护车来之前和送医途中持续采取降温措施。

陈宏提醒,要注意以下识别和行动误区:中暑后,并不是出汗多就不会发展成热射病,当出汗散热的速度赶不上产热速度,就会引发热射病,且大量出汗会导致身体脱水和电解质紊乱,增

加患热射病风险;并非只有在太阳底下才会得热射病,温度高、通风差的室内环境也可能引起热射病;降温切忌过度,体温降到38摄氏度左右就要放缓,防止冻伤或引发寒战;即使症状减轻,也应去医院彻底检查。

面对南北方不同类型的高温天气,陈宏给出了针对性的防暑指南。

北方“干烤”攻略:“躲”为上策,上午10点到下午4点尽量躲在室内,出门严格做好防晒措施;“喝”要勤快,不要等口渴才喝水,要像给身体“滴灌”一样小口、多次喝白开水或淡盐水;穿得透气,浅色、宽松的棉麻服装是首选,让皮肤自由“呼吸”。

南方“湿蒸”攻略:控温通风,室内空调开到26摄氏度为宜,避免长时间待在空调房间内,定时开窗通风;适度运动,闷热天里身体的散热效率降低,应尽量减少剧烈运动和户外活动;饮食清淡,多吃瓜果蔬菜,少吃油腻、辛辣、高热量的食物。

专家表示,“高温刺客”往往在人们大意时才会出手。只要多一份警惕,掌握正确的预防和急救知识,就能撑起一把“生命遮阳伞”。

新华社重庆6月12日电

国际快讯

印度失事客机载242人 型号为波音787-8

新华社新德里6月12日电 印度航空公司12日证实,当天在古吉拉特邦艾哈迈达巴德机场附近坠毁的客机载有242名乘客和机组人员,其中包括169名印度公民、53名英国公民、1名加拿大公民和7名葡萄牙公民。

印度航空公司发表声明说,执飞从古吉拉特邦艾哈迈达巴德机场飞往伦敦盖特威克机场的AI171航班发生事故。失事客机型号为波音787-8,于当地时间13时38分从艾哈迈达巴德机场起飞,“伤者正被送往最近的医院”。

印度民航部长拉姆·莫汉·奈杜12日对当天发生在艾哈迈达巴德机场的空难“深感震惊和悲痛”,正尽一切努力确保救援力量抵达现场。他在社交媒体上发文说:“我们处于最高警戒状态。我正亲自关注事态发展,并已指示所有航空和应急响应机构迅速采取协调一致的行动。救援队已调动完毕,正尽一切努力确保医疗援助和救援物资迅速抵达现场。”

英国伦敦盖特威克机场在社交媒体上写道:“我们可以确认,今天从艾哈迈达巴德机场起飞时坠毁的AI171航班原定于(当地时间)18时25分降落在伦敦盖特威克机场。”

航班追踪网站“飞行雷达24”说,这架客机在起飞后不到一分钟的时间内即从雷达上消失。

在建世界第一高桥成功拆除猫道

新华社贵阳6月12日电 12日,随着最后一根承重绳下放到位,贵州花江峡谷大桥的猫道拆除完毕,标志着这座在建世界最高桥又完成一个重要施工节点,为9月底具备通车条件奠定坚实基础。

猫道是悬索桥施工时的平台,挂在主缆下方。因工人高空作业时,行走姿态与猫步相似而得名。作为临时辅助设施,一般在大桥基本完工后拆除。花江峡谷大桥的两条猫道净宽4米,单幅总长2264米,最高点距离江面近800米,是目前世界最高的猫道。

“再见咯!”在施工现场,工人魏华良和同事一起盘卷着最后一根承重绳,不免发出感慨。“一趟大概是2公里多,经常一个来回,步数就上万了。”在猫道上走了一年多的他说。

对工人而言,在这座“天梯”上,不仅要“云中漫步”,还要“高空整活”。借助猫道,施工人员先后完成了索股牵引、吊索安装、主缆缠丝、防护涂装等一系列工序。

花江峡谷大桥是贵州六安



这是6月11日拍摄的贵州六安高速花江峡谷大桥(无人机照片)。新华社记者 杨文斌 摄

高速公路的关键控制性工程,全长2890米,桥墩最大高度262米,主桥跨径1420米,于2022年1月正式开工。这座钢桁梁悬索桥建成后将成为新的世界第一高桥。

截至目前,大桥主桥下构、引桥、索鞍、主缆、索夹、吊索、钢桁梁、桥面板、主缆缠丝、主缆防护及主缆检修道已施工完毕,正在进行护栏安装、桥面铺装及观光

电梯施工。

贵州交投集团所属桥梁集团六安高速8标项目经理吴朝明说,花江峡谷大桥还将配套建设云渡服务区、悬崖民宿酒店、观光电梯、观景长廊、玻璃栈桥式餐厅、高空观星水吧、极限运动、锚锭攀岩等桥旅融合项目,这些设施也将与大桥一起投用。

记者 向定杰

中国240小时过境免签政策适用国家扩展至55国

新华社北京6月12日电 国家移民管理局12日发布公告,自2025年6月12日起,印度尼西亚公民可适用240小时过境免签政策便捷来华,中国240小时过境免签政策适用国家增至55国。

目前,印度尼西亚、俄罗斯、英国等55国人员持有效国际旅行证件和确定日期及座位的联程客票,从中国过境前往第三国或地区,可从北京、上海等24个省(区、

市)60个开放口岸中的任一口岸免签入境,并在规定区域停留活动不超过10天。停留期间可从事旅游、商务、访问、探亲等活动,工作、学习、新闻采访等需事先批准的活动仍应办妥签证。

据国家移民管理局相关负责人介绍,将印度尼西亚增加为240小时过境免签政策适用国家是深入贯彻中央周边工作会议精神、加强与东盟国家交流合作的重

要举措,有助于提升中印尼两国合作交往良好势头,推动贸易、投资更加便利高效,促进文明互鉴和民心相通。下一步,国家移民管理局将持续深入推进移民管理制度型开放,不断优化移民出入境便利政策,持续提升外国人来华旅行、生活便利度,以更加优质的管理服务措施欢迎更多外国朋友来到中国。

记者 任沁沁

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2025)苏0991执2709号

盐城经济技术开发区人民法院对宋吉祥名下位于盐城市盐南高新区珠溪路1号珠溪铭苑6幢805室、0077室的不动产进行拍卖。上述不动产将于2025年7月11日10时至2025年7月12日10时止(延时除外)(一拍);2025年7月28日10时至2025年7月29日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年六月九日

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2025)苏0991执2474号

盐城经济技术开发区人民法院对王庆国名下的车牌号为苏J7G782传祺牌小型轿车进行拍卖。上述财产将于2025年6月25日10时至6月26日10时止(延时除外)(一拍);2025年7月7日10时至7月8日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年六月九日