



6月23日，在北京前门大街，游客穿着防晒服抵挡烈日。 新华社记者 鞠焕宗 摄

当心“高温刺客”！别不把中暑当回事

新华社记者 李恒 田晓航 顾天成

高温、热浪，局地最高气温超过40℃……近来，我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。

什么是热射病？如何科学防治？哪些人群更需要高温下的关爱？记者就此进行了追踪调研。



在河北雄安新区启动区西北片区小学项目建设现场，中铁十二局工人吃西瓜解暑。 资料图



中铁十二局工人在河北雄安新区启动区西北片区小学项目建设现场的职工驿站内纳凉。 资料图

最严重的中暑类型：尽早识别热射病

热射病，最严重的中暑类型，危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说，炎热酷暑、高温高湿环境中，人体产热与散热调节功能失衡，“冷却系统”崩溃，核心温度迅速升高、超过40℃，大脑“宕机”，出现谵妄、惊厥、昏迷，以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”，而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务

副主任李晓晶介绍，中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴，此后如体温升高、出现发热但没有意识转变，则进入轻症中暑阶段，如不加以干预，会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑，应迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水或湿毛巾擦拭身体，并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状，则需立即就医，在等待救护车时，可用冰袋敷于颈部、腋下

等，帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看，正气不足、外感暑热导致中暑，湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄烨指出，中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺，同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神；或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧，以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度，帮助疏通经络、散热解暑；还可根据中暑具体证型辨证选用清热解暑类中成药。

关注“高危群体”：“避晒补水”是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者，因长时间暴露在高温环境中，成为热射病的“高危群体”。

“避晒补水”是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，劳动者应及时关注天气预报，合理安排工作量和作息时间，避免高温时间露

天作业，或适当减少高温时间的工作量；在工间休息时尽量在阴凉处休息，多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒，这些人群要尽量避开高温高湿环境；儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户

外活动；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是，近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒，夏季露天停放的汽车内，温度10分钟即可飙升20℃，儿童被遗忘车内，极可能在短时间内遭遇致命风险。

健康“必修课”：高温关爱送“凉方”

专家提示，持续高温下，一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病；夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来，国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布；全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现

场，按规定发放高温津贴；国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作；国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题，提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社群：关注货车司机等新就业形态劳动者，线上线下结合开展

送清凉活动；多地搭建“清凉驿站”，发放“夏日清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站；医疗机构开设“中暑急救绿色通道”，提升热射病救治效率……

高温下的生命守护，是一堂健康“必修课”——用关怀传递清凉，以科普构筑防线，用心呵护高温下的生命安全！