

夏天腹泻高发 肠道健康需呵护

入夏以来，多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示，夏季是腹泻的高发季节，很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，起病多急骤，要预防夏季肠道传染病，注意食物和饮水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状，严重时一日排便数次；重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜，开始上吐下泻，腹部绞痛……夏季气温高、湿度大，有利于病原菌的繁殖，食物被污染的可能性较大，容易诱发肠道传染病，而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发？国家卫生健康委有关专家介绍，导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染

性腹泻为主，感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类，如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外，炎炎夏日里，很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”，专家表示，这能解口渴，却不能解“体渴”。过度依赖冷饮，不仅会使人体的降温机制受到干扰，也会导致肌体自身散热能力下降，还会对肠胃功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理？首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示，

针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，儿童发生腹泻后，要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时，可以在家饮温开水或稀释的盐水，或自制口服补液盐分次喝；当出现上吐下泻，甚至有脱水症状时，如出现口干、眼窝下陷、皮

肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等，应立即平卧，尽量抬高双下肢，并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病？专家建议，做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食，特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入，注意饮用水卫生，不吃生冷、腐败变质和不干净的食物，培养良好的饮食卫生习惯，注意手部卫生，提倡分餐制，生熟刀板要分开，食具要煮沸消毒后再使用。同时，要注意劳逸结合，增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂，保持室内外环境卫生。

（据新华社）



医生送您一份夏日科学运动指南

三伏天来临，不少地方出现高温天气，最高气温达到40℃以上。炎炎夏日，应该如何科学运动？相关专家指出，高温天气适当运动可以加速人体代谢，有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人

等不要长时间户外运动，避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍，体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康，高温会使血管扩张，血流量增加，可以使心脏的供血更加充分，以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率，使肺内气体交换充分，从而提高血液中的氧含量，增加重要脏器的氧气供应量，有利于身体健康。

但李非提醒，夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动，不要长时间进行户外运动，避免因为出汗过多导致体温调节功能失调，引发发热、无力、头晕等中暑症状，情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌

肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒，热痉挛是体育爱好者在夏季户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后，机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应，如有头晕、乏力等症状，要及时停止运动，保证机能恢复。

李非指出，心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗，容易脱水，使全身血容量骤降，加上血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压降低过快，部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后，如果不及时补充水分，会使血液变得黏稠，从而导致血栓形

成，增加心肌缺血、心梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说，中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜，以免出汗过多、体温过高，引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式，可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等，量力而行，以不过度劳累为准则。

雷光华提醒，有心血管疾病的人群，运动时要密切关注自己的身体状态，如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状，应立即停止运动并观察，必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕、面瘫等症状。（据新华社）

面部发红可能不是晒伤 夏季需防玫瑰痤疮



夏日炎热，光照强烈，出门在外，没有防晒措施容易引起皮肤发红甚至刺痛。专家提醒，面部发红不一定是晒伤，也可能是日晒紫外线刺激引起的玫瑰痤疮，需要经过皮肤科专科医生面诊，对症治疗。

“玫瑰痤疮是一种常见的、好发于面中部的慢性复发性炎症性皮肤病，面部、鼻部、口周是最典型的病变部位。”浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主任医师乔建军介绍，玫瑰痤疮一般表现为面部皮肤阵发性潮红、持续性红斑、丘疹脓疱、增生肥大等，面部水肿，皮肤干燥，眼周丘疹脓疱、眼睑结膜充血等眼部变化也较为常见。

乔建军解释，玫瑰痤疮通常认为跟先天遗传易感性因素、各种理化刺激性因素、天然免疫功能异常、皮肤角质层

屏障功能受损、稳态紊乱等相关，日晒紫外线、不恰当护肤、冷热刺激、酒精、蠕形螨虫感染、辛辣刺激性食物、肠道内幽门螺杆菌繁殖及滥用抗生素或激素等都是常见的外界刺激因素。

得了玫瑰痤疮怎么办？专家表示，可通过外用药物进行局部治疗，修复和维持皮肤屏障功能，也可采用光电物理治疗、手术疗法、注射疗法、中医治疗等方式，同时要避免烟酒，减少高热量、高脂肪、刺激性食物摄入。

“夏季防晒时最好以物理防晒为主，有些皮肤较敏感或者皮肤屏障受损的患者，会把玫瑰痤疮误认为是晒伤，继续涂抹厚厚的防晒霜，会进一步刺激损伤的皮肤，加重皮肤不良症状。”乔建军说。

（据新华社）

为什么高温天气让人感到疲倦



当夏季炎热的天气让您感到疲倦时，这种感觉并不全是您的幻觉：昏昏欲睡的背后有真实的生物学原因。

本月气温飙升，创下了地球上最热的纪录，同时也消耗了人们的体力。暴露在炎热的环境中会触发心脏、大脑、皮肤和肌肉的一系列生理过程，让您身心俱疲。

美国波士顿的麻省总医院医疗中心运动心脏病专家米根·沃斯菲说：“疲倦是身体告诉我们该休息了的一种方式。减轻高温影响的一种方法是减少身体活动。”

她补充说，尽管人们可在一定程度上适应极热或极寒天气，但人体的耐热性通常不如耐寒力。极高的体温会对器官造成重大损害或使其衰竭，而当核心体温较低时，人体器官功能可能会下降，但更容易恢复。

以下是医生和科学家对烈

日炎炎下体力下降的解释：

温度计上的数字很重要，但它并不能完全决定您身体对热的反应。湿度也很重要。汗水从皮肤蒸发到空气中，为您降温。在潮湿的环境中，当空气也变得潮湿时，降温就更加困难了。

来自像日光一样的电磁波的热辐射也会产生影响。即便空气温度较低，您也能感受到这种热辐射的影响。

在酷热的日子里，人们感到疲倦的另一原因是：睡眠不好。2022年的一项研究表明，气温每升高一度，人们的睡眠时间就会减少一些。该研究报告的主要作者凯尔顿·迈纳说，当夜间室外温度超过10摄氏度时，每升高1摄氏度，人们每晚的平均睡眠时间就会减少37秒。

饮水量也会影响人的体力水平。当你感到闷热时，出汗会流失更多的水分，因此需要多喝水以避免脱水。（据新华社）

中国太平洋人寿保险股份有限公司 宝鸡市阳平支公司撤销公告

经中国银行保险监督管理委员会宝鸡监管分局批复（宝银保监复[2023]55号文）同意，即日起撤销中国太平洋人寿保险股份有限公司宝鸡市阳平支公司，其《保险许可证》（机构编码：000015610304，序号：00096242）。该支公司原各项工作转入中国

太平洋人寿保险股份有限公司宝鸡市陈仓支公司开展，联系电话：0917-6210789，全国统一客服电话：95500。特此公告

中国太平洋人寿保险股份有限公司
宝鸡中心支公司
2023年7月20日

公告

凡在2022年6月30日之前因道路交通事故或交通违法行为被我大队依法扣留机动车后，未及时接受处理的车主及驾驶人，请于本公告发布之日起90日内携带车辆暂扣凭证、机动车行驶证（或来历证明）、本人身份证来我大队法制办接受处理，并领取车辆，逾期将按《中华人民共和国道路交通安全法》第112条规定对车辆依法处理。

联系人：赵警官 联系电话：0917-3216115

宝鸡市公安局交通警察支队渭滨大队
2023年7月20日

挂失 以下证件遗失，现声明作废。

- * 陈旭丢失军人保障卡，号码为：812104200430416551。
- * 太白县桃川镇杨下村民委员会丢失统一社会信用代码证，号码为：54610331054786977M。
- * 张路漫丢失宝鸡三迪房地产开发有限公司收款收据一张，号码为：01451436。
- * 宝鸡市渭滨金桥加油站丢失公章一枚，号码为：6103020107193。
- * 宝鸡市渭滨金桥加油站丢失成品油零售经营批准证书正、副本，号码为：油零售证书第6103021020。
- * 宝鸡市渭滨金桥加油站丢失危险化学品经营许可证正、副本，号码为：陕宝油（甲）字[2021]000026。