

高温天如何防治热射病？

近日，多地报告持续高温。炎热的天气里，仍有不少户外劳动者长期露天作业，身体不适依旧硬扛工作，殊不知极端闷热环境极易诱发热射病，不仅病情进展迅速，且具有致死致残风险。如何识别热射病？出现相关症状该如何处理？



第一时间拨打120



取凉水散热



抢救患者 调整为侧躺姿势

日常防暑提前做好

想要从源头减少户外劳动者热射病风险，企业管控与个人防护缺一不可。

企业需落实高温防护要求，为工作者配齐遮阳棚、足量电解质水、冰袋、降温毛巾等物资。劳动者自身需强化防暑意识，长时间连续作业应主动到阴凉处休息，补水遵循少量多次原则，避免一次性大量饮用清水，可能引发低钠血症。

陈远卓表示，热射病可防可控，三伏天高温期，户外劳动者要学会自我监测、掌握基础急救知识，守护好个人健康。

现场急救别踩误区

户外工地是热射病的高发场景，错误施救极易延误最佳救治时机。陈远卓说，急救准则是：先降温、后转运，边降温、边送医。

遇到户外劳动者突发中暑疑似热射病，现场施救可以按三步操作：先把患者快速转移到阴凉通风区域，第一时间拨打120，向接诊人员说明患者是高温户外作业后中暑；随后取凉水擦拭全身，可将冰水瓶敷在大动脉位置，加快体表散热；如果患者已经昏迷且伴随呕吐，要调整为侧躺姿势，清理干净口鼻分泌物，患者意识不清时严禁喂水，防止呛咳窒息。

陈远卓也指出了户外施救极易踩中的误区：切勿喂服退烧药，药物会加重肝肾负担；不要用酒精大面积擦拭，高温下酒精挥发易引发休克、皮肤中毒；不能包裹捂汗，这会持续升高体温。

高危人群需重点留意

上海市第十人民医院急诊医学科副主任陈远卓介绍，普通中暑多为轻症，以头晕乏力、口渴多汗、恶心心慌为主，意识清醒，移至阴凉处补水休息后大多可较快缓解。

而热射病是致命的重症中暑，核心体温超40摄氏度。常伴意识障碍，如胡言乱语、抽搐、昏迷等，皮肤常干热无汗，可造成多器官损伤，死亡率高。

上海市第十人民医院既往的急诊接诊数据显示，热射病七成以上的病例集中在户外劳动者。

陈远卓介绍，户外劳动者每日高温时段持续高强度劳作，身体常会率先出现头晕、心慌、大量出汗等预警信号。若忽视、未及时采取防护措施，病情往往快速恶化，发展为热射病。

陈远卓提示，热射病是中暑最危重分型，仅有30分钟黄金降温窗口。若出现不适后硬扛拖延，即便抢救成功，也可能遗留永久性脏器损伤后遗症。户外从业者在作业时，察觉有中暑症状，务必立刻离开高温环境，警惕热射病发作。

C919飞机高原型完成首次飞行试验



记者从中国商飞获悉，7月29日，C919高原型首架机在上海浦东国际机场完成起降，完成首次飞行试验。

据悉，此次飞行试验，完成全部预定试飞科目，标志着C919飞机系列化发展迈出重要一步。C919高原型在基本型基础上，采取了机身缩短、系统功能改进等针对性设计，以满足高原运行要求。 据新华社

世界首台630℃超超临界煤电机组投运

中国大唐28日宣布，大唐郓城630℃超超临界二次再热煤电机组当日全容量投运，这是世界首个再热蒸汽温度超过630℃、发电热效率突破50%的超超临界煤电项目，单台机组容量100万千瓦。

这一项目是中国大唐联合东方电气、中国宝武、中国钢研等全产业链联合攻关取得的重大技术突破。采用多种新型耐高温特种钢材和自主研发C630R新型汽轮机转子，同步集成应用变速小机带功率平衡发电机双机回热系统、12级回热抽汽系统等核心技术。

项目位于山东省郓城县，是“十三五”期间的国家重点项目，安装2台100万千瓦超超临界二次再热燃煤发电机组，是我国攻克煤电关键核心技术的标志性成果，为构建新型电力系统提供有力支撑。

据新华社

国家发改委原副主任徐宪平一审被判15年

2026年7月29日，内蒙古自治区赤峰市中级人民法院一审公开宣判国家发展和改革委员会原党组成员、副主任徐宪平受贿一案，对被告人徐宪平以受贿罪判处有期徒刑十五年，并处罚金人民币五百万元；对徐宪平犯罪所得财物依法予以追缴，上缴国库。

经审理查明：2001年至2021年，被告人徐宪平利用担任湖南省人民政府党组成员、副省长，湖南省委常委、副省长，国家发展和改革委员会副部级干部、国务院参事等职务上的便利，为有关单位和个人在企业经营、项目承揽、职务调整等事项上提供帮助，非法收受上述单位和个人给予的财物共计折合人民币6253万余元。

据新华社

“高温刺客”热射病

“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。

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，就会诱发热射病，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。

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。

据新华社

【活动预告】

军歌嘹亮 情满南山

——南山公园即将启幕建军99周年主题活动

为热烈庆祝中国人民解放军建军99周年，弘扬爱国主义精神，传承红色基因，致敬人民子弟兵，丰富市民精神文化生活，践行“人民公园为人民”服务宗旨，8月1日上午9:00，由烟台市市政公用集团主办、烟台海润园林集团南山公园承办、西南河中医医院协办的“军歌嘹亮 情满南山”建军节主题文艺演出活动将在南山公园人工湖畔精彩上演。

本次活动以红色文艺展演为主线，

用嘹亮军歌、优美舞姿赞峥嵘岁月、致敬铁血军魂，带领广大市民重温红色经典、厚植家国情怀，营造爱军、拥军、敬军的浓厚氛围，展现新时代市民昂扬向上的精神风貌。

文艺盛宴，唱响红色主旋律

活动当天，“南山红”歌唱团将倾情献演，为市民带来《歌唱祖国》《十送红军》《唱支山歌给党听》《万泉河水清又清》等多首经典歌曲，同时带来《斗笠舞》

《模特伞舞》《目瑙纵歌》等特色舞蹈节目。整场演出内容丰富、主题鲜明、气势昂扬，既有革命年代的深情追忆，也有新时代的奋进力量。

公益便民，暖心服务零距离

活动现场同步开设西南河中医医院便民服务站，免费为广大市民提供中医号脉问诊、血压测量、健康咨询、养生指导等公益服务，将贴心健康服务送到群众身边，推动文化惠民、公益暖心举措同

步落地。

活动时间：2026年8月1日（周六）9:00—10:30

活动地点：南山公园人工湖畔

节目报名通道：公园后续将持续举办演出活动，现面向社会文艺团体开放参演报名，有意向登台展演的演出团队，可直接联系（电话：0535-6656934）咨询对接、报名参演。

（通讯员：孙翔 林虎）