

高温天运动后不宜喝冷饮

专家教你如何安全解暑

本报讯(记者刘雅玲 通讯员董飞)炎炎夏日,很多人在出一身汗后都会想喝点冷饮解暑。夏天如何安全解暑?近日,广东省中医院珠海医院心血管内科张和针医生为市民朋友答疑解惑。

冷饮为什么会致心脑血管疾病?

天气炎热,剧烈运动会使体温升高。这时,心脏处于高负荷运转的状态,心肌急需增氧。如果此时快速大量地饮用冰水,会使身体突然遭遇寒冷刺激,心脏和大脑的血液供应会明显减少,血液供需严重不平衡,人体在短時間內又无法实现有效代偿,就会出现胸闷、心前区疼痛等不适症状。

严重时,冷饮的刺激还会致扩张的血管立即反射性收缩痉挛,血压突然升高,

血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。除了冷饮外,运动后吹低温空调、洗冷水澡,都会加大心脑血管疾病风险。

此外,吃完热食同时再吃冷的,受寒冷刺激后,会使胃肠道加快蠕动,进食后食物没来得及消化吸收,就容易出现腹泻;一冷一热交替,很容易造成胃部消化不良,减缓胃肠蠕动,消化液减少分泌,温度下降,消化酶活性也会下降;反复冷热交替不断刺激胃肠道,容易造成胃痉挛或肠道痉挛导致腹痛,久而久之可能诱发胃炎或肠炎。

夏天怎么解暑才安全?

首先,少量多次补充水分。正确的补水方式是保持补水速度平缓,间歇多次进

行,每次饮水量不宜超过200毫升,两次补水至少应有15分钟间隔,尽量少喝凉水或冰镇饮料。

其次,运动后科学补水。高温天运动的时候,身体排出了大量的汗液,随之流失的除了水分外,还有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质类的微量元素,这会导致体内电解质失去平衡,这个时候最适宜补充一些常温的淡盐水。

张和针提醒,若在室外运动或劳动后大量出汗,回到室内时应先擦干汗,把湿衣服换成干衣服,再吹空调(空调温度调至26℃),而且不要对着空调直吹,以免温差变化太快诱发心脏和脑血管收缩异常。洗澡同理,建议大家先擦干身上的汗,休息10-15分钟再用温水洗澡,千万不要用冷水。

连续降雨后要预防常见传染病
如何科学清洁环境?

连续降雨之后要科学清洁环境。 新华社发

针对日前多地出现的多雨天气,专家提示,连续降雨之后,会面临居室进水、墙壁损毁、积水增多、蚊虫孳生等问题,有针对性地开展室内外的环境清洁与预防性消毒,能有效避免公众健康风险。

“雨水过后,室内如有积水滞留要尽快清除积水,对被淹场所进行彻底清污,及时清理滞留的垃圾和废弃物,以减少环境污染和传染病传播风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说。

专家建议,被雨水污染的生活用品,清洁后要进行消毒;保持室内良好通风,减少潮湿和霉菌滋生;将受潮的家具、地毯以及衣物拿到户外进

行晾晒,防止霉菌滋生;及时清理居室周边雨水、垃圾,翻盆倒罐清除积水,以减少蚊虫孳生,必要时使用杀虫剂;对受淹的厕所、牲畜养殖场等场所应进行全面消毒。

同时,公众也要预防水源性疾病。“连续降雨后,当地水源易受污染,自来水管线等可能出现破损、渗漏,导致水源性传染病发生风险增加。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科建议,公众要选择卫生安全的水,避免接触不安全的水,不在水源地附近随意倾倒垃圾和污水,以免污染水源和周边环境。

据新华社电

19个新职业、28个新工种纳入国家职业分类大典

什么样的职业能“入编”新职业?

7月31日,人力资源社会保障部向社会发布:云网智能运维员、生成式人工智能系统应用员、用户增长运营师等19个新职业,以及直播招聘师等28个新工种纳入国家职业分类大典。

新职业不断涌现,折射了经济社会发展的新变化、新趋势,满足着生产和生活的新需要,也给劳动者带来更多就业选择。

这次发布的19个新职业,半数以上与新质生产力密切相关。如紧跟前沿技术的“数”“智”职业:生成式人工智能系统应用员、智能网联汽车测试员、智能制造系统运维员、工业互联网运维员等;数字经济孕育的全新岗位:网络主播、用户增长运营师等。

绿色,是新职业的一大“标签”。国家职业分类大典中标注的绿色职业已有134个,占职业总数的8%。这一批“入编”的新职业,不少源于经济转型和绿色低碳发展的新需要,如脱胎于传统产业的氢基直接还原炼铁工、满足新兴产业发展的储能电站运维管理员、电能质量管理员等。

职业“上新”,见证着社会发展的新活力。文创产品策划运营师、口腔卫生技师、滑雪巡救员等新职业,生活服务体验员、老年助浴员、休



新职业“入编”。 新华社发

闲露营地管家等新工种,都反映了人们生活需求的多元化和新变化。

什么样的职业能“入编”新职业?

人力资源社会保障部职业能力建设司副司长王晓君介绍:“我们认定的新职业,不是新出现也不是新创设的,是指国家职业分类大典中未收录,但已有一定规模从业人员且具有相对独立成熟的专业和技能要求的职业。”

据介绍,一个新的职业能否入选大典,需有关机构和单位申报建议,再进行层层筛选,经过专家评审论证、书面征求中央和国家机关有

关部门意见、面向社会公开征求意见等环节,对这个职业的社会性、技术性、稳定性等方面进行评价。

自2018年启动新职业征集工作以来,各方面申报的新职业数量逐年增多。2022年版国家职业分类大典已收录168个新职业。2023年10月,人力资源社会保障部面向社会公开征集新一批新职业,共收到建议书430余份。

新职业的发布只是职业建设的开始。及时对新职业进行规范认证,有利于培育新的就业增长点,扩大求职者的职业发展路径。

据新华社电

一年两针可预防艾滋病?

一种抗病毒药物来那卡帕韦试验效果显著

最新一期美国《新英格兰医学杂志》发表的一篇论文介绍,在非洲进行的一项大规模人群试验显示,一年两次注射一种抗病毒药物,作为暴露前预防手段,可以较好地预防女性感染艾滋病病毒。

所谓暴露前预防,是指尚未感染艾滋病病毒的人在发生易感染该病毒的行为前,服用特定抗病毒药物以预防感染。

据论文介绍,这是一项以南非和乌干达的青春期女孩和年轻女性为对象的三期、双盲、随机、对照试验。5000多名艾滋病病毒阴性的女性参与者以2:2:1的比例被分配三种暴露前预防手段,其中一组每26周接受皮下注射一次来那卡帕韦,另外两组每日口服其他药物。

结果显示,试验期间,来那卡帕韦组的2134名女性中,无一人感染艾滋病病毒;另两组约3200名每日口服其他暴露前预防药物的女性中,共有55人感染。

试验团队日前在德国慕尼黑举行的世界艾滋病大会上介绍了试验情况,引发广泛关注。

杜克大学全球健康研究所流行病学专家克里斯·贝勒接受媒体采访时说,这就好比有了一种预防艾滋病病毒感染的疫苗,“100%有效”,需每半年注射一剂“加强针”。

目前,已有的几种艾滋病病毒暴露前预防手段存在不同的局限性,比如某种预防药物每天一片的方案由于服药频率、羞耻感及缺乏隐私等因素,阻止了许多女性按规定服药;另一种长效注射药物,推荐高危人群每2个月注射一次,虽然使得感染率降低80%以上,但由于价格原因,该预防方案的推进十分缓慢。

来那卡帕韦由美国吉利德科技公司研发。据介绍,目前该长效预防疗法正在美国和其他6个国家进行第二次疗效试验,试验对象是那些与男性发生性关系的男性,预计试验数据将在今年年底或明年年初公布。

此外,如试验效果显著,接下来这种长效预防疗法能以多快的速度获得监管机构的批准,成本是多少,以及艾滋病病毒会以多快速度产生耐药性都值得进一步关注。 据新华社电