

- 全国“最强高温”迈入4字头！
- 广东热辣“鸡腿”上线！
- 湛江发布高温黄色预警！

防中暑指南请查收

刚刚过去的端午,我省大部分都在间歇雷雨中度过。比起高温,广东人对暴雨的习以为常,表现出了绝佳的“松弛感”,毕竟湿是湿了点,但凉快也是真凉快。甚至有人说“今年要省不少空调费”。

然而暴雨过后,高温天气马上就要来临,空气湿度大+阳光普照,广东即将同步开启蒸烤桑拿模式。

全国“最强高温”破40℃ 广东热辣“鸡腿”上线

从6月10日开始,北方今年以来的“最强高温”进入了鼎盛时段,全国高温排行榜前十的门槛已经提升到了40℃。气象监测显示:6月10日,河北中南部、山西西南部、河南中北部、山东大部、苏皖北部以及新疆吐鲁番等地部分地区出现35℃~39℃高温天气。截至10日下午,河北南部、山东北部的部分地区气温超过40℃。

与此同时,广东的“热辣鸡腿”也再度出现,最近几天,蓝天白云的在线时长明显增加,6月11日14时,广东大部分地区气温接近或超过30℃,其中最高气温出现在德庆,达到了34.7℃。

高温热浪 会带来哪些健康影响？

- 引起热疹、热水肿、热衰竭、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。
- 加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起冠心病和脑卒中等心、脑血管疾病发作。
- 干热粉尘环境可能引发、加重哮喘,湿热环境助长呼吸道传染病病原繁殖和传播。
- 造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭。
- 引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑抑郁等系列精神疾患。

- 对皮肤和眼睛产生不良影响。

三类人群 要特别注意高温环境

- 1、敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等
尽量避免高温;
儿童在户外玩耍时尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。
保证水分充足,补充电解质
主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水。适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品。
保持沟通联系
儿童:监护人带儿童外出时尽量要在阴凉环境中,期间注意观察孩子的身体情况;
孕妇:避免独自外出,有中暑症状时要及时寻求他人帮助与照顾;
老年人:宜每天探望,并将联系方式留给邻居或社区。
- 2、患有慢性基础性疾病人群如高血压、肾脏疾病、糖尿病等
及时补充水分
主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水。
减少运动
不进行剧烈活动,使身体得到充分休息。
适当补充电解质
通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质,若正在进行低盐饮食,应咨询医生。
保持联系
与家人和邻里保持联系,及时获取他人的帮助与照顾。
- 3、从事户外作业人群如建筑工人、环卫工人、快递员等
补充水分及电解质在中等强度作业活动中,应每15至20分钟喝1杯水(200mL~300mL)。
保持凉爽宜穿着反光衣服和放置冰袋的冷却背心等,及时更换被汗水浸湿的衣物。

合理安排户外作业时间尽可能将高温暴露较多的工作安排到一天中较凉爽的时间,户外作业人员应定时休息。

预防职业性中暑减轻劳动强度,放慢劳动速度,若出现中暑先兆症状时应立即移至阴凉处休息,适量喝水降温。

定期健康体检户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

预防中暑看这里

天气特别热时：

穿着浅色、宽松及透气的衣物,以减少吸热,方便排汗及散热。

避免做剧烈运动或进行长时间登山或远足等活动,高温、出汗及疲惫均会增加身体的负荷。

户外活动宜安排在早上或下午较后时间进行。

进行户外活动时,应及时补充水分,以防脱水。(注意:避免饮用含咖啡因的饮品,例如咖啡和浓茶,以及酒精类饮品,以免增加水分经泌尿系统流失的速度)。

应利用风扇或空调保持环境通风、凉快。

户外工作者尽量避开在炎热的时间段工作。若必须在炎热环境下工作,尽可能在工作地点加设遮阳工具,开始工作后,循序渐进调整工作步伐,并适时在阴凉处休息。

紫外线特别强时：

减少阳光直接照射皮肤或眼睛,外出建议戴遮阳帽或撑伞。

穿着长袖的宽松衣物。

涂上防晒系数为15或以上的防晒霜,并在游泳、流汗后再次涂上。

使用含避蚊胺的蚊虫驱避剂时,应先涂上防晒霜,再涂上蚊虫驱避剂。

最后提醒大家若出现头晕、头痛、恶心、气促、神志不清等症状应立刻休息,并尽快就医哦！

南方



夏天穿衣有讲究

出门最好穿长裤长袖衣物
颜色尽量选择深色的(如红色,橙色)

最防晒的衣物 原来是这个颜色

前不久,有人向面部喷涂防晒喷雾,因不慎吸入导致“白肺”,引发众多网友关注:更安全且实用的防晒方法是什么?

吃了这些果蔬和药,务必做好防晒

引起皮肤晒伤或晒黑的食物,主要是带色素的食品,如天天要吃的青菜,食用后会吸收更多的紫外线,加重皮肤的损伤。

还有光敏作用的药品会对皮肤造成损伤。抗生素家族如氧氟沙星类、红霉素等,还有一些免疫抑制剂,这些药品进到体内后,如果不避光就容易导致皮肤光损伤、光老化、光过敏。注意查看说明书中强调“避光保存”的基本上都是。

青菜不能少,治病的药不能停,建议做好物理防晒,也可服用一些抗氧化剂。包括益生菌,维生素C、维生素e、烟酰胺,都可减少光的损伤。

防晒霜怎么选？

防晒霜分三大类:物理防晒霜、化学防晒霜、生物防晒霜。

①**物理防晒霜**,常见成分是二氧化钛及氧化锌等。

这类防晒霜又分PA防晒、SPF防晒。PA防晒霜针对UVA长波紫外线的,主要是防止晒黑。而SPF防晒主要是针对中波紫外线,防止皮肤晒伤,出现红斑。

SPF防晒系数乘以1.5就是防晒小时数。防晒霜上SPF值越高,代表防晒时间越长,PA后面的加号越多,说明防长波紫外线的浓度越高。当然,刺激性可能就越大。

②**另一类就是化学防晒**,主要成分是具有防晒作用化学物质,如二苯酮、水杨酸乙基己酯等化学物质吸收有害的紫外线而实现防晒。

③**第三类防晒霜是抗氧化**,主要成分是具有抗氧化作用的物质,如烟酰胺、维生素e、谷胱甘肽等物质,能通过清除或减少紫外线照射所产生的活性氧基团某些中间产物,达到阻断或减缓组织损伤或促进晒后修复,起到间接防晒的作用。

坐办公室也会有慢性光损伤

有人说坐在办公室又没太阳,不用

防晒;也有人说写字楼都是大立面玻璃,光射进来照样很晒,完全有必要用防晒霜。

皮肤科专家冯爱平教授表示,其实在办公室因为要用到很多电子产品,它们产生的磁场会造成粉尘、电磁性物质投到脸上。长期在这样的环境中,即便不是被晒黑,也造成了慢性光损伤。他建议隔两三个小时就用清水洗脸,洗掉脸上的粉尘,也是对皮肤的保护。

同时紫外线在室内依然存在。可涂防晒系数比较低的有抗氧化作用的化学防晒霜。

挑选防晒衣的技术指标

选择防晒衣主要看两个指标:UPF即紫外线保护因子系数、UVA即紫外线透过率。

应该选择UPF大于40,UVA小于5%的防晒衣。此外,日常穿的衣服也有一定的防晒功能,聚酯纤维阻隔紫外线能力强,纯棉材质阻隔紫外线能力差。

“硬防晒”最简单实用

一副墨镜、一顶宽边帽、一把遮阳伞——这个传统三件套就是冯教授推崇的硬防晒。

此外,他还建议夏天出门,最好穿长裤长袖衣物,颜色尽量选择深色的,如红色,橙色,这样防晒效果好,又不伤皮肤。

不是夏天穿浅色系衣服比穿深色系衣服更凉快吗?深色更吸热呀!果真如此吗?

其实,穿什么衣服更凉快,不仅和衣服颜色有关,更和穿的人所处的环境有关。如果在烈日当空的室外,环境温度比人体高,热量从空气传到人体,穿浅色衣服受到的热辐射相对较少,的确比较凉快。但浅色衣物吸收紫外线的能力不好,不适合长时间暴露在骄阳下,这样反而容易晒伤。而红色衣服可大量吸收紫外线,因此如需长时间户外活动,红衣更防晒哟。

最好的防晒是注意饮食清淡,合理搭配,多吃蔬菜杂粮水果;不要熬夜,积极改善胃肠道环境,如补充复合益生菌益生元等恢复肠道菌群平衡;做经络调理,恢复经络平衡,改善体质状态,减少光过敏的机会,增加对光的耐受性。

综合

肠粉爽滑弹牙,是因为加了“硼砂”?

近日广东省市场监管局公布2024年维护校园食品安全和涉未成年人食品的典型案,例值得关注的是个别学校周边餐饮店在肠粉原料中添加“硼砂”,涉嫌经营有毒、有害食品案件已被移送公安机关。

清远某学校周边餐饮店 给肠粉添加“硼砂”

2024年1月4日,清远市清城区市场监督管理局依法对清远市清城区某学校周边某餐饮店进行检查,现场在该餐饮店厨房内一操作台发现一包已开封包装标称为“硼砂”的物质,净重0.5公斤。当事人承认其在“米浆”制作中会添加少许上述硼砂,以使制作出来的肠粉更爽口有弹性。

执法人员依法对上述硼砂进行扣押,并对当事人用于制作“肠粉”的“米浆”、标称“硼砂”的物质以及成品进行执法抽检。经检验,抽检批次的“米浆”、标称“硼砂”的物质均检出含有“硼酸”。

“硼砂”是什么

硼砂是一种含硼矿物及硼化合物,不能用于制作食品,却具有危险毒性的化工原料,多用于玻璃和搪瓷行业,是国家法律法规明令禁止添加制作食品的非食用物质之一。

根据2008年原卫生部公布的《食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂品种名单(第一批)》中,“硼砂硼酸”被明确列入非食用物质名单,依据《最高人民法院、最高人民检察院关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》第九条第(二)项的规定,硼砂属于应当认定为刑法第一百四十四条规定的“有毒、有害的非食品原料”。

硼砂具有增加食物韧性、脆度及改善食物保水性及保存度等功能,加入食品中能起防腐、添加弹性和膨胀等作用,但对人

体健康的危害很大,连续摄入会在体内蓄积,妨害消化道酶的作用,引起食欲减退、消化不良、抑制营养素吸收,促进脂肪分解,因而使体重减轻,其急性中毒症状为呕吐、腹泻、红斑、循环系统障碍、休克、昏迷等。

人体若摄入过量硼砂,会引发多脏器的蓄积性中毒。硼砂的成人中毒剂量为1~3克,成人致死量为15克,婴儿致死量为2~3克。

当事人的行为违反了《中华人民共和国食品安全法》相关规定,且涉嫌构成生产、销售有毒、有害食品犯罪,2024年1月5日,清城区市场监管局依法将该案移送公安机关处理。

4种食物是硼砂“重灾区”

猪肉:不法商贩给猪肉抹上硼砂,以起到保鲜、防臭和防止脱水等作用。

粽子:因为硼砂是碱性的,添加进粽子里,可使口感变得更好。含硼砂的粽子往往口感更加有嚼劲,米饭颗粒较大,不易粘在叶子上。

凉皮和面条:凉皮和面条添加硼砂,可以使口感更加劲道,颜色也略显黄亮。

腐竹:腐竹如果添加了硼砂,其卖相更佳,存放时间更长。

如何识别含硼砂的食品?识别含硼砂的食品对于保护我们的饮食安全至关重要。这里提供一些简单实用的方法来辨别:

加了硼砂的米面制品:因为通常硼砂用量很小,辨别起来并不容易,主要靠看和摸。用水把面皮弄湿后有滑腻感的,说明涂了硼砂。如果硼砂撒得多,手触时,还会有



硼砂微粒粘在手上,并能嗅到微弱的碱味。

加了硼砂的猪肉:摸时手感十分滑腻,使用了硼砂后,色泽上比正常新鲜猪肉颜色显得深一些。如果是刚涂抹,细心者还可能看到白色粉末附着。闻起来有微弱的碱味。

加了硼砂的腐竹:卖相好,不易发霉变质,且韧度高,久煮不烂。还可以在浸泡时注意下,如果水浑浊、有沉淀、大、粗糙,就有可能添加了硼砂。

加了硼砂的粽子:比正常的粽子吃起来会有嚼头,米粒颗粒度比较大,不粘粽叶,剥的时候觉得很滑溜。

加了硼砂的凉皮:口感筋道,表面色泽过于黄亮,而且运输过程不易碎。

使用pH试纸进行测试也是一种有效的方法。将试纸沾在疑似含硼砂的食品上,若试纸颜色发生改变,尤其是变成蓝色,表明食品中可能添加了硼砂。

以上方法虽然不能完全保证100%的准确性,但在日常生活中可以作为一种快速筛查的工具。在购买食品时,大家尽量选择信誉良好、有食品安全认证的品牌。同时,注意食品的外观、口感和气味,避免购买异常的食品。

南方

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人 就是关爱未来