

# 高温来袭小心室内中暑 医生支招科学控温补水

新华社银川7月4日电(记者 邹欣媛)盛夏气温节节攀升,天气闷热难耐,因中暑就诊的患者也随之增多。医生提醒,高温天气待在密闭闷热的室内,或是过度贪凉长时间吹空调,可能诱发中暑。冷热失衡引发的中暑,是最容易被大家忽视的健康盲区。

“有一种中暑是‘闷’出来的,严重时甚至会危及生命。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,人体调节温度的能力有限,当环境温度过高、湿度过大且通风条件不佳时,即便没有阳光直射,体内热量也无法有效排出,可能引发室内中暑,体质较弱的老年人、婴幼儿以及慢性病患者是这类中暑的高发人群。这种病症的发作具有很强的隐匿性,等身体感觉到“透不过气”“心里发慌”时,往往已经出现明显的脱水症状。

夏季过度贪凉,也可能诱发中暑。“很多年轻人从近40摄氏度的户外直接进入20摄氏度左右的空调房,或者对着出风口直吹,虽然躲过了高温,却让寒邪入体。”宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心病科主任医师冯丽丽说,当人体处于炎热环境中时,全身毛孔会张开帮助散热,若此时突然受凉,毛孔会瞬间闭合,本该排出体外的暑湿就此郁闭在体内,容易出现恶寒、无汗、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。此外,如果长期待在密闭空调房内,空气质量下降,二氧化碳浓度升高,也会引发头晕、乏力、记忆力下降等不适,这类情况虽然不属于严格意义上的中暑,但同样会损害健康。

如何科学防暑?冯丽丽说,首先要守住“温度”,通过风扇或空调适度降温。医生建议,夏季持续高温,尤其是家中有老年人或婴幼儿时,最好将室内温度控制在26摄氏度左右。如果家中没有安装空调,可以前往附近的纳凉点、商场等场所避暑。在家使用



新华社发 朱慧卿 作

风扇时,不要对着人体直吹,可以通过加速空气流动来辅助降温。同时,早晚气温相对偏低时,一定要及时开窗通风,排出室内积热。

其次要守住“湿度”,主动补水。医生建议,闷热天气里,可以借助除湿机降低室内湿度。另外,不要等到口渴时再补水。高温天成年人每日饮水量建议保持在2000毫升左右,补水优先选择温开水、淡茶水或是绿豆汤。

## 意北部多条河流 因干旱处于“危急状态”



■这是7月3日在意大利克雷莫纳附近拍摄的波河裸露的河床。新华社/法新

新华社北京7月4日电 意大利管理部门3日说,该国北部地区多条河流因干旱处于“危急状态”,且未来数天的天气预报显示形势不容乐观。

法新社3日援引意大利管理部门的监测数据报道,意大利第一大河波河1日流量降至每秒278立方米,而1991年至2020年同日平均流量为每秒929立方米。在平原腹地的克雷莫纳周边,波河部分河床3日已干涸,成片沙洲露出水面。在波河三角洲区域,亚得里亚海的海水倒灌深入河道长达25公里,咸水污染河道,导致大片农田无法引水灌溉。

位于阿尔卑斯山南麓的马焦雷湖水位每天下降4厘米,当前蓄水量仅为总库容的48%。此外,意大利西北部皮埃蒙特大区的水系严重缺水,农业生产陷入困境。意东北部威尼托大区2日也因干旱宣布进入紧急状态。

虽然1日和2日接连下起零星小雨,暂时缓解高温,但据意管理部门预测,若后续仍无有效降雨,多地将不得不采取农业灌溉限额等控水措施。

连日来,意大利、德国、波兰、斯洛伐克、法国、英国、瑞士等欧洲多国不断刷新高温纪录,本轮热浪已造成欧洲数千人超额死亡。(杨舒怡)

## 韩国执政党批美 涉酷澎报告“失实”

【新华社微特稿】韩国执政党共同民主党4日对美国近日一份涉电商巨头酷澎公司的报告表示“强烈遗憾”,称报告内容“严重失实”,并批评酷澎试图借美方报告转嫁对大规模用户信息泄露事件的责任。

美国众议院司法委员会本周早些时候发布一份中期报告,称酷澎长期是韩国政府的“针对目标”,还称韩国对美资企业实施了“强制调查、过于繁重的监管要求以及过重的罚款与处罚”。

共同民主党发言人张润美(音译)4日在书面简报中说,美方报告“依据酷澎单方面说法和未经核实的数据,严重歪曲韩国政府立场”。她表示,韩国政府不会因企业的国籍而采取歧视性或不公平监管措施,酷澎应“停止为掩盖自身过错而向(韩国)政府转嫁责任”。

张润美还说,酷澎在用户个人信息泄露事件上不应保持沉默,不应把自己塑造受害者。

韩国国会、总统府和外交部此前已分别表态,对美方报告内容表示遗憾,强调韩国围绕酷澎数据泄露事件开展的调查和监管措施公平。

酷澎由韩裔美国人金范锡(音译)创立,2021年在美国上市,总部设在美国西雅图,但约90%营收来自韩国市场。2025年11月,酷澎公司通报客户数据泄露事件,承认数量相当于韩国总人口约三分之二的用户个人信息外泄。韩国个人信息保护委员会今年6月决定对酷澎处以6247亿韩元(约合4.09亿美元)罚款,称该公司安全管理系统存在漏洞。

据韩联社报道,自数据泄露事件曝光以来,酷澎在美国相关游说支出已超过100万美元,游说对象涉及白宫和国会。韩国媒体称,美方报告过度采信酷澎单方面说法,将韩国调查和处罚数据泄露事件描述为所谓“韩国政府歧视美国企业”。(高冰冰)



### 山西运城: 住宅小区 “喷雾降雨”

■7月3日在山西省运城市一小区拍摄的人工“降雨”景观(无人机照片)。

盛夏时节,山西省运城市一小区开启楼顶喷雾系统,让居民清凉度夏。

新华社发(薛俊 摄)

## 环法自行车赛或因高温取消部分赛段

新华社北京7月4日电 据德新社3日报道,法国内政部长洛朗·努内兹说,新一轮热浪或影响即将开赛的环法自行车赛,部分赛段甚至可能被迫取消。

报道说,努内兹已致信赛事沿线各行政区官员,提及近期极端高温敲响警钟,当务之急是防止各地医院及医疗系统负荷过载。

本届环法自行车赛定于4日揭幕,持续至26日,预计将有上千万观众现场观赛。努内兹在信中说,如果高温预警升至最高级别,有关部门将采取多项管控措施,例如在赛道沿线增配医护人员、调整赛

事路线,甚至可能取消单个赛段。

6月22日至28日的一周内,法国经历近80年来的最高气温。据法国气象局数据,6月24日该国24小时平均气温达到30摄氏度。

法国公共卫生署7月3日发布的初步监测数据显示,6月22日至28日,法国通过电子死亡证明系统记录到2025例全因超额死亡,较前一周增加29.1%。超额死亡数是特定地点和特定时期估计的总死亡人数与没有健康危机情况下的估计死亡人数之间的差额;全因指不区分具体死因,涵盖所有死亡病例。(杨舒怡)