

关于中暑的几个误区

烈日炎炎，气温飙升，预防中暑成了当务之急。如何快速识别中暑、正确解暑？今天，北京市疾控中心应急办的专家跟大家聊聊预防中暑的误区。

●误区1：中暑的人体温都高

真相：热衰竭患者的皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降，脉搏快且虚弱，呼吸急促且浅，轻度脱水，体温稍高或正常。

正确做法：此时患者仍然需要降温，应立即饮用清凉不含酒精的饮料，适当通过湿敷、泡澡等方法进行物理降温，换上轻便宽松的衣服，充分休息。

●误区2：冰镇饮料最消暑

真相：饮用含酒精和大量糖分的饮料，并不能达到给机体补充水分的目的，还有可能会导致机体失水，也就是俗称的“越喝越渴”。另外，饮用冰镇饮料还有可能引起胃痉挛。

正确做法：注意补充水分和电解质，至少每小时喝2~4杯（500~1000ml）凉水或淡盐水。尤其是剧烈运动或从事体力劳动时，可少量多

次地饮用运动饮料。当然，由于某些疾病导致需要限制液体摄入及需要低盐饮食的情况，则应咨询医生。

●误区3：大热天只吃点水果就行

真相：高温天气下更需要摄入足够的热量，尤其是蛋白质，只吃水果可不行。

正确做法：少吃高油高脂食物，饮食尽量清淡。但要注意摄取足够的热量，补充优质蛋白质、维生素和钙。

●误区4：不用空调吹电扇就能防暑

真相：电扇确实可以促进散热，然而一旦环境温度升高到32℃及以上的时候，防暑效果就微乎其微了。

正确做法：高温天气时，尽量待在有空调的室内，除了家里，商场、超市、图书馆等有空调的公共场所也是避暑的不错选择。还可用凉水擦身降温。

●误区5：“夏练三伏”多晒会儿没事

真相：贸然在高温环境里活

动，常常会导致胸闷气短，心跳加速甚至晕倒，夏季户外活动时，一旦出现不适，应立即停止一切活动，到凉爽通风的地方休息。

正确做法：高温天气里最好避免外出，如要外出，最好选择在早晚相对凉爽的时段，多在背阴处活动，避免阳光直晒。如果需要在高温条件下活动，应逐渐增加强度，逐步适应环境。

如果想锻炼对高温更好的耐受力，应适当关闭一段时间的空调，或在清晨或傍晚到户外活动。如果未来需要去炎热地区工作，应有一个适应气候的过程，再进行强度大的工作。

●中暑急救牢记4个字

环境温度过高、湿度大、风速小、劳动或运动的强度过大、时间过长，过度的疲劳、睡眠不足、体弱、肥胖等都容易诱发中暑。此外，饮酒或服用影响机体散热或出汗（如抗组胺药物、抗胆碱能药物等）的人群，也属于更容易发生中暑的群体。如果发现身边有人中暑，可

以按照以下4个步骤进行急救：

移。首先要迅速将患者转移到阴凉通风位置（如走廊、楼道、树荫下等）或空调房内，远离高温环境，同时解开患者衣物，将双脚抬高，使其平躺休息，如果病人有呕吐现象，则让其侧躺，保证呼吸畅通。

敷。在条件允许的情况下，可用毛巾裹住冰块，敷在患者颈部、腋下、腹股沟处。

饮。如果患者意识清醒，可以让其饮用一些运动饮料或加少许盐的冷开水，注意不要猛饮、多饮，以防止引起呕吐、腹痛等症状，也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。

擦。用凉水或冰水反复擦拭病人身体，扇风进行降温，每10分钟测一次体温，一旦体温低于38℃，需停止一切冷敷降温措施，以免导致低体温。

若出现头晕、无力、恶心等不适症状，应立刻脱离高温环境，尽快降温，病情严重者应立即到医院治疗。

（据《北京青年报》）

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。



认尸公告

自述白世才，男，74岁，户籍地址：呼和浩特市赛罕区昭乌达路呼和浩特市救助站集体户口。2018年4月4日由攸攸板派出所护送至我站，我站多方寻亲，均无结果，2022年6月28日我站为其落户。

该人员于2024年7月24日04时20分左右在医院经抢救无效死亡。如有认识此人，请热心市民请与呼市救助站联系。

联系电话0471-5273244

或者0471-5273265

通知

内蒙古怡禾房地产开发有限责任公司、包璐琪先生：

贵司于2011年8月31日和2011年9月16日向我司借款1亿元，并约定利息为年利率24%，包璐琪先生为上述借款本息提供连带担保责任，但该借款贵司至今尚有本金1000万元、利息18681.326万元（计算至2024年7月8日），共计18681.326万元未予偿还，我司一直与贵司及包璐琪先生协商还款事宜未果，特发通知予以告知。

内蒙古中朗置业有限责任公司
2024年7月23日

债权转让通知

圣圆德沃实业有限公司与内蒙古瑞银外包服务有限公司于2024年7月17日签署了《债权转让协议》，协议编号[SYDW-XM-20240717001]。圣圆德沃实业有限公司将其对下列公告清单中所列债务人及其担保人享有的主债权，从权利及其项下全部权利、权益以及由此衍生的全部权利、权益（以下简称“标的债权”）依法转让给内蒙古瑞银外包服务有限公司。圣圆德沃实业有限公司作为债权转让方，内蒙古瑞银外包服务有限公司作为债权受让方依法向债务人通知债权有关的债权人，担保人及其他相关当事人债权已转让的事实。

基准日：2024年6月30日 单位：人民币元

序号	债务人	本金余额	利息、逾期利息	债权合计	抵押措施	保证措施
1	鄂尔多斯市东益通新能源有限责任公司	50000.00	819133.33	581913.33	东胜区罕台镇和裕街17号3号楼1层-114室；17号3号楼1层112室；17号1号楼1层102室；17号5号楼1层121室	陆杨、内蒙古东粮贸易投资集团有限责任公司

注1.本公司告清单仅列示截至转让基准日的贷款本金及利息余额，债务人和担保人应支付给圣圆德沃实业有限公司的利息、逾期利息及其他应付按揭合同、担保合同及中国银行的有关规定以生效法律文书确定的方式计算，实际计算与欠息金额不一致，以实际计算为准。已经进入诉讼程序的，并已由原告、申请执行人付清的由债务人及担保人负担的诉讼费、执行费、评估费、鉴定费等，以有关法律文书为准。2.若债务人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承债主体及/或集团公司代为履行义务或履行清算责任。3.清单中担保人的担保范围以签署的合同等法律文件或法院的生效判决确定为准。如公告中债务人、债权金额、担保人等信息与事实不符的以签署的合同等法律文件约定为准。

转让方：圣圆德沃实业有限公司

受让方：内蒙古瑞银外包服务有限公司

2024年7月23日

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交

注销公告

内蒙古好儿女养老服务有限公司为老服务中心（统一社会信用代码52150000MJ22266782）依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，经举办者和理事会决议，拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记，请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权，特此公告。

公 告

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司员工李戈（身份证号码140930199109010018）系内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司的合同制员工，因严重违反《劳动法》、《劳动合同法》及公司规章制度，本公司决定解除与你的劳动关系。自本通告刊登之日起30日内到内蒙古仲泰酸刺沟矿业公司解除劳动合同手续，逾期不办我单位将自动与其解除劳动关系，特此公告。

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司

2024年7月24日

内蒙古仲泰酸刺沟矿业有限公司

内蒙古仲泰酸刺