

中暑不可小觑 “保命”知识牢记

二者成因与症状大不相同。

阳暑是大家最熟悉的类型，多因在高温、高湿、通风差的环境中长时间劳作所致，表现为头晕头痛、胸闷口渴、多汗心悸、面色潮红等。

阴暑则是“暑热在内、寒湿在外”的情况，常由错误解暑方式引发，比如从高温户外骤入冷气房、大汗后立即洗冷水澡或喝冰饮，导致毛孔收缩、散热受阻。症状多为畏寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、咽干口渴、四肢酸痛，还可能伴随胸闷恶心、呕吐腹泻。

藿香正气类药物仅适用于治疗阴暑，对阳暑并无效果。阳暑可以在医师的指导下，用十滴水治疗。

此外，藿香正气水和十滴水一般都含有酒精，服用时要特别注意，可能与某些头孢类抗生素以及甲硝唑/替硝唑等发生双硫仑样反应，表现为用药后出现头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥等情况。而藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸，以及十滴水软胶囊等不含酒精，对酒精过敏人群，或老人、儿童，可选择这类。

需要强调的是，孕妇不能用十滴水，藿香正气水不建议儿童、孕妇、哺乳期妇女使用。若中暑后服用藿香正气水、藿香正气液或十滴水，三天内症状仍未缓解，需立即就医。

仁丹和人丹别再傻傻分不清

仁丹和人丹是另外两种常用的“解



暑药”，但人们对它们的使用存在不少误区，其中最常见的就是把仁丹和人丹混为一谈，认为二者完全一样，常常混用。

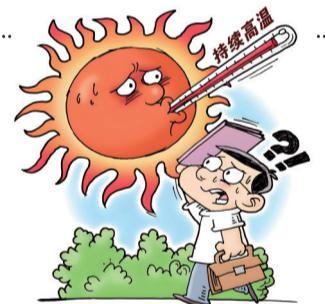
仁丹和人丹都含有薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香、冰片。仁丹特有陈皮、檀香、砂仁、豆蔻、丁香、广藿香叶和朱砂；人丹则含桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻和丁香罗勒油。

两者核心功效相似，均针对暑热引起的头晕、恶心、胸闷、消化不良等症状，仁丹对晕车晕船的缓解作用更突出，人丹则更侧重轻度中暑或暑湿导致的肠胃不适。

具体来看，仁丹因含毒性中药朱砂，肝肾功能不全者、孕妇绝对禁用；如果患者服药1天症状未改善，需立即就医。人丹因含樟脑，婴幼儿、孕妇绝对禁用；脾胃虚寒泄泻者（如长期腹泻、大便稀溏）需谨慎服用；服药3天症状无缓解，应及时就诊。

此外，仁丹和人丹成分不同，功效有重叠，不建议同时服用，需根据自身情况选择其一，并严格遵循禁忌和用药时限。

据《科普时报》



状态，是身体发出的“预警信号”。

轻度中暑：头晕头痛症状加剧，伴随强烈眩晕感与虚弱无力，站立不稳、行走困难。还可能伴有恶心呕吐、心悸心慌，体温显著升高（通常超过38℃）；面色苍白，皮肤大量出汗却湿冷黏腻，脉搏跳动快速细弱，部分人在体位变化时甚至会因血压骤降而晕厥。

重度中暑：当体温急剧攀升至40℃以上，出现意识模糊、胡言乱语、癫痫样抽搐，或陷入嗜睡、昏迷状态，皮肤干热无汗但滚烫时，极有可能已发展为致命性热射病，必须立即采取急救措施并送医治疗。

需要注意的是，要避免突然从低温空调房进入室外高温环境，或是从酷热户外一下子回到温度过低的空调房。若两个环境的温差超过10℃，身体来不及

适应，很容易引发中暑。

当遭遇中暑危机时，保持冷静是关键。牢记3大急救黄金法则。

紧急降温：迅速转移至阴凉通风处，用冰袋或湿毛巾冷敷颈部、腋下、腹股沟等大血管部位，快速降低核心体温；

科学补液：若患者意识清醒，可少量多次饮用淡盐水或口服补液盐，补充电解质。切记避免咖啡、酒精及高糖饮料，防止加剧脱水；

及时呼救：一旦怀疑为热射病，务必立即拨打120，为抢救生命争取黄金时间。

据《科普时报》

藿香正气类药物不是中暑万能药

中医将中暑分为阳暑与阴暑两类，

●相关链接●

中暑有轻重 救治要及时

高温天气下，防暑用药知识与急救技能至关重要，是关键时刻能守护生命的“安全锦囊”，值得每个人牢记于心。今天就听北京协和医院药剂科主管药师王少红、北京协和医院急诊科住院医师袁媛为我们普及。

提起中暑，不少人将其等同于“头疼脑热”的小毛病。殊不知，中暑绝非普通的“受热”反应，而是一种潜藏致命风险的急性热损伤病症。当人体体温调节系统不堪重负，伴随大量水和电解质流失，中暑便会悄然“发难”。

先兆中暑：出现大量出汗、全身乏力、四肢酸胀等症状，伴随轻度头晕头痛、注意力难以集中、肢体动作协调性下降。此时体温正常或轻微升高（一般不超过37.5℃），皮肤可能呈现潮红或苍白

来其他隐患。郝团介绍，大量出汗会使人体血液浓缩，血液变得黏稠，这增加了血栓形成的风险。血栓一旦脱落，随血液循环堵塞重要器官的血管，后果不堪设想。此外，如果人们在高温天气频繁进出空调房，血管会在短时间内经历剧烈的扩张和收缩，容易引发脑出血。

“高温天气下，老年人、肥胖人群、‘三高’人群（高血压、高血脂、高血糖），以及有中风家族史的人群是高危人群。”郝团建议，高危人群在高温天气应采取以下有效措施来保障自身健康。

首先，养成及时关注气象部门天气预报和高温预警的习惯。如果有高温预

警，尽量选择凉爽时段外出，并做好防晒措施，减少阳光直射对身体的伤害。

其次，补充水分和微量元素至关重要。除了多喝水来补充因出汗而流失的大量水分外，还可以通过吃香蕉、喝淡盐水等方式，补充身体流失的钾、钠等微量元素，能有效维持身体电解质平衡。

最后，对于室内空调的使用要格外注意。室内空调温度最好维持在26℃左右。要特别注意的是，如果是从炎热的室外进入室内，不要急于将空调温度调得过低，应先把空调温度调节在28℃左右，让身体有一个适应的过程，再慢慢降低温度。

据中国科普网

如何应对手机黑屏被控

前些天，南京的吴先生受自称某短视频工作人员的引导，下载两个App后导致手机黑屏不受控，最终账户被划走10万多元。其实，近来各种原因导致手机黑屏被远程控制的诈骗案时有发生，让人们防不胜防。不少人疑惑，自己的手机为何会成为骗子的“傀儡”呢？同盾安全研究院执行院长董纪伟为我们解惑。

手机黑屏背后套路多

手机黑屏被远程控制，基本上都是因为安装了带有恶意程序的软件。这些软件可能是诈骗分子伪装成短视频平台工作人员、客服等诱导你下载的，也可能是你在非正规应用商店、不明链接中下载的。它们一旦进入手机，就会悄悄获取手机的控制权，比如读取通讯录、拦截短信、操作手机进行转账等。

还有一种情况是，诈骗分子通过电话、短信等方式，引导你开启手机的一些特殊权限，比如“屏幕共享”“远程控制”功能。当你开启这些权限后，骗子就能操作你的手机，甚至让手机黑屏，阻止你进行其他操作，从而实施诈骗。

此外，手机系统本身存在漏洞，也可能被黑客利用，但这种情况相对较少。

科学应对可阻断风险

当我们发现自己的手机黑屏且疑似被远程控制时，保持冷静并采取科学应对措施是避免财产损失的关键。

首先，立即强制重启手机以中断远程连接，不同系统操作方式有别：安卓手机长按电源键10秒以上直至出现品牌标志，iPhone 8及以上机型则先快速按音量上键、再按音量下键，随后长按电源键至苹果标志显现。

重启过程中或完成后，拔掉SIM卡可防止骗子通过短信验证码获取更多权限，同时关闭手机Wi-Fi，也可以直接关闭路由器的电源，从物理层面切断网络连接，阻止骗子远程操作手机。

手机恢复正常后，进入安全模式清理恶意软件。安全模式下，手机只会运行必要的系统程序，可以更容易删除恶意程序。发现诸如“服务通”“银联会议”等来源不明的软件，建议全部删除。若手动清理不彻底，可在通过U盘等外接设备备份重要数据后，将手机恢复出厂设置，彻底清除残留病毒。

完成以上自救操作后，务必第一时间向警方报警。详细提供骗子的联系方式、涉诈软件名称图标、转账记录及银行卡信息等关键线索，以便警方协调银行紧急冻结账户，并追踪资金流向挽回损失。报警后，仍需持续做好安全防范，及时更新手机系统和软件，修补潜在漏洞。

手机安全关乎个人财产与信息安全，遭遇异常情况时冷静处理，既能最大程度降低损失，也能为后续维权提供有效支持。此外，平时也要加强个人安全意识，从源头阻断诈骗风险。

据中国科普网

