

## 溺水时要有效施救

暑假期间，儿童和青少年涉水活动增多，溺水事故也进入易发期、高发期。浙江大学医学院附属第二医院急诊医学科副主任医师卢晓对如何识别溺水迹象，以及溺水后如何科学自救与施救他人等知识为大家科普。

### 如何准确识别溺水迹象

不少人认为，溺水发生时溺水者会大声呼救、剧烈挣扎，事实并非如此。溺水常被称作“沉默的杀手”——溺水者因呛水引发喉头痉挛，无法发声呼救，双手会本能下压划水，而非挥舞求救。

若孩子在水中毫无声响，无论直立或俯卧，安静漂浮，出现眼神涣散，或是头发遮挡面部却不撩开，需高度警惕溺水可能。家长在泳池等水域需时刻观察孩子状态，一旦发现异常安静，应立即警觉。尤其需要注意的是，从溺水发生到被水淹没消失一般来说只需20-60秒的时间，家长的“有效”看护至关重要。多起儿童溺水事故显示，家长仅因接电话、处理琐事短暂离开，就可能酿成无法挽回的悲剧。

### 溺水急救黄金4分钟

儿童溺水后，抢救的“黄金4分钟”至关重要。溺水会导致脑部缺血缺氧，时间越久，脑损伤越严重，最终可能造成不可逆的脑病，导致神志无法恢复。

孩子溺水后，正确施救步骤如下：首先，在孩子耳边大声呼唤，判断其意识是否清醒。若毫无反应，需立即让周围人拨打120，并获取AED（自动体外除颤器）；同时，迅速调整孩子体位，使其头部侧向一边，清理口腔内可能存在的泥沙、石块等异物，完成后立即进行2-5次人工呼吸。

若孩子仍未恢复自主呼吸，需马上开展规范心肺复苏：按压部位为两乳头连线中点，用掌根垂直按压，按压频率保持每分钟100-120次，按压深度约为孩子胸壁厚度的1/3（约4-5厘米），持续操作直至孩子恢复自主呼吸和心跳。

孩子被救上岸后，切勿倒挂拍背、奔跑摇晃。这类行为不仅毫无效果，还会直接延误抢救时机。同时，传统的控水措施也不建议采用，主要原因有以下3点。



一是无法排出肺内水分：溺水时进入肺部的水分，少量本就难以排出，大量进入时控水也起不到作用。二是延误核心救援：控水会占用心肺复苏的关键时间，降低生还概率。三是可能造成二次伤害：控水易引发胃内容物反流导致窒息，还可能损伤颈椎等部位。

### 警惕这些“泳池病”

玩水虽开心，但也可能“惹病”。先记住最关键的：尽量去符合国家标准的泳池；孩子别去大人挤、水看着脏的嬉水乐园。

皮肤容易出现问题——泳池里可能染上传染性软疣、脓疱疮，消毒剂还可能让孩子皮肤过敏。女童要注意，水质差可能引发外阴炎，游完泳、泡完温泉赶紧清洗很重要。

耳朵进水别慌，水不会进内耳，让孩子歪头单腿跳，水自己就出来了。千万别用棉签掏，容易弄破耳道反而增加感染风险。

眼睛发红发痒，可能是“红眼病”，可以用妥布霉素或左氧氟沙星滴眼液，没好转就赶紧去医院。

另外，人多、潮湿，水质又差的地方，还可能染上腺病毒等。有的孩子游完泳发烧咳嗽，严重的会得咽结膜热、拉肚子。这时候吃清淡点、多补维生素，轻症一般5-7天会好转。

### 意外落水该如何自救

方式一：仰漂式自救 人在意外落水时，首先一定要尽快让自己冷静下来，放松全身，去除身上重物，睁开眼睛，观察周围情况，切忌胡乱挣扎。其次，采用仰

面漂浮自救法。吸口气，颈部和头部上仰，手臂一定要置于水中，环绕胸口，这样身体和头就能浮出水面。如果还有能力，手臂可以往后伸，手放在头顶，与水面齐平，膝盖微曲，整个身体才会比较平衡地浮在水面。

方式二：抱膝式自救 双手紧紧抱住膝盖，低头蜷缩成一团，身体会慢慢向上浮起。当感觉到背部离开水面时，立刻用手向下推水，同时抬头换气；之后再松开手，让身体自然下沉，重新恢复抱膝的姿势。就这样循环重复这个动作，既能保证正常呼吸，又能减少体力消耗，从而延长等待救援的时间。

### 高危溺水场景全梳理

儿童溺水事故，90%以上都发生在看护安全、平时熟悉的地方。这些高风险场景一定要多留意。

家里的“隐形危险” 给孩子洗澡时，家长哪怕走开一会儿都可能出事。家里的水桶、浴缸这些装水的容器，没及时把水倒掉或盖好，对宝宝来说都是隐患。

公共场所的隐患 游泳时，游泳圈可能突然脱落，孩子自己玩得太疯也可能翻进水里；泳池的排水口可能把人吸住，水滑梯的冲力也可能造成意外；孩子偷偷换泳道，跑到深水区，或者没家长陪着就进泳池，都很危险。

自然水域更要当心 农村的鱼塘、水库、河边，还有施工留下的水坑，都是高风险区；下雨天积的水也别大意，尤其是电线杆旁边的积水，可能带电电到人。

据《科普时报》

## 冰淇淋、雪糕和冰棍区别不小



5.0——8.0克/100克。这意味着冰淇淋的乳制品含量更高，口感更为浓郁。

雪糕执行国家标准GB/T31119-2014，其营养标准低于冰淇淋。蛋白质含量仅需0.4-0.8克/100克，脂肪含量最低为1.0-2.0克/100克，整体乳原料比例较冰淇淋更低。

冰棍执行行业标准SB/T10016-2008，未对蛋白质和脂肪含量作要求，仅规定总糖含量需≥7.0克/100克。传统的老冰棍、绿豆冰棍等均属此类，更接近“加糖冷冻饮品”的范畴。

### 高糖高脂是共性

尽管冰淇淋和雪糕的营养标准存在差异，但“高糖高脂”是其共同特点。脂肪和糖分不仅能提升口感，还能降低冰点，使冷饮在低温下保持细腻质地。

### 四步挑选健康冷饮

面对琳琅满目的产品，如何选择相对健康的冷饮？掌握以下技巧很重要。

一是看产品类别和营养成分表。从

营养价值看，冰淇淋>雪糕>冰棍。优质冰淇淋的蛋白质含量可能高于牛奶。但高价不等于高营养，应优先选择蛋白质含量高、糖分和脂肪较低的产品，注重营养均衡而非盲目追求高价。

二是关注配料表顺序。配料按含量降序排列。建议选择以“生牛乳”或“牛奶”为主要原料的产品，而非“乳粉”。因乳粉经高温处理会损失部分热敏性营养素（如B族维生素），生牛乳则能保留更多营养。

三是选择低糖低脂款。为控制热量，可选择标有“低糖”“低脂”的产品。但需注意，“零糖”“零脂”并非绝对健康，仍需查看是否含过多添加剂。

四是尝试自制健康冷饮。将浓稠酸奶或香蕉、牛油果等水果冷冻，既可享受冰凉口感，又能自主控制糖分和添加剂，是更健康的选择。

夏日适量享用冷饮无可厚非，关键在于科学选择。在保持均衡饮食和适度运动的前提下，这份清凉完全可以既美味又健康。

据中国科普网

## 今年夏天为啥这么热

自入伏以来，滚滚热浪便如同无形巨掌牢牢笼罩大地。局部地区温度计上的水银柱连日冲过40℃，甚至突破50℃关口。

今年夏天，为何如此炎热？

“当前笼罩我国南北方的极端高温，是副热带高压‘发威’的结果。”中国民航大学航空气象系副主任李克南说。副热带高压如同一个巨大的高温穹顶，持久盘踞在我国中东部上空，其内部下沉气流抑制云雨形成，导致太阳辐射持续加热地表。同时，在副热带高压边缘，大量来自海洋的暖湿气流被输送到北方，使得北方地区湿热天气多发。

李克南解释，这个副热带高压其实在天气预报中经常听到，位于北半球西北太平洋上且对我国影响较大。“它常年存在，主导着我国中东部地区夏季的雨热进程。”也就是说，我国从南到北何时开启雨季、何时进入晴热，以及台风的发展走向等，都与西太平洋副热带高压的强度、范围和结构变化密切相关。与往年不同的是，今年的副热带高压北跳偏早、强度偏强，且与北方高压打通叠加，导致我国北方大部地区高温发生偏早，强度也超过以往均值。

近日，中国气象局气候中心综合数据显示，我国已有152个国家级气象站观测到超过40℃的高温。“从全球气候变暖趋势和已有研究看，极端热浪的发生频率和强度都在上升，今年这种级别的高温事件，将来可能不再罕见。”中国气象服务协会会长许小峰说。

与此同时，极端高温在整个北半球也呈肆虐之势。法国巴黎连续10天气温超过38℃，埃菲尔铁塔因钢结构受热膨胀临时关闭；美国得克萨斯州部分地区夜间气温仍高于32℃，居民戏称“连月亮都带着热气”……

专家认为，从气象学角度来看，这固然是副热带高压扩张等大气环流异常的结果，但温室气体排放导致的全球变暖才是背后最大的“黑手”。

世界气象组织2024年10月发布的一项报告称，2023年全球温室气体浓度创下了新纪录。

清华大学环境学院教授李俊华表示，“寿命”很长的温室气体分布在大气中，就像给地球穿上了一件“保暖内衣”，持续捕获太阳热量，导致全球平均气温不断攀升。“温室气体浓度持续上升，意味着未来很多年地球都将面临气温持续升高的威胁。”

科学家警告，当全球升温1℃至2℃时，极端高温发生的概率将呈几何级增长。

目前来看，已连续几年的“史上最热一年”纪录，还将被不断刷新。曾经数十年一遇的酷热，在未来几十年内可能演变为几年一遇，甚至成为某些地区夏天的常态。

据中国科普网

