



热射病不只户外易发 卧床老人居家更要当心

据中国气象局消息，预计今年主汛期，全国大部地区气温较常年同期偏高，华北、华东、华中、华南、西南地区东部、新疆等地有阶段性高温热浪。“浙江天气”7月3日发布的消息显示，近期雨水“示弱”后，热气已狠狠按下“增强键”，大范围高温将持续上线！

这种天气对所有人来说都是严峻的挑战，老年人尤其甚。需要提醒的是，部分老年人夏季不愿使用空调或风扇，长期处于闷热封闭的室内，极易发生热射病，若救治不及时，将导致不可逆的器官损伤，甚至死亡。

“热得要命”并非危言耸听，老年人居家需防范热射病

近日，湖北省襄阳市中医医院急诊医学科成功救治一名重症热射病老年患者。

68岁的李大爷因高热、抽搐、意识障碍。家属拨打120急救电话，将其送至襄阳市中医医院。入院检查发现，老人呈昏迷状态，心跳加快，四肢抽搐，肛温41℃。急诊医生采取快速补液、升压、吸氧、物理降温等一系列抢救措施，随后相关检查提示重度酸中毒、血乳酸超标，确诊为典型重症热射病。经全力抢救，李大爷已康复出院。

李大爷既往有脑外伤、癫痫、脑梗等病史，长期卧床。发病前4小时，老人体温升高，已有中暑症状，家属误认为老人是普通的伤风感冒，随即停用卧室风扇，导致室内更加密闭闷热、通风不畅，最终诱发重症热射病。

医生提醒，热射病不仅易发生于户外阳光暴晒环境下，长时间在密闭环境且通风条件差也容易发生，卧床失能老人是高危发病人群，子女及看护人应予以重视。

出现这些症状 需警惕热射病

热射病往往无声、隐匿、起病即危重，早识别、早降温、早就医才能避免损伤及发生危险。

若出现头晕、头痛、口渴、多汗、全身乏力、注意力不集中、动作不协调等中暑先兆症状，或体温升高(≥38℃)、面色潮红、皮肤灼热等情况，需立即停止活动，将患者转移至阴凉通风处降温、补水，如症状无缓解应及时就医。

预防比救治更重要。对于老年人的体温调节机制不如年轻人，且很多人本身患有基础疾病，因此，面对高温天气时，老年人群无论居家还是外出，都要提高重视、做好防范。

老年人如何应对 高温威胁？

- 室内：适时开启空调 避免高温
- 室外：穿着轻薄且有防晒功能的衣服

居家时可适时开启空调。建议室内外温差保持在7℃左右，每隔2小时适当开窗通风。同时，建议使用空调时喝些温水，减轻由房间窗户关闭导致的空气干燥、水分流失等问题。

此外，空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老年人应注意保护好肩颈、膝盖等重要部位。

●室外：穿着轻薄且有防晒功能的衣服

外出时，建议选择轻薄、宽松、具有防晒功能的衣服，务必携带足够的饮用水，及时补充电解质，避免因低钠、低钾等造成无力或昏迷。

●关注天气预报，减少高温天出门频率和时间

老年人群在高温天应减少出门的频率和时间。如果一定要出门，建议结伴出行，并避开一天中气温最高的时间段（如10时—15时），尽量多在阴凉处活动或休息，避免太阳直晒。

(来源：科普中国)

愤怒发泄反而加剧烦躁 权威研究教你平稳控情绪

日常生活和工作中难免会感到生气、愤怒，此时我们一般认为最好的方法是把这些负面情绪发泄出来，而不是让它们在心里憋着。

然而，这种传统的发泄观念真的有科学依据吗？发泄愤怒真的能有效减少愤怒吗？还是它只是一种误导？

2024年，美国俄亥俄州立大学研究人员发表在《临床心理学评论》杂志上的研究，提到了我们对愤怒的一种普遍误解，即认为：发泄愤怒是有效的。该研究表明，发泄愤怒可能会让人感觉良好，但这并不能有效地减少愤怒，甚至有可能让情况变得更糟。

为什么愤怒 很难被控制？

愤怒被认为是最难以调节的不愉快情绪之一，原因在于它的复杂性和强烈的影响。

从生理角度来看，愤怒能迅速激发身体的“战斗或逃跑”反应，引起如心跳加快、血压升高等生理变化，这种快速且剧烈的生理激活状态，就像瞬间升温的机器，想要冷却，需要一个过程，所以难以被迅速平息。此外，愤怒时大脑中与情绪调节相关的区域，如前额叶皮质，可能会受到高度的情绪激活影响，从而影响理智决策和情绪调节能力。

从心理和社会层面来看，愤怒通常涉及更深层次的情绪体验和认知评估。它往往与个人价值观、期望和信念紧密相连。当这些被挑战或威胁时，个体可能会感受到强烈的不公正感和受伤感，从而加剧愤怒情绪。

同时，愤怒经常伴随着对他人或外部环境的指责，这种倾向可能促使人在愤怒的推动下采取冲动或报复性行为，而不是寻求建设性和理性的解决方案。

这些认知和情感因素的相互作用，使得愤怒成为一种在多个层面上都难以调节和管理的情绪。

研究发现：发泄并不能有效减少愤怒

一些心理学理论，特别是弗洛伊德的精神分析理论认为，通过“发泄”这一过程，个体可以表达出这些潜藏的情绪，从而减轻内心的紧张和冲突。他将这个过程比喻为“精神的排毒”，认为它对于个体的心理健康至关重要。

尤其是他把愤怒比作类似于一种压力或能量，当它积累到一定程度时，需要通过某种方式释放出来，类似于蒸汽锅的阀门需要打开来释放压力。据此，人们认为通过发泄愤怒，可以减少内心的紧张和冲动，从而使个体感到更加轻松和舒缓。

但俄亥俄州立大学的研究人员在分析了涉及10189名参与者的150多项研究后，发现真正能减少愤怒的方法是降低生理唤醒度，换句话说，降低热度。而增强生理唤醒度的活动，比如发泄并不能有效减少愤怒。

“发泄可能听起来是个好主意，但并没有一丝一毫的科学证据支持宣泄理论。”俄亥俄州立大学传播学教授、该研究的共同负责人和共同通讯作者布拉德·布什曼(Brad Bushman)说道。该研究的选择和分析以情绪双因素理论为指导。情绪双因素理论认为，在情绪诱发的情境中，人们会经历“生理唤醒—寻找能够解释唤醒原因的环境线索—以此来标记自己的情绪”这三个过程。愤怒作为一种高生理唤醒的情绪，它的产生同样遵循这一理论。换句话说，愤怒的爆发，与高度的生理唤醒和不愉快的认知标签这两个因素高度相关。

事实上，该研究发现，影响唤醒水平的行为会对愤怒和攻击性具有显著的影响：

- 降低生理唤醒的活动，如放松、冥想、瑜伽等，可以有效减少愤怒并降低攻击性；
- 增强生理唤醒的活动，如慢跑、打拳和喊叫等，可能加剧愤怒和攻击性。

这是因为，当愤怒的情绪袭来时，我们的身体往往会进入一

(来源：科普中国)

别让短视频偷走专注力 6招养成健康观看习惯

忙碌之余刷刷短视频，放松心情，是很多人的日常。

然而，十几秒切换一类内容的短视频，在填满碎片时间的同时，也在悄悄透支着你的身体健康。

短视频让大脑持续加班

短视频让大脑在毫无关联的内容间不停跳跃，每一次切换，大脑都要清空上一段思绪，理解全新语境，重新集中注意力。这种“强制刷新”比专注于一件事更耗费精力，相当于让大脑“加班”，长期会让人注意力阈值升高、耐心不断下降。

医生表示，大脑天生容易走神，短视频内容碎片化，通过快速切换的内容牢牢抓住人们的注意力，对大脑而言是一种短暂、快速且过度的刺激。当人习惯后，会本能地倾向于接受碎片化、强刺激信息，以达到“即时满足”，对于阅读、学习等刺激性差的活动，自然无法持续集中注意力。

刷知识类短视频算学习吗？

边吃饭边刷视频，注意力脱

这种方式只能让碎片化的知识在大脑中短暂停留，无法形成稳固记忆，更搭建不出完整的知识体系。

科研团队开展过一项实验，选用时长同为十分钟的相同内容，一组以完整纪录片形式呈现，另一组则分割成7个零散短视频分段观看。数据显示，观看完整视频的人，对内容的记忆准确率约60%，观看碎片化视频的人仅为40%。

短视频是如何影响身体的

研究显示，刷短视频等长时间看电子产品等行为，会让身心健康受到不同程度的伤害。

- 眼睛“首当其冲”
- 手部日渐僵硬
- 肠胃功能变差

离进食本身，会影响肠胃消化吸收；如厕时沉迷刷视频，会扰乱排便神经信号，引发排便不畅。

- 颈椎负担加重
- 情绪低落易抑郁
- 生物节律被打乱

6件事减少伤害

- 学会合理利用短视频开阔眼界、充实生活，建议做到以下几件事：
- 控制使用时长

可为App设置不同的使用时间，比如每30分钟就弹出提醒或自动退出，并设置晚间就寝提醒。

鼻病毒感染持续走高 4类人群要注意

最近，有些人发烧、嗓子疼、浑身乏力，以为是流感病毒在捣乱，却不知另有“幕后元凶”——鼻病毒。从5月上旬开始，全国鼻病毒检测阳性率一路走高，而5月下旬至今一直位居呼吸道感染病毒的首位。

什么是鼻病毒？哪些人群需格外警惕？又该如何应对？一起了解一下。

什么是鼻病毒？ 会引发哪些症状？

鼻病毒又称鼻病毒，是一种很小的单链RNA病毒，它是引发普通感冒的主要“元凶”之一，一年四季都可能出现，它和流感等呼吸道病毒引起的感染相比，最大的特点就是症状相对较轻，一般集中在上呼吸道，不会出现高热、全身酸痛等症状。

专家介绍，感染鼻病毒后，主要症状为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏

嚏，部分患者会伴有轻微咳嗽、低烧。感染鼻病毒后即使用药，也有自愈倾向，大部分病人5~7天病情就好转了。

鼻病毒为什么症状主要集中在鼻子？因为它最适宜复制的温度是33℃~35℃，和人体鼻腔温度匹配；肺部37℃环境会大幅抑制其活性，因此轻症感染者病变多局限在上呼吸道，极少直接侵袭肺部。而且它的亚型繁多易反复感染，目前已知超过170种亚型，感染一种亚型产生的抗体无法抵御其他亚型，这也是人群会反复感冒的关键原因。

鼻病毒易引发严重呼吸道疾病，4类人群需格外警惕

中国疾控中心明确提示，有4类人群呼吸道防御屏障薄弱，感染鼻病毒易引发严重呼吸道疾病，需要格外警惕。

婴幼儿，感染后极易诱发毛细支气管炎，远期还会提升儿童哮喘发病风险；

老年群体，感染后咳嗽咳痰加重，缺氧风险更高；免疫力低下人群，比如肿瘤放疗化疗患者、长期服用激素人群、先天免疫缺陷者，感染后病程拉长，易合并细菌继发感染；哮喘、慢阻肺慢性肺病患者，会加重气道炎症、诱发气道痉挛，直接造成哮喘急性发作、慢阻肺急性加重，约半数慢阻肺急性加重病例与鼻病毒感染相关。

以上人群出现这些危险信号，要及时就医：一是超过3天高烧不退；二是呼吸困难、呼吸频率增快；三是病人原有的基础疾病加重。

鼻病毒感染无特效药 建议这样应对

专家介绍，鼻病毒主要通过

- 刷手机留盏灯
- 保持“端正”姿势
- 理性甄别信息
- 睡前远离手机

不要在漆黑环境中紧盯屏幕，保证室内光线充足，夜间可在床头摆放暖光小灯。

减少低头看手机的习惯，尽量将手机举至与视线平齐的位置，闲暇时常做仰头、耸肩动作放松肩部。

短视频中实用科普、生活技巧可酌情参考，多看权威机构认证账号发布的信息，远离低俗博眼球、虚假不实内容。

睡前刷短视频会持续刺激大脑处于兴奋状态，即便放下手机也难以快速入睡，建议睡前两小时放下手机，不再刷短视频。

统计一下每天刷视频用了多少时间，有多少内容是能获益的，有多少是无意义甚至有害的内容，及时调整浏览习惯。

睡前刷短视频会持续刺激大脑处于兴奋状态，即便放下手机也难以快速入睡，建议睡前两小时放下手机，不再刷短视频。

统计一下每天刷视频用了多少时间，有多少内容是能获益的，有多少是无意义甚至有害的内容，及时调整浏览习惯。

统计一下每天刷视频用了多少时间，有多少内容是能获益的，有多少是无意义甚至有害的内容，及时调整浏览习惯。

(来源：央视一套)