



福州这场活动 上千人打卡学健康

福建启动第二届全民健康素养宣传月活动,“体重管理”成全民关注焦点之一

N海都记者 林宝珍 文/图

专家义诊、科普讲解、科普游园、趣味闯关小游戏……6月15日下午,“健康中国 我们行动”2025年福建省第二届全民健康素养宣传月活动在福州南公园举行。丰富多彩的活动吸引上千市民前往参加。

活动由福建省卫生健康委员会指导,福建省疾病预防控制中心、福州市卫生健康委员会主办,福州市疾病预防控制中心、福州市台江区卫生健康局承办,安利(中国)日用品有限公司支持。



多彩的活动吸引众多市民前往参加。图为活动现场



市民在体验“桌面冰壶”游戏,了解健康饮食与合理运动的重要性

七旬夫妻同来咨询 体重管理人气爆棚

儿童保健、慢病防治、心理咨询、戒烟咨询、体重管理、职业健康……当天,19名来自省属和福州市属各大医疗卫生机构的专家,现场为群众提供义诊咨询服务。

“我平时吃得很清淡,降脂药也有吃,血脂怎么还是偏高?”72岁的陈依伯和老伴带来了厚厚的病历资料向专家咨询。福州市第一总医院徐礼裕主任医师全面了解后,考虑陈依伯高血脂为甘油三酯高,他目前服用的降脂药为降胆固醇,因而治疗效果不佳,建议调

整药物,并适当运动。李女士的女儿4岁半,比较挑食,身高比同龄人矮半个头,福建省妇幼保健院的专家也给了她详细的建议。

今年是体重管理年,在当天的义诊中,体重管理专区热闹非凡。张先生今年32岁,体重严重超标,BMI指数达28.5,他觉得要控制难度很大,特别前来向专家请教。对此,福建省疾控中心林修全副主任医师说,做好体重管理,必须坚持吃动平衡,保持积极心态,养成健康生活方式,维持长期健康体重。

在游戏互动区,安利公司带来的“负重前行”“营养归位”等闯关游戏,把体脂评估、膳食搭配巧妙藏在游戏中,吸引众多市民参与。“背着5公斤沙袋走两步就喘,才意识到肥胖对身体负担有多大。”刚体验完“负重前行”游戏的王女士笑着说,回家就按照专家给的食谱买菜做饭。读小学五年级的小明(化名)体型偏胖,平日不爱运动,在体验了“负重前行”的游戏后,对肥胖有了更深刻的认识,表示以后要控制零食,多运动,把肥胖“扼制在摇篮里”。

社会各界协同发力 共推健康中国行动

数据显示,2024年我省居民健康素养水平已达32.21%,实现连续14年增长,但城乡居民健康素养差距明显,新发传染病、慢性病等健康问题依旧严峻,提升全民健康素养任重道远。

对于提升居民健康素养,福建省疾控中心副主任邓艳琴提出三方面举措:一是发挥专业力量,各级医疗卫生机构以宣传月为契机,组织专家深入基层,用通俗易懂的语言传播科学知识,让健康科普“接地气、暖人

心”;二是凝聚社会合力,动员企业、学校、社区参与,通过健康企业建设、校园健康行动、邻里互助等方式,营造“人人关注健康、人人维护健康”的氛围;三是强化个人责任,市民应主动学习健康知识,从合理膳食、戒烟限酒、规律作息、科学运动、心理平衡做起,将健康理念转化为日常行动。

企业代表安利(福建)分公司公共事务部经理林隆建介绍,安利将致力于提升居民健康素养。线上通过“我们行动啦”小程序,

为公众提供一个便捷的健康生活方式打卡互动平台,通过社群的力量,促进健康生活方式的形成。线下携手相关机构和专业人员,举办公益营养讲座、科普进社区等活动,让健康营养知识深入人心,共同提升社会整体健康水平,助力健康城市、健康中国的建设。

据悉,“健康中国 我们行动”已开展近十年,足迹遍及全国百余城市,惠及过亿民众,促进公众在日常生活中形成良好的生活习惯,培养健康的生活方式。

筑牢“生命防线” 牢记“移、降、侧、呼”

热射病是唯一可100%预防的危重症,人人要学会识别早期信号,掌握急救技能



37岁的装修工人罗某被工友抬进急诊抢救室时,体温计爆表至42.3℃。4小时前,他在密闭新房内安装吊顶,突感头晕呕吐却坚持作业,最终昏迷抽搐。罗某被送医时已出现典型热射病三联征:高热、意识障碍、多器官衰竭。罗某很快被紧急收入急诊ICU,经医护团队全力救治,才将罗某从死亡边缘拉回。

这样的情形,每年夏天都在急诊科重复上演。



不仅高温户外 闷热环境同样可致热射病

中暑是高温环境下,机体体温调节失衡引发的急性疾病,按严重程度分为三级。先兆中暑,表现为口渴、头晕、多汗、注意力涣散(体温 $\leq 38^{\circ}\text{C}$);轻症中暑,表现为恶心呕吐、心跳加速、面色苍白或潮红(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$);重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。热射病是重度中暑的最高阶段,体温超 40°C 、无汗昏迷、多器官衰竭,死亡率超60%。

两类高危人群易发生热射病。建筑工、装修工、外卖员、消防员、部队训练等高强度烈日下作业锻炼人群,易发生劳力型热射病;老人、婴幼儿、长期慢性病患者、孕产妇等体温调节力弱的人群,长时间呆在缺乏空调的闷热环境中,同样可能出现典型热射病。

等高强度烈日下作业锻炼人群,易发生劳力型热射病;老人、婴幼儿、长期慢性病患者、孕产妇等体温调节力弱的人群,长时间呆在缺乏空调的闷热环境中,同样可能出现典型热射病。

筑牢三道“生命防线” 预防热射病

要预防热射病,我们必须牢牢守住三道“生命防线”。

第一道环境防线:避开高温雷区,户外作业工作者在10:00—16:00实行“做1休1”制(每50分钟在阴凉处休息10分钟),居家者空调设定 26°C +湿度 $<60\%$,婴儿房备温湿度计。开车的熄火后车内5分钟会升

温 20°C ,永远不留孩子在车内!

第二道生理防线:积极补水,可以自配电解质水,配方如1升水+3克盐(替代运动饮料),每小时补充200ml水(约1纸杯),不要等口渴才喝;避免酒精、高糖饮料(加速脱水)及冰镇饮品(易致胃痉挛),内服“清凉剂”,多吃

黄瓜、西瓜等含水 $>90\%$ 的蔬果;也可采用中医解暑绿豆汤:绿豆与水1:10煮沸20分钟(只喝汤)。同时要保证充分的睡眠。

第三道穿戴防线:通过物理隔绝热辐射,比如户外工作者穿反光马甲,防晒三件套:宽檐帽(帽檐 $>10\text{cm}$)+冰丝袖套+UV400太阳镜等。

热射病急救 牢记“移、降、侧、呼”

识别热射病早期信号,掌握热射病急救技能,能在关键时刻为生命争取时间。

热射病先兆期的信号有头痛恶心、小腿抽筋(热痉挛);进展期的信号表现为皮肤灼热无汗、心跳 >130 次/分;危重期则会出现胡言乱语、喷射状呕吐、昏迷、高热。

需要提醒的是,当出现进展期信号,如皮肤灼热无汗(触感如烤火炉)、

意识混乱抽搐(胡言乱语、四肢强直)、喷射状呕吐(伴酱油色尿/无尿)中的任何一个症状,10分钟内必须启动急救。普通中暑体温多 $<40^{\circ}\text{C}$ 且大量出汗,热射病则是大多数无汗性高热。

发现热射病患者,牢记“移、降、侧、呼”四字诀:1.移(30秒内):转移至树荫或空调房,脱除外衣。2.降(关键步骤):冰袋敷颈部/腋窝/腹股沟,

进行大动脉降温;冷水淋浴+风扇直吹,达到蒸发降温目的。3.侧(防窒息):昏迷者侧卧位,清理口腔分泌物。4.呼(争分夺秒):拨打120并强调“疑似热射病,体温超 40°C ”。

热射病死亡率高,每延迟1分钟降温,生存率下降10%!前面提到的罗某能生还,关键在于工友现场早期识别热射病并做到这四步。

医者忠告

热射病是唯一可100%预防的危重症。盛夏即将到来,牢记以上三道“生命防线”,同时注意早期识别热射病和急救黄金原则。您的生命健康,由科学防治,让“热死人”不再成为夏天的痛!

(本文由福建医科大学附属第一医院蔡川奇撰写)