

高温“烤”验又来，这些方面值得关注

新华社记者 刘诗平

近期全国部分地区持续高温“烧烤”。一些地方气温超过40℃，新疆吐鲁番市部分地区最高气温达到46.8℃。中国气象局公共气象服务中心日前发布今年第一期全国高温中暑气象预报，提示北京中部等多地较易发生中暑。

这次高温天气主要影响哪些省份？还将持续多久？对社会经济尤其是“三夏”带来哪些影响？新华社记者进行了采访。

高温“烧烤”哪些地区？

“6月1日至7日，高温中心主要位于新疆吐鲁番和黄淮等地，前者6月初往年常有高温天气，后者与常年相比偏多3天左右。”国家气候中心气候预测室首席预报员高辉说，4日至8日，高温天气主要出现在河南、河北、天津、北京、山东、新疆、山西、湖北等省份。

这次高温天气过程，河南和新疆持续遭遇高温。

河南省气象台首席预报员齐伊玲说，过去一周，河南连续出现大范围高温天气，除了7日因降水短暂降温外，其他时间全省大部分地区都是37℃以上的高温，6日国家气象站监测的最高气温达到40.8℃。

河南省气象台预报，未来一周，河南高温仍将持续。10日高温范围和强度明显减弱，11日以后高温再度发展。

新疆气象台首席预报员万瑜说，新疆此次高温天气从6日开始，将持续至13日。截至9日8时，南疆盆地、东疆平原的大部区域和伊犁河谷、阿勒泰地区南部、天山北坡的部分区域出现35℃以上高温天气，克拉玛依市、昌吉州、和田地区、吐鲁番市、哈密市等地的局部区域最高气温都在40℃以上，吐鲁番市高昌区芒硝湖站最高气温达到46.8℃。

“9日至10日，天山北坡的高温天气有所回落，南疆盆地、吐鲁番市、哈密市的高温天气继续维持。”万瑜说。



急救法则

新华社发 王鹏 作

高温是否反常？还将持续多久？

高辉表示，我国各地高温集中时段有明显的地域差异。对黄淮和华北地区来说，通常雨季前的6月至7月初容易出现高温天气，连续数天的高温在6月初不算罕见。

此次高温天气为何持续？高辉说，一方面，全球变暖背景下，无论南方还是北方，高温发生的频次都快速增加。另一方面，近期华北黄淮等地持续受暖性高压脊前西北气流控制，天气晴到多云，干燥少雨，受下沉增温、辐射增温以及上游暖平流输送等作用的共同影响，白天气温快速升高，易出现高温天气。

据中央气象台预报和国家气候中心预测，黄淮等地高温天气在未来一周还将持续或发展。

那么，这次高温是否属于反常天气？高辉认为，本次高温天气过程，部分测站

如河南的林州站打破了历史同期极值，属异常情况。但就整体而言，本次高温天气过程强度弱于2020年同期。

带来哪些影响？

国家气候中心气象灾害风险管理室高级工程师代潭龙分析，这次高温天气对能源系统、人体健康、基础设施和农业生产带来一定影响。

代潭龙说，高温天气的出现，导致空调、制冷设备使用量大幅增加，用电负荷快速攀升，有增加能源系统运行不稳定的风险。同时，对沥青路面、电网设备等基础设施带来一定影响。

“高温天气对人体健康构成威胁。河南、山西气温快速升高，多地出现40℃以上高温，中暑概率大大增加。已经有多地调整户外作业时间，开放避暑中心。”代潭龙说，高温地区的人们需做好防暑降温工作，尤其是老、弱、病、幼人

群。高温条件下作业和白天需要长时间进行户外露天作业的人员，需采取必要的防护措施。

万瑜说，高温天气会造成森林草原火险气象等级高，建议相关部门做好森林、草原防火工作。同时，高温天气对小麦、棉花、林果等带来不利影响，需加强田间管理。

如何确保“三夏”顺利推进？

当前正处于夏收、夏种、夏管“三夏”农忙期。据农业农村部农情调度信息，截至6月8日，全国已收获冬小麦过六成半。其中，西南地区 and 湖北、安徽小麦收获结束，河南麦收进入尾声，陕西、山东、山西、河北正在大面积展开。

国家气象中心正研级高工王纯枝说，此次高温天气过程对“三夏”影响各有利弊

好的方面是，预计未来10天，华北南部、黄淮大部、陕西中南部及新疆南疆和吐鲁番盆地等地多高温天气，日最高气温35℃至38℃，累计高温日数可达5至7天，持续高温晴热天气利于冬小麦籽粒脱水和成熟收晒，夏收进程将加快，夏收和晾晒气象等级为适宜。

不利的方面是，高温天气对新疆等地处于灌浆期的小麦不利，易导致灌浆受阻，或影响千粒重。同时，高温加速土壤失墒，旱情将持续或发展，影响夏种。9日10厘米土壤墒情监测显示：华北、黄淮、西北地区大部土壤墒情偏差，预计未来10天农田缺墒将持续或加重。

王纯枝建议，北方冬麦区应抓住晴好天气，加快麦收进度，并做好冬小麦晾晒和通风存储工作。适墒区域腾茬后应尽快抢墒播种夏玉米和大豆等夏播作物，缺墒区域可适时造墒播种，同时做好防暑降温工作，防范高温天气对田间作业人员带来不利影响。

生活调查

中医调治冠心病的方法

吕超

老年健康

冠心病是心血管疾病的一种，由冠状动脉粥样硬化导致血管腔狭窄或闭塞，从而引发心肌缺血、缺氧，或者坏死。其病因包括遗传、环境、性别等，与肥胖、高血压病、糖尿病和吸烟相关。

冠状动脉粥样硬化是慢性血管病变，会损伤血管内膜，引发管腔狭窄，且管腔狭窄程度与冠状动脉内血栓形成有关。冠心病发病因素较多，如高血脂症、高血压病、糖尿病、肥胖、吸烟和精神紧张等。

冠心病的临床表现为心绞痛，这是一组因急性暂时性心肌缺血、缺氧所致的综合征。患者胸部有压迫窒息感、闷胀感、剧烈烧灼样疼痛，通常持续1分钟—5分钟，偶尔会有15分钟左右，可自行缓解；疼痛常放射至左肩、左臂前内侧至小指与无名指；在心脏负担加重（如体力活动增加、过度精神刺激和受寒）时出现，休息或舌下含服硝酸甘油数分钟后消失；发作时可伴有虚脱、出汗、呼吸短促、忧虑、心悸、恶心或头晕等症状。

心肌梗死是冠心病的危急症候，多以心绞痛发作频繁和加重为基础，也有无突发心绞痛史的病例，此情况最危险，常因无防备导致猝死。其表现为突发胸骨后或心前区疼痛，向左肩、左臂或他处放射，且持续半小时以上，休息和含服硝酸甘油不能缓解；呼吸短促、头晕、恶心、多汗、脉搏细微；皮肤湿冷、灰白、重症病容；约10%患者的唯一表现是晕厥或休克。

中医认为冠心病属“胸痹”“心痛”范畴，病因主要有先天禀赋不足、饮食不节、情志失调、房劳过度、气血瘀滞或痰浊内生等，病机为本虚标实，本虚以气虚、血虚为主，标实以痰浊、气滞为主。

中医认为，冠心病有痰瘀互结、气滞血瘀证、寒凝血脉证、痰浊闭阻证、瘀血阻滞证、气滞血瘀证、心阴亏虚证、心阳不振证等证型，常采用祛痰化瘀、补气活血、温通血脉、化痰通络、活血化瘀、疏肝活络、益气养血等方法治疗。

中医治疗冠心病，在临床上常用活血化瘀的中药，如丹参、川芎、赤芍等，也用红花、桃仁等，二者配伍可直接作用于血脉，使瘀血化开，促进血液循环。有研究表明，丹参注射液能改善血流动力学等指标，提高红细胞变形能力和携氧能力，降低血液黏度，增加红细胞变形能力；病情较轻的冠心病患者，服药3周—4周后症状可以缓解。

临床上还常配伍应用党参、黄芪、红参、西洋参等补气养血药物，用于治疗气血两虚型冠心病心绞痛，以改善症状、提高生活质量。有研究表明，党参、黄芪可以增加冠状动脉血流量，提高心脏血液输出量，改善心肌缺氧状态；红参有抗心肌缺血的作用，与尼莫地平合用可以减少心电图异常次数。

来源：《甘肃日报》

桑叶的功效以及日常用法

杨云柯 张雯

桑叶是桑科植物桑的叶，性味甘、苦，寒，具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效。现代研究发现，桑叶具有抑菌、降糖、降脂作用。

在此，介绍桑叶的日常用法及功效。

桑薄花蜜饮 桑叶、杭菊花各5克，薄荷3克，丝瓜花10克，蜂蜜15克。桑叶、杭菊花、丝瓜花水煎半小时，入薄荷，再煎片刻，取汁1碗，兑入蜂蜜，代茶饮。具有疏风清热的功效，适用于风温初起发热、微恶风寒、头痛、咳嗽、口微渴等症。

桑各茶 桑叶10克，杏仁、沙参各5克，象贝3克，梨皮15克，冰糖3克。上药加水煎汤，取汁，代茶饮。具有清肺润燥的功效，适用于秋燥

于肺卫之发热头痛、微恶风寒、口鼻干燥等。

桑叶枇杷茶 野菊花、桑叶、枇杷叶各10克，共为粗末，水煎，取汁，代茶频饮。具有疏散风热的功效，适用于流行性感冒，咳嗽、咳吐黄痰等症。

此外，桑叶与薄荷同用，有疏散风热的作用；桑叶与麦冬同用，有清肺养阴的作用；桑叶与白芍同用，有清肝明目的作用。

需提醒，桑叶属苦寒之品，孕妇以及脾胃虚弱者慎用。

来源：《甘肃日报》

健康指南

长江巫峡壮美如画

这是6月10日拍摄的长江巫峡一带景色(无人机照片)。

夏日时节，长江三峡中的巫峡一带奇峰壁立、草木葱茏，构成一幅幅壮美的山河画卷。

新华社记者 王全超 摄

近日，国家卫生健康委等部门公布相关工作通知，将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

分娩真的可以“无痛”吗？“无痛”分娩安全吗？“会不会引发产妇产后腰痛”“打麻药是否会对宝宝智力有影响”等话题长期在社交媒体上热议。针对“无痛”分娩，记者采访了业内专家。

剧痛并非分娩必经之路

产妇在分娩过程中，常有高强度、阶段性躯体疼痛。北京大学第一医院妇产科主任医师尹玲说，产痛来源于宫缩，但疼痛一般不仅在下腹部，还会放射至腰骶部、盆腔和大腿根部等。这种隐隐的痉挛疼痛会随宫缩的力度加大而逐渐加剧，从轻、中度疼痛逐渐过渡到剧烈难忍。

所幸，这种痛可以通过技术手段缓解。“刚刚还疼得直打滚，打上‘无痛’后感觉一下子‘解脱’了，短短几分钟就从剧烈疼痛转变成了较轻的不适感。”回忆起数日前的生产经历时，南宁市民刘筱晴对“无痛”分娩赞不绝口。

刘筱晴所说的打“无痛”，是指麻醉医生通过注射的方式，将药物送到腰背部的脊柱内，进行“区域麻醉”，通过阻滞腰部以下的感觉神经来减轻分娩疼痛。广西壮族自治区妇幼保健院麻醉科副主任医师兰江丽介绍，椎管内分娩镇痛法是当前国内外公认使用最广泛、效果最好的分娩镇痛方法。

“无痛”分娩会影响宝宝智力吗？

新华社记者 黄凯莹 朱丽莉 侠克

兰江丽说，一般用于硬膜外镇痛的药物有布比卡因和罗哌卡因，其中罗哌卡因可以到达感觉和运动分离的效果，即阻滞感觉不阻滞运动，在疼痛减轻同时对运动的影响较小。

需要了解的是，“无痛”分娩并非完全不痛。兰江丽说，分娩镇痛的效果因个人体质和生理条件不同，所达到的效果也不尽相同，大部分的产妇使用分娩镇痛后，在宫缩的时候只有有肚子发紧的感觉，没有明显的疼痛感，“医生可以根据产妇具体的情况，通过精确定量地给予镇痛药物，把分娩疼痛降到最低。”

“无痛”分娩安全吗？

分娩镇痛在医学上早已被广泛认可为安全有效的技术，其中硬膜外镇痛至今已有近百年历史。然而，不少人对药物镇痛安全性心存顾虑。

尹玲表示，北京大学第一医院是全国最早开展分娩镇痛的医院，多年经验表明，分娩镇痛

不仅可以减少产妇身体和精神的损伤、降低新生儿早期死亡率，还可增加顺产几率。

“国内外研究表明，分娩镇痛不仅可以解决部分孕产妇因惧怕产痛而剖宫产，让产妇避免手术损伤，而且自然分娩后产妇身体能快速复原，有利于母乳喂养的尽快实施和母婴感情的建立，更可避免瘢痕子宫妊娠的风险，以及远期盆腔粘连等更多并发症。”尹玲说。

“维护产妇和胎儿的安全，是实行分娩镇痛的最高原则。”兰江丽说，分娩镇痛用药的药物浓度远低于包括剖腹产在内的一般手术，且药物经由胎盘吸收的药物量微乎其微，进入产妇血液并随乳汁分泌的剂量极小，一般不会对产后的母乳喂养产生影响。

对于“打‘无痛’会造成腰痛”的说法，兰江丽说，分娩镇痛的麻醉穿刺部位在腰间隙，操作由专业医生规范进行，损伤风险极低。“产后腰痛多与激素变化导致韧带松弛、分娩时腰部用力过度、哺乳姿势不当、产后休息不佳等因素相关，而非‘穿刺’或‘分娩镇痛’本身。”

此外，在临床应用中，分娩镇痛还可以让生产安全多一重保障。

尹玲表示，分娩镇痛不仅可以减少折磨，还能减少分娩时的恐惧和产后的疲倦，让产妇在耗时最长的第一产程便得到休息。这样，当进入第二产程时，产妇有足够力气完成分娩，可减少不必要的耗氧量，防止母婴代谢性酸中毒的发生。

还应注意的问题

虽然对大部分产妇有利，但分娩镇痛也并非人人适用。兰江丽称，有阴道分娩禁忌症、麻醉禁忌症、凝血功能异常的产妇不可以采用分娩镇痛，有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部外伤史的产妇计划使用分娩镇痛前，应向医生咨询能否使用。

尹玲介绍，我国自1963年开展无痛分娩以来，技术和镇痛方案不断优化，麻醉药量的控制和药物配方等也都不断更新。随着产科指南的

更新，新产程定义和临床实践的相应调整，产妇进入产房后规律宫缩，只要有镇痛需求即可实施无痛分娩。

兰江丽提醒，申请分娩镇痛宜早不宜晚，到了“痛到不行”时通常宫缩已经比较频繁，产妇配合穿刺会有一定的困难，也增加了麻醉医生的操作难度。“有计划分娩镇痛的产妇，进入产程后可提前做好准备，遵循少食、轻流质优先的原则。过量饮食易导致分娩时呕吐，一旦呕吐返流可能导致窒息或肺炎等严重后果。”

此次公布的《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》明确，医疗机构要落实分娩镇痛技术基本要求，加强分娩镇痛基本设施建设和设备药品配置，强化分娩镇痛相关专业技术人员培养，建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程。同时，还将规范开展分娩镇痛服务，加强分娩镇痛支持保障。

据悉，近年来国家卫生健康委已出台多项举措，进一步规范分娩镇痛相关诊疗行为，提升产妇分娩镇痛水平。全国有近千家医院开展了分娩镇痛试点工作，多地积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围。“相信我国分娩镇痛普及率将进一步提高。”尹玲说。

生活观察