

警惕“高温杀手”热射病

早期预防是关键



全国铁路7月1日起实行新的列车运行图

新华社北京6月20日电(记者樊曦)记者20日从中国国家铁路集团有限公司获悉,7月1日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。调图后,全国铁路安排图定旅客列车10592列,较现图增加46列;开行货物列车22182列,较现图增加394列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国铁集团运输部负责人介绍,此次调图是铁路部门主动服务国家战略,深化运输供给侧结构性改革,适应客货运输市场需求,对运输组织做出的一次全面系统调整。

一是扩大京津城际铁路和

行时间大幅压缩,最快6小时25分可达。

三是西部铁路提质运营,为西部大开发注入新动能。其中,兰新高铁兰州至西宁段按时速250公里高标运营,首次开行西宁进京、进沪G字头动车组列车,北京西、上海虹桥至西宁间分别最快10小时16分、12小时28分可达,西宁至兰州运行时间压缩至59分钟;青藏铁路西宁至格尔木段列车运行时速提升至160公里,首次开行西宁至格尔木间4列复兴号动力集中动车组列车,运行时间大幅压缩,最快5小时59分可达。

四是压缩普速旅客列车运



广深港高铁运能,助力京津冀协同发展和香港与内地人员往来。采用动车组重联运行、开行长编组动车组等方式,扩大京津冀城际铁路运能,每日增加3.1万个高铁座席;首次开行沧州西经京沪高铁、石济高铁至石家庄的G字头动车组列车2列。统筹广深港高铁日常线和高峰线列车开行结构,增加日常开行的跨境G字头动车组列车18列,其中首次开行成都东至香港西九龙跨境G字头动车组列车,助力香港与内地人员往来。

二是增开进出东北高铁列车,更好服务东北全面振兴。其中,首次开行齐齐哈尔南至北京朝阳间4列停站少、旅速快、旅时短的G字头动车组标杆列车,运

体温持续升高甚至超过40℃、呼吸急促、心率加快……在高温天气下,出现这些症状可能是热射病的表现。近日,我国多地开启“火炉”模式,最高气温超过40℃,北京等地已有患者确诊热射病。专家提示,对于热射病来说,早期预防是关键。

国家卫生健康委有关专家介绍,热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。

热射病的常见症状有体温升高,中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状。患者核心体温多在40℃以上。

“热射病通常不是突然发生

的。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟聘介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑4个阶段。先兆中暑与程度最严重的热射病之间,尚有一个进展过程。如果及时采取干预措施,大部分中暑患者是不会发展到热射病的。

迟聘介绍,先兆中暑的主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热,但没有意识转变,则进入了轻症中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中症中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑,即热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

“高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要危险因素。”专家提示,降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温高湿及不通风的环境、减少和避免

中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

国家卫生健康委提示,当患者出现体温持续升高甚至超过40℃、在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况时应及时就医;如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者,应立即送医或协助拨打120。

当前,高温天气仍在继续。专家建议,尽可能避免在高温高湿环境下长时间工作、运动或者生活。当室温超过32℃或者室内湿度超过60%,建议每30分钟休息5至10分钟,同时要注意补水,劳逸结合。此外,饮食要清淡,多补充有防暑降温作用的饮品和时令水果,如绿豆汤、绿茶、西瓜等。一旦出现先兆中暑症状,说明身体已经发出预警,要及时休息、补水和降温。

新华社北京6月20日电

端午假期全国出入境客流将迎“小高峰”

国家移民管理局6月20日分析评估

预计2023年端午节期间全国口岸将迎来出入境客流“小高峰”

出入境人数峰值有望超过140万人次/天 日均将达128万人次

较2022年端午节增长约2.2倍 是2019年端午节的63%

预计客流高峰主要集中在6月22日、23日

新华社北京6月20日电(记者任沁沁)国家移民管理局20日分析评估,预计2023年端午节期间全国口岸将迎来出入境客流“小高峰”,出入境人数峰值有望超过140万人次/天,日均将达128万人次,较去年端午节增长约2.2倍,是2019年端午节的63%,预计客流高峰主要集中在6月22日、23日。

大型国际空港口岸出入境客流稳步恢复,北京首都机场、上海浦东机场、广州白云机场日均通关人数预计将分别达到2.8万、5.1万、2.3万人次。毗邻港澳陆路口岸出入境客流持续增长,珠海拱北口岸日均通关人数预计将达到32万人次,深圳罗湖、福田地铁口岸预计将达到17.8万人次、15.2万人次。

国家移民管理局日前部署全力做好端午节期间口岸出入境通关保障工作,要求全国边检机关科学预测、及时发布本口岸出入境客流情况,为广大群众出行提供参考;备足执勤警力,开足查验通道,科学组织勤务,确保中国公民出入境通关排队不超过30分钟,确保口岸运行安全顺畅有序。

国家移民管理局提示广大出入境旅客,出行前及时关注口岸客流变化和通关情况,仔细检查出入境证件签证是否有效,提前了解前往地安全形势、入境政策,合理安排行程,注意人身安全和健康防护。通关过程中如遇困难,可随时拨打国家移民管理局12367服务热线或向现场执勤的移民管理警察寻求帮助。

端午夜可赏“飞龙在天”

据新华社南京6月20日电(记者王珏、朱筱)中科院天文科普专家介绍,22日端午节晚7时30分左右,苍龙七宿的“龙头”角宿会升至正南中天,到晚10时左右,整条苍龙的“龙形”会横亘在夜空中,公众可以观赏到“飞龙在天”天象。这条遨游在天上的“飞龙”是什么?“飞龙”是如何飞上天的?

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,我国古人为观测天象,把天球赤道和黄道一带的恒星分成二十八个星组,称为二十八宿。二十八宿中,每七宿为一组:东方为苍龙,南方为朱雀,西方为白虎,北方为玄武。东方苍龙包含了角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿,这七宿分别象征龙的不同部位,共同勾勒出一个完整的“龙形”星象。

今年端午节与夏至临近,在下午2时左右,“龙头”角宿就会从地平线升起,之后缓慢移动到夜空正南方向,到22时左右,整条苍龙会横亘在夜空中。随后,“龙形”逐渐西落,慢慢沉入地平线以下。“今年端午节比去年晚19天,在晚上8时左右观测,会看到龙头的犄角已经略微偏西,但往年此时可能还没到正南。”王科超说。

苍龙七宿的“出没”周期与公历年长度相当,也与四时节令有密切关联。春耕之时,“龙头”角宿最先于天黑后从东方地平线上出现,俗称“龙抬头”。随后,苍龙七宿升起的时间越来越早,天黑后露出地面的部分越来越多。到了仲夏时节,整条苍龙升至正南方夜空的中央,这就是“飞龙在天”。秋收前后,苍龙逐渐从西方夜空中下落,到冬藏之时,隐没于北方地平线以下。

王科超介绍,我国古人记录了端午节时的“飞龙在天”天象,但实际上,“飞龙在天”不仅出现在端午节的夜空。东方苍龙“体型”非常庞大,跨度约90度,在夜空中的位置也会随着时间推移而变化。在端午节前后的三个月内,公众都可以在夜空中看到整条苍龙出现在不同的位置。

(本版图片均自新华社发)