南“蒸”北“烤” 警惕热射病

现场急救是挽救生命的关键，“降温第一，转运第二”是法则

随着全国大范围高温天气强势来袭，北方开启“烧烤”模式，南方则陷入“桑拿”蒸笼。随着这波热浪来袭的，还有一个隐藏的“高温刺客”——热射病。它是中暑中最危险的一种，需准确识别，及时施救。

死亡率高达70%至80%

“热射病的发病机制是身体产热与散热失衡，可以理解为身体的‘冷却系统’崩溃，核心体温会超过40摄氏度。”陆军军医大学陆军特色医学中心肾内科主任陈客宏说，这时，大脑会“宕机”，器官会“罢工”，死亡率高达70%至80%，即使救回来，也可能留下后遗症。

陈客宏说，先兆中暑的症状有头晕、乏力、口渴、大汗淋漓等，体温一般不会超过38摄氏度。这时，到阴凉处休息、喝水，通常能缓过来。热射病则完全不同，发作前，身体会拼命发出这些“求救信号”：面色异常，突然通红或者惨白；大汗淋漓，或者完全不出汗，皮肤又干又烫头痛欲裂；大脑反应变慢，说话颠三倒四，或者昏昏欲睡；心跳加速，呼吸又浅又快；胃肠道“翻江倒海”，恶心、呕吐、拉肚子；肢体不听使唤，肌肉抽筋，视力模糊。

现场急救是挽救生命的关键

如有疑似热射病症状，现场急救是挽救生命的关键。陈客宏说，急救法则就是“降温第一，转运第二”。首先快速撤离“火线”，把患者转移到阴凉通风的地方，最好是有空调的房间，迅速脱掉外衣帮助散热。

降温是核心操作。最推荐的方法是冷水浸泡，把患者脖子以下泡在浴缸或水池里。次选方法是“凉水＋风扇”，用冷水浇淋或喷湿全身皮肤，同时用风扇、扇子拼命扇风，让水分蒸发带走热量。还可冰敷重要部位，如戴冰帽或头枕冰枕。

进行科学补水。如果患者清醒，可以少量多次饮用淡盐水或运动饮料，补充因出汗流失的水分和电解质。如果不清醒或呕吐，则不能强行灌水，容易呛水造成窒息。

保持气道畅通，把头偏向一侧，清理嘴里和鼻子里的呕吐物或分泌物。

及时呼叫120急救电话，并在救护车来之前和送医途中持续采取降温措施。

室内环境也可能引起热射病

陈客宏提醒，要注意以下识别和行动误区：中暑后，并不是出汗多就不会发展成热射病，当出汗散热的速度赶不上产热速度，就会引发热射病，且大量出汗会导致身体脱水和电解质紊乱，增加患热射病的风险；并非只有在大太阳底下才会得热射病，温度高、通风差的室内环境也可能引起热射病；降温切忌过度，体温降到38摄氏度左右就要放缓，防止冻伤或引发寒战；即使症状减轻，也应去医院彻底检查。

[专家攻略]

保持警惕 掌握预防急救知识

面对南北方不同类型的高温天气，陈客宏给出了针对性的防暑指南。

北方“干烤”攻略：“躲”为上策，上午10点到下午4点尽量躲在室内，出门严格做好防晒措施；“喝”要勤快，不要等口渴才喝水，要像给身体“滴灌”一样小口、多次喝白水或淡盐水；穿得透气，浅色、宽松的棉麻服装是首选，让皮肤自由“呼吸”。

南方“湿蒸”攻略：控温通风，室内空调开到26摄氏度为宜，避免长时间待在空调房间内，定时开窗通风；适度运动，闷热天里身体的散热效率降低，应尽量减少剧烈运动和户外活动；饮食清淡，多吃瓜果蔬菜，少吃油腻、辛辣、高热量的食物。

专家表示，“高温刺客”往往在人们大意时才会出手。只要多一分警惕，掌握正确的预防和急救知识，就能撑起一把“生命遮阳伞”。

据新华社

很多病根是在夏天种下的，中医劝你少做5件事

传统医学认为，夏天自然界阳气旺盛，人体的阳气发散于外，是驱逐体内寒、湿等邪气的好时机。但同时，一些不起眼的习惯，也容易给身体埋下病根儿。

专家提醒：夏天不经意的伤身习惯，看看你中了几个。

1 运动时大汗淋漓

不少人认为，运动时出大汗很有成就感，这也是运动效果的一种体现。

但在中医看来，汗为心之液，经常出大汗不仅伤阴，也损伤阳气，尤其是耗损心气，不利于健康。

本身就气虚的人，更需要避免常出大汗，以免加重气虚症状，表现为自觉没力气、气短、懒言等。

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒，运动本身有助提振阳气，但应循序渐进，不能盲目追求强度和出汗，建议以柔缓的运动为宜，如散步、慢跑、太极拳、广播操等。

夏天运动可选在清晨或傍晚等凉爽时进行；出汗过多时，可适当喝淡盐水或绿豆盐汤。

出汗后尽量避免吹风，先在常温下待汗液消退后或用毛巾擦干后，再到电扇旁边或空调房内。

2 水果当正餐

天气越来越热，不少人胃口不好，吃不下饭，把水果当正餐，一顿饭半个西瓜就解决了。这种做法其实很伤身体。

广东省中医院肝病科主任医师池晓玲表示，食物与药物一样，也有寒热温凉、升降沉浮的属性。很多水果都偏凉，吃太多会伤脾胃阳气。

脾胃乃后天之本，它的功能不好，饮食中的水谷精微（营养）就不能被充分运化吸收，生成不了足够的气血，免疫力和身体状态自然就不好。

池晓玲提醒，吃水果不宜过量，胃肠功能比较弱、容易拉肚子的人，可以把水果做熟吃。适合做熟吃的水果主要有两类：

质地较硬、维生素C含量也不是很高的水果，如苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝等；质地较硬，花青素、番茄红素含量也不太丰富的水果，如杏、橘子、芒果、橙子、山楂等。

3 出汗后立即冲凉

夏季洗澡次数较多，许多人喜欢冲冷水澡，尤其出汗或刚做完运动时，这对心脑血管很不友好。

身体大量出汗时，毛细血管处于扩张状态，如果冲冷水澡，头部血管急剧收缩，可能造成头晕、头痛、眼前发黑。冷水还可能刺激心脏血管突然收缩，同时伴随血压波动，诱发心梗。

建议出汗时或运动结束后，不要立刻冲澡，更不能冲冷水澡。洗澡时间最好安排在饭后1小时左右，饱餐及空腹时不建议洗澡。

洗澡水的温度最好与体温接近，即35℃~37℃；对老年人来说，最好不超过40℃。洗澡时间不宜超过15分钟，并注意预防跌倒。

4 贪吃冷饮冷食

冷饮一般要比身体温度低20℃~30℃，大量摄入会刺激胃肠道，造成痉挛性疼痛，或导致腹痛、腹泻。

摄入过多寒凉食物，还会损伤胃的阳气，影响气血生成与运化。

脾胃喜温恶寒，尽量少吃生冷食物，可适当多吃一些健脾养胃的食物，如山药、薏米、红豆、红枣、小米等。

如果一定要吃冰品，最好选在饭后一小时、正午到下午3点时。吃冷饮后，生姜是最好的补救食材，可以喝杯姜茶，也可以吃点用生姜做的菜。

5 空调直吹身体

空调是夏天使用率最高的电器之一，在享受清凉的同时，空调也会带来一些不适：眼睛干涩、鼻子痒、颈椎难受、肩膀疼痛……

夏天吹空调、风扇时，尽量避免直吹身体，可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向。

中央空调无法调节风向，可以准备一件长袖衣服或披肩，尤其是在出风口下工作的人，要护好颈部、肩部和腕部。

没有自然风对流，室内的空气会越来越污浊、含氧量也会下降，容易让人疲倦、头疼。开空调两三个小时，可以开窗透气半小时，或者给窗户开条小缝，让室内保持新鲜空气。

据央视

刊登 13018333716
热线 15023163856

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆新里航人力资源管理有限公司：本委受理李永梅与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第2618号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。 现定于2025年8月1日上午10时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年6月10日，我局执法人员在重庆市万州区未来城鸿鹄广场三楼电梯旁的摊位上查获摊贩有涉嫌销售非法生产的电子烟产品，RELX（pineapple）10.0 个、RELX（strawberryBurst）10.0 个、RELX（Taroscoop）8.0 个，共计 3 个品种 28.0 个，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号415室）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：魏泽建、钟毅 联系电话：023-61017099
联系地址：重庆市万州区国本路112号糖查一队办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2025年6月11日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆佳艺斯涂装工程有限公司：本委受理王军与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第3000号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年7月29日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

♦重庆隆福铝合金门窗有限公司遗失财务专用章(编号5001051142104)声明作废
♦遗失刘仁营业执照副本92500116MABYNMB3XY作废
♦遗失重庆市涪陵区蜀道行货运代理有限公司公章案回执编号5001022302130001 声明作废
♦重庆利融建设有限公司遗失公章(编号5002311035479)一枚，声明作废
♦遗失重庆卓览农业有限公司公章壹枚，公章编号5003820065212声明作废。
♦遗失鄢胜全营业执照正副本5001123019453-1作废
♦遗失重庆家越红人力资源管理有限公司财务专用章一枚，编号5003817116093作废
♦雷波遗失重庆远鸥地产发展有限公司沈鹿湾北区车位负一层099号房屋销售专用收据，收据编号00088473，金额600000元，声明作废。
♦遗失重庆星希泊文化传播有限公司公章(编号5001011005719)壹枚，声明作废
♦张书琼遗失医师资格证，资格证号码19985011051222558102195 4，声明作废
♦遗失重庆九龙坡区建新幼儿园民办非企业单位登记证书正副本、社会法人证书代码52500107387005891，公章一枚声明作废

公告 重庆吾家吾锅餐饮管理有限公司：蒋相均（申请述称：2023年2月13日17时左右，重庆吾家吾锅餐饮管理有限公司员工蒋相均在重庆大学（虎溪校区）一食堂二楼吾家吾锅铁板饭档口切菜工作时用切菜机切胡萝卜时被切菜机切伤，要求认定工伤）于2023年9月5日提交的蒋相均的工伤认定申请，本机关于2023年9月12日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2023]681号举证通知书被退收退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为蒋相均所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期提行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公（2025）第33号
无主，2025年3月20日本局在重庆市九龙坡区渔帆浩码头极兔速递杨家坪网点查获无主涉嫌无烟草专卖品鲁运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定：于2025年6月12日作出将无疑问保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《九烟处理(2025)第33号_行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年6月12日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
湖北省宗雅建设工程有限公司：本委受理付梅芳与你(单位)工伤保险待遇争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2025)第2709号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年8月1日下午14时00分在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号室)开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆博俊汽车零部件有限公：本委受理李卫涛与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第2626号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年8月1日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
谭宪安遗失中国人民解放军医疗住院收费票据，票控盘号：001000370532，票号：2210030025728，金额：49573.31元，日期：2022年10月26日。特此声明该票据已遗失，发票报废。若已用于费用报销，视为无效。

重庆市江北区医疗保险稽核决定通知书
江医稽决(2025)第041号 **重庆盛佳星天人力资源有限公司**：根据《重庆市社会保险稽核办法》的规定，对你(单位)执行医疗保险有关政策情况进行了稽核，现将核查结果及有关决定通知如下：一、经查，贵公司为您雇在劳动关系存续期间未为其缴纳2024年2月医疗保险费用。二、根据《重庆市社会保险稽核办法》第十五条规定，请收到本决定书起15个工作日内提交相关书面材料到江北区医疗保障事务中心申报补缴医疗保险费。三、本通知自公告起三十日即视为送达。如不服本决定，可在60日内向江北区人民政府申请行政复议或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。
江北区医疗保障事务中心 2025年6月13日

重庆市石柱土家族自治县风行公证服务中心遗失登记证书正本，笑一社会信用代码52500204MJPF5806591，声明作废
重庆市石柱土家族自治县爱佩慈善服务中心遗失登记证书正本，笑一社会信用代码52500204MJPF5782008，声明作废
重庆绿慧餐饮服务有限公司遗失财务专用章一枚(编号:5001141210763)声明作废。
重庆绿慧餐饮服务有限公司遗失法人章一枚(法人:李德明,编号:5001141210765)声明作废。

重庆市江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年5月11日，我局执法人员会同重庆市烟草专卖局稽查总队和重庆市瀚海区执法人员在重庆市江北区三凯二路夜摊饭庙家面门口摩托车内查获一批烟草，现将查获情况通知如下：2025年05月29日，本局在重庆市江北区北滨路塘墓码头A区3号楼旁获其涉案卷烟7种22条；请以上物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理(电话:67744205)。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江北区烟草专卖局 2025年6月6日

劳动保障监察行政处理决定书
渝中人社监理(2024)227-1号，(2024)227-2号
被处理单位：重庆新丽源科技有限公司
统一社会信用代码：91500106MACCD5K608
法定代表人：毛加财
单位地址：重庆市渝中区两路口街道中山二路131号第23层G户型(2307室)
经调查，你单位未办理行政许可在重庆市渝中区两路口街道中山二路131号第23层G户型(2307室)开展美容、美甲美睫技能培训，举办以职业技能为主的职业技能培训民办学校。
根据《中华人民共和国民办教育促进法》第六十四条之规定，作出以下行政处理：责令你单位在三个工作日内退还李洁8480元，赵琴7400元。
如对本行政处理决定不服，可在接到本行政处理决定书之日起60日内向重庆市渝中区人民政府申请行政复议，也可在六个月内直接向渝中区人民法院提起行政诉讼。逾期不申请行政复议、不起诉又不执行本行政处理决定的，我局将申请人民法院强制执行。
重庆市渝中区人力资源和社会保障局 2025年6月4日

劳动能力鉴定公告
重庆市恒通建筑劳务有限公司：吴光鑫参加我委组织的劳动能力鉴定，现已依法鉴定结束，因我委无法向你单位直接或邮寄送达其劳动能力鉴定结论，故依法公告送达其劳动能力鉴定结论。如不服本鉴定结论，可在本鉴定结论通知书送达之日起15日内直接向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定，也可向我委提交相关资料后由我委代为转交。
重庆市巴南区劳动鉴定委员会 2025年6月11日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年6月11日，本局在重庆市云阳县人和街道立新社区立新路101号顺丰速运查获涉案卷烟：白沙(硬细支和天下)4条，请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理(电话:023-55187065)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年6月12日

劳动保障监察行政处罚决定书
渝中人社罚(2024)227号
被处罚单位：重庆新丽源科技有限公司
统一社会信用代码：91500106MACCD5K608
法定代表人：毛加财　单位地址：重庆市渝中区两路口街道中山二路131号23层G户型
经调查，你单位未办理行政许可在重庆市渝中区两路口街道中山二路131号第23层G户型(2307室)开展美容、美甲美睫技能培训，举办以职业技能为主的职业技能培训民办学校。根据《中华人民共和国民办教育促进法》第六十四条之规定，决定对你单位作出以下行政处罚：1、罚款56580元；2、责令停止办学。
请你单位自接到本处罚决定书之日起15日内，到重庆市渝中区人力资源和社会保障局开具非税收入一般缴款书到指定银行缴纳罚款，并将缴纳罚款凭证返还我局。逾期不缴纳罚款的，依据《中华人民共和国行政处罚法》第七十二条第(一)项的规定，我局将每日按罚款数额的3%加处罚款。如对本行政处罚决定不服，可在接到本行政处罚决定书之日起60日内向重庆市渝中区人民政府申请行政复议，或在六个月内直接向重庆市渝中区人民法院提起行政诉讼。逾期未申请行政复议、未起诉又不执行本行政处罚决定的，我局将申请人民法院强制执行。
重庆市渝中区人力资源和社会保障局 2025年6月4日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆盛康达酒店管理有限公司：本委受理的李娜、唐婷、罗丽、李洪宗你单位解除劳动关系经济补偿争议案(渝巴劳人仲案字(2025)第591-594号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年7月31日下午14:30在本委仲裁庭(重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室)开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为纸庭次日起10日内，逾期不领回视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2025年6月13日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年6月12日，本局在重庆市云阳县立新路101号顺丰速运查获涉案卷烟：中华(双中支)4.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到县烟草专卖局接受调查处理(电话:023-55163025)，若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年6月12日

中国体育彩票排列3 第25153期开奖公告
本期开奖号码：8 9 4

中国体育彩票排列5 第25153期开奖公告
本期开奖号码：8 9 4 5 8

重庆市体育彩票管理中心 2025年6月12日