

高温7天全勤，别和太阳正面“杠”

今起进入大暑节气，提醒尽量减少户外活动，上下班路上做好防护

7月22日，“超长版”中伏拉开序幕，江苏多地气温达到36℃，仿佛要热融化了。23日又迎“大暑”节气，现代快报记者了解到，本周高温七天全勤上岗，部分地区甚至未来十天都将持续出现35℃以上的晴热高温天气。

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑/文 徐洋/摄



高温天，市民出行“全副武装”

中伏拉开序幕，徐州最热36.9℃

7月22日一大早，气温就上升到30℃以上，湿度也很大。与前一天相比，江苏更多地区加入35℃大军。现代快报记者了解到，沿江苏南地区最高气温基本在35℃以上，多地达到了36℃。最热的还是徐州，最高气温榜首被丰县以36.9℃拿下。

俗话说：冷在三九，热在中伏。今年中伏为20天，从7月22日到8月10日。从气候统计数据看，中伏期间，南京日最高气温超过35℃以上的概率达28%。比如，2017年，南京单7月的高温日就超过15天。2017年7月24日，最高气温甚至超过40℃。

而每年中伏期间，也是高温预警最多的时候。今年首轮高温天气过程中，截至7月22日，徐州市气象台和宿迁市气象台已发布高温黄色预警信号。

本周，大部分地区晴热高温

根据江苏气象的一周预报，本周大部分地区以晴热高温天气为主。其中，淮北地区最高气温可达37到39℃，其他地区36℃左右。大部分地区高温7天全勤，一些地区可能更长。苏州气象表示，预计未来十天苏州将持续出现35℃以

上的晴热高温天气，最高气温可达38℃左右。

具体来看，7月23日到24日，气温就有小升级。江苏大部分地区最高气温36到37℃，淮北地区38℃左右。

三伏天要注意防暑降温。气象台提醒，不要和太阳正面“杠”，尽量减少户外活动，能躲就躲；上下班路上做好“武装”，戴好帽子、纱巾等。此外，中午可以午休，保证睡眠时间；多喝水，多吃水果蔬菜，不要过度吃冷饮；也不要一直“赖”在空调房，注意适当运动。

雷阵雨频繁，这是“下开水”吗？

天太热了，能不能来场雨降降温？记者了解到，雨会下，但具体下在哪儿，不好猜。而且不能降温，更不好说。

江苏气象表示，淮北地区受高空槽和副高边缘共同影响，短时强降水、雷雨大风等强对流天气较明显。其他地区则以午后局地热对流为主。具体来看，7月23日午后，沿江以北地区午后有分散性雷阵雨。24日，沿淮和淮北地区阴有雷阵雨，局部中到大雨。25日，沿淮和淮北地区阴有雷阵雨，局部大到暴雨。

“高温+大雨”，江苏气象调侃：这难道就是传说中的“下开水”吗？记者了解到，下雨时可能会有短暂的清凉。但由于空气相

对湿度比较高，“蒸桑拿”的感觉也会很明显。蒸桑拿煮煮，提醒大家注意防范。

今日迎大暑，赏荷花煲鸭汤

7月23日，迎“大暑”。大暑+中伏，仿佛是火上浇油，热上加热。所以每年大暑节气期间，不仅是江苏，全国大部分地区都很热，40℃的高温也不少见。

“大暑”期间，江苏处于炎热少雨的季节，所以俗语有“小暑雨如银，大暑雨如金”的说法。“大暑”怎么过？记者了解到，南京人在大暑时节，还会乘船夜游秦淮，赏月观景，非常惬意。此时，玄武湖的荷花也进入最佳赏花期，小伙伴们不要错过了。在饮食方面，老南京人流行煲老鸭汤。绿豆汤、冬瓜、苦瓜也是大暑时节常吃的食物。

南京三日天气

今天 晴到多云，午后有分散性雷阵雨，偏南风3到4级，27~36℃
明天 晴到多云，西南风3级左右，27~36℃
后天 多云，西南风3到4级，28~36℃

这些“高温病”如何预防 你一定要了解

酷暑天来了，胃肠道病、心脑血管病、颈椎病和皮肤病等也开始频繁骚扰。哪些人群容易中招？该如何预防？快来看看。

现代快报+/ZAKER南京记者 安莹 梅书华 通讯员 崔玉艳

●●● 颈椎病 贪凉吹空调，吹出颈椎病

34岁的李小姐最近出现四肢无力、头晕、恶心等症状。东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新了解病史后发现，罪魁祸首竟是因为贪凉过度吹空调，引发颈椎病复发。

为何夏季颈椎病高发？专家解释，一是频繁吹空调颈背肌肉很容易受凉导致肌肉韧带紧张，诱发颈、背部疼痛；二是户外炎热，休息在家看手机、电视时间增多，颈部总是一个姿势，导致颈椎病发作。专家提醒，天热开空调注意温度适宜，风口不要对着颈部直吹，在室内最好披一件薄外套。

●●● 心脑血管病 情绪易激动，警惕心梗发作

“上周末，我们做了四台急诊手术，都是中年男性急性心梗患者。”中大医院心血管内科副主任陈立娟介绍，夏季心梗发作主要与室内外温差大，出汗后未适当补充水分，情绪易激动，交感神经兴奋等相关。

如何预防夏季突发心梗呢？专家表示，不要过度贪凉，温度适宜就好；出汗后要及时补充水分；饮食要清淡，不要吃太油腻的食物；坚持服药，切勿擅自停药；保证充足的睡眠，不要熬夜；保持良好健康的心态。

●●● 皮肤病 去海岛旅游，晒出急性损伤

23岁的刘小姐前几天去海岛旅游，回到南京后发现身上大面积晒伤。

中大医院皮肤科医生董正邦指出，夏季在烈日下暴露时间太久会造成肌肤急性损伤，出现脱皮和水疱。专家提醒，夏天出门应做好防晒

措施。皮肤暴晒以后，先用干毛巾擦去汗液，再用浸过凉开水的毛巾冷敷皮肤片刻。

●●● 肠胃炎 贪凉饮冷，频患急性肠胃炎

炎炎夏日，人的肠胃功能到了一年中最弱的时候，稍有不慎就会引发各类肠胃疾病。南京某公司员工刘先生下班和几个同事去吃烧烤，喝了好几瓶冰啤，睡觉时又吹了空调，第二天凌晨开始腹泻不止，确诊是急性肠胃炎。

中大医院急诊科主任刘文革介绍，目前已进入腹泻高发季节，应注意食品卫生和合理饮食。从冰箱里拿出来的食物，食用时要煮熟煮透，不要过多食用冷饮或刺激性较大的食品。如果出现频繁腹泻，且口服药物效果不明显，需立即就医。

●●● 中暑 防暑要学会及时“撤退”

什么人群容易中暑？刘文革表示，一类是老年人，他们的排汗机制差、反应迟缓，中暑初期往往无法察觉。他建议，老年人在高温天尽量不要外出，家属要时刻观察，老人是否有乏力、心慌、头晕、发烧等症状。另一类是从事高温作业的人群，他建议，这类人做好物理防晒的同时，最好再备上冰袋、冰毛巾、淡盐水。

刘文革告诉现代快报记者，夏日，空调、凉白开、绿豆汤是防暑标配。日常要多补充水分，水里可以适当加一些盐，因为人在出汗时流失的还有盐分。冰镇的绿豆汤也是降温消暑的利器。在起居上，他建议可以选择在早晚气温降下来，太阳不直射时活动。

刘文革强调，防暑的首要原则是及时“撤退”，当自己感觉到身体不适，立即要去空调房休息，或者采取冰敷等方式来降温。

泰康保险再次入围《财富》世界500强

7月22日，《财富》正式发布2019年世界500强排行榜，继去年首次上榜后，泰康保险集团再次入围，以249.32亿美元的营业收入位列榜单第498位。

《财富》世界500强排行榜将营业收入、利润(按美元计)作为入围榜单的重要依据。2018年，泰康保险集团营业收入为1649.15亿元，净利润达118.70亿元，纳税首次突破百亿。截至目前，泰康保险集团管理资产规模突破15000亿元，退休金管理规模超过3000亿元，累计服务个人客户2.62亿人，服务企业客户超42万家，为超80万人提供就业岗位。

2019年，泰康通过闭环内支付方与服务方的联动机制，实现整体效率和服务水平的提升，希望形成寿险与养老服务的养老闭环，健康险与医疗服务的健康闭环，养老金与资管的健康闭环，为客户提供从预防、治疗、康复、养老的全方位的健康保障。

在保险业务上，泰康积极开拓创新，做大市场规模，传统寿险、养老金、健康险、政府医保经办同时发力。2018年泰康在线积极探索“健康险+医疗”，保费同比增长78%。商业养老保险、健康险日益成为养老、医疗费用的重要支付方式之一。

泰康先后与各省市及各大央企签署全面战略合作，全面参与多地的大病保险、精准扶贫等政府民生业务，并开展按病种付费、DRGs、慢病管理试点，打造了铜川、沈阳、深圳等特色的标杆项目。与此同时，泰康还参与了8个国家级、12个省级试点城市的长期护理保险工作，覆盖人口超过1000万。

在年金领域，凭借优异的投资业绩和专业的管理服务，泰康企业年金净资产规模从2017年末的1796.14亿元提升至2018年末的2188.65亿元，增长了21.85%，市场占比达到了15%，一跃成为

中国市场较大的企业年金投资管理公司。

另一方面，泰康以自建为核心，通过投资、合作多种方式打造医养服务生态体系的步伐不断加速。

泰康保险集团创始人、董事长兼CEO陈东升表示，“过往23年，泰康的发展得益于泰康始终把企业发展融入国家腾飞和民族崛起的伟大进程，紧跟社会需求。泰康积极践行健康中国战略，就是要尊重生命、关爱生命、礼赞生命，让人们更健康、更长寿、更富足。”

通讯员 苏泰

中科联手纽约肿瘤医院 开展灵芝孢子临床研究

7月16日，中科健康产业集团与纪念斯隆-凯特琳癌症中心(下称MSK)在美国纽约就“中科复方灵芝孢子胶囊临床研究合作”正式签约。

根据协议，双方将启动临床实验，由南京中科药业提供复方灵芝孢子胶囊，提供国内前期临床研究数据。由MSK负责设计试验模型，观测试验指标，进行数据统计，疗效标准评价等。最终将完成多中心、随机、双盲、安慰剂平行对照Ⅲ期临床研究。

纪念斯隆-凯特琳癌症中心(也称纽约肿瘤医院)，成立于1884年，是一所集癌症的治疗和研究于一体的私立医院。

通讯员 陈静