

消费者试用电蚊拍误触内网被电晕

商家提醒：误触无生命危险，避免直接触碰

近日，河南商丘一男子在试用新买的电蚊拍时，在设备开启状态下手指误触网面被电晕，相关经历引发公众对电蚊拍安全性的关注。

当事人发布的现场视频显示，在他用手接触电蚊拍网面瞬间遭到电击，身体明显晃动，原地踉跄几秒后便倒在地上。该男子在接受媒体采访时回忆，当时他用食指与拇指捏住网面，没想到电流远超预期，拇指接触位置迸出电火花，整条手臂剧痛难忍，随即晕厥倒地，数秒后苏醒，但仍感觉有头晕症状。

7月8日，记者在电商平台搜索发现，市面在售电蚊拍价格从十几元到上百元不等，工作电压多在2000伏至3800伏之间。尽管不少产品以“电蚊不电人”作为核心宣传卖点，但绝大多数在售产品的使用说明中，都明确标注了“请勿触摸电网”的安全警示。

记者以消费者的身份，随机咨询了两家销量靠前的店铺。两位客服均表示，自家产品采用多层电网结构，外层为不带电的安全防护网，仅内层电网带电，正常情况下人体不会接触到内网，即便不慎误触带电内网，也仅会产生发麻、轻微刺痛的感觉，不

会造成生命危险。同时，客服建议消费者使用过程中避免直接触碰网面。

记者进一步查阅资料发现，电蚊拍内部包含振荡电路、升压变压器与倍压电路，按下开关后，电池输出的低压直流电会先经振荡电路转为交流电，再通过变压器升压，最后经多级倍压电路放大，最终网面电压可达2000至4000伏。市面上主流的电蚊拍多采用三层金属网结构，内外两层为防护网、中间层为高压电网。当蚊子穿过外层栅格进入两层网之间时，蚊虫躯体相当于导体，连通两层电网形成回路，瞬间放电将其击杀。

此外，之所以普遍宣传“不伤人”，是因为电蚊拍属于典型的高压低流设备。尽管电压高达数千伏，但输出电流通常仅为几毫安到几十毫安，且放电时间极短。对健康成年人而言，短暂触碰带电内网一般只会产生刺痛、发麻感，通常不会造成致命伤害。但业内人士也提醒，在使用电蚊拍时，应注意安全，避免直接接触和误用，特别是对于心脏病患者、老人、儿童及体质较弱人群，电击可能会引发较大生理反应。

据《扬子晚报》

“闷坐”会让癌症死亡风险上升

英国格拉斯哥大学的一项新研究揭示，一个人每天每多“闷坐”一小时，癌症死亡风险会上升9%。相关论文发表于最新一期《公共科学图书馆·医学》杂志。

以往研究揭示，清醒时久坐、斜靠或平躺，时间越长，对健康的不良影响越大。然而，大多数久坐行为指南只盯着“总共坐了多久”，却忽略了这段时间究竟是以许多零碎的短片段累积，还是以少数几个漫长的“马拉松式”片段堆积起来的。

在最新研究中，团队分析了91292名英国生物银行参与者的数据，他们佩戴活动监测器整7天，随后被追踪了12.38年。活动被细分为：连续久坐（一次至少30分钟，且其间90%以上的时间是纹丝不动地坐着）、中断久坐

（一次不足30分钟，或其间起身活动的时间超过10%），以及不同程度的体力活动。

结果显示，连续久坐与癌症死亡率、癌症总发病率、肥胖相关癌症（如食管癌、肝癌、肾癌、胰腺癌、结直肠癌、乳腺癌、卵巢癌和甲状腺癌）以及2型糖尿病相关癌症的风险升高都存在明显关联。相反，时常被打断的久坐则显现出保护性的一面，与各类不良结局的风险降低有关。如果每天用轻度体力活动替换一小时久坐，癌症死亡风险更会直降12%。

团队据此认为，久坐对健康的影响，可能不只于“坐了多久”，更取决于久坐是“一路坐到黑”，还是“总是被打断”。

据《科技日报》

世界气象组织：西南太平洋区域高温加剧多重灾害风险

新华社新加坡7月8日电（记者 舒畅）世界气象组织7日发布报告说，2025年，西南太平洋区域气温创下有记录以来第二高，海洋热浪更加频繁，海水酸化加剧，海平面持续上升，沿海社区和低洼岛国的经济和生态等面临持续威胁。

正在新加坡举行的东南亚海洋热浪服务研习会上发布了这份《2025年西南太平洋气候状况》报告。报告显示，2025年，西南太平洋地区陆地和海洋年均表面气温较1991年至2020年平均值高约0.37摄氏度，为有记录以来第二高，仅次于2024年。

报告说，海洋长期升温导致海洋热浪发生更加频繁、持续时

间更长、强度更高，严重影响海洋生态系统以及依赖海洋资源的社区和相关产业。海洋热浪是指海洋长时间处于极端高温状态，可导致大范围珊瑚白化、鱼类死亡、水产养殖业受冲击、海藻林死亡、物种分布变化和发生有害藻华等。

联合国亚太经社会执行秘书阿利斯夏巴纳说：“在亚洲及太平洋地区，高温正不断加剧多重灾害风险，并与粮食系统、公共卫生、基础设施和海洋环境等问题相互叠加，给民众健康和生计带来新的压力。如果预警及时，信息可靠且能够传递至最脆弱人群，早期预警和提前行动就可以挽救生命。”

一男子体温飙到41.7℃陷入昏迷

医生：无法居家自愈，病死率极高，及时拨打120



连日高温，多地开启“炙烤”模式。这几天，宁波镇海区人民医院急诊科接诊了一名危重热射病患者，送医时已陷入昏迷，经多学科紧急抢救才脱离生命危险。医生提醒，热射病若救治不及时，病死率极高，身边人如果发现不对劲，一定要及时拨打120。

当天，王先生（化名）送医时的核心体温达41.7℃，心率高达133次/分，全身多脏器濒临衰竭。医院立即启动急救绿色通道，同步开展冰毯降温、快速补液、脏器保护、镇静监护等抢救措施。经急诊紧急处置后，患者被转入重症医学科（ICU）继续治疗，目前病情相对平稳。

该院急诊医学科嵇聂医生介绍，热射病是重症中暑的最严重类型，绝非普通中暑。患者核心体温常超40℃，体温调节系统完全崩溃，救治不及时病死率极高。

热射病主要分为两类：劳力型多见于户外作业者、运动人群，起病急、进展快；非劳力型（经典型）多见于老人、儿童、慢性病患者，初期症状隐蔽，易被忽视。

嵇聂提醒，出现以下情况须立即急救：体温大于40℃；意识模糊、嗜睡、昏迷、抽搐；皮肤干热、无汗、发红发烫；剧烈呕吐、呼吸急促、心跳加快、血压下降。“尤其要注意的是，热射病后期大多无汗，无汗高热和意识障碍比大汗中暑更危险。”他说。

如果身边有热射病患者，急救时需牢记几步：迅速将患者转移至阴凉通风处；脱去衣物，凉水擦拭全身配合风扇加速散热，重点冷敷大血管部位；严禁喂水喂药、酒精擦浴、捂汗、揉搓肢体。“最关键的是，第一时间拨打120，因为热射病无法居家自愈。”嵇聂说。

据《宁波晚报》

生吃内脏搭配生牛奶，每日摄入6000大卡

“哈兰德食谱”刷屏，普通人能挑战吗

世界杯激战正酣，挪威队历史性杀入八强，队内头号球星哈兰德凭借惊人表现刷屏网络。身高1.95米、体重94公斤的“魔人布欧”在球场上横冲直撞，他那份网传的每日生吃牛心、牛肝等动物内脏，搭配生牛奶、摄入6000卡路里的食谱也冲上热搜。社交平台上，不少网友开始照此模仿挑战。普通人能否复制这份食谱？记者采访了泰康仙林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉。

6000大卡是什么概念？“哈兰德一天摄入的热量，接近普通成年男性的三倍。换算成食物，相当于将近7斤米饭、6斤多瘦肉，或接近70个鸡蛋。”刘莉莉告诉记者。根据国家卫生健康委发布的膳食指南，低强度身体活动水平的成年男性每日能量需求仅约为2250大卡。“6000大卡对普通人来说，相当于三天的口粮一天吃完。”

不过，如此庞大的热量摄入显然没让哈兰德变胖。专家表示，这

或许与他每场比赛累计跑动距离平均可达10000米脱不了干系，其间还穿插大量冲刺和高速跑动。

“普通人的日常消耗量连他的零头都不到，因此肯定是不建议尝试的。”刘莉莉强调，对于普通人而言，多余的能量会直接转化为脂肪囤积，快速引发肥胖、血脂升高。

“总的来说哈兰德的饮食方案，是职业运动员在专业营养团队持续监测下，基于其身高体重、位置特点、训练负荷与代谢水平量身定制的极个别案例。”刘莉莉认为，这套方案目标是竞技表现最大化，而普通人的饮食在于长期健康维护，两者存在本质区别。

专家建议，普通人可以从哈兰德的膳食原则中学习的是优选天然食材、减少深加工，确保优质蛋白足量摄入，但是，“不必在餐桌上完全模仿球星，毕竟我们不需要在球场上狂奔90分钟，也就不必把自己塞进他人的‘专属方案’里。”

据《扬子晚报》