

烫伤后冲水，越久越好？

医生建议：15至30分钟为佳，切勿用冰敷

近日，网传山东一女子被烫伤的手臂在冲水4小时之后，一离开水还是会疼，话题“女子手臂被烫伤用水冲了4小时”随之冲上热搜。在评论区，有网友说是因为夏天的自来水不够凉；也有网友表示冲完之后应该再用冷水泡一下或冰块敷一下。烫伤后到底应该如何科学处理？记者就此采访南京同仁医院急诊病房吴正国主治医师。

一般来说，规范时长的冲洗，足以带走创面余热，阻止损伤加深。“冲洗的下限很重要，至少应保证15分钟，疼痛剧烈时可以适当延长至30分钟或更久，关键在于避免因长时间浸泡导致低体温或皮肤浸渍。”吴正国解释，超长时间的冲洗会导致出现皮肤浸渍、屏障破损等情况，大幅增加细菌感染风险。尤其是大面积烫伤、老年和年幼的患者，长时间接触冷水还可能引发低体温、寒战，造成二次身体不适。

不少人觉得夏季自来水偏温，降温效果差，特意用冰水、冰块等直接敷烫伤创面，这也是非常危险的操作。有指南明确指出，冲洗水温不应低于8℃。“烫伤后的皮肤组织脆弱、屏障破损，0℃的冰水和冰块会让局部血管剧烈收缩，导致皮肤组织缺血缺氧，不仅不利于修复，还会直接引发冻伤，让原本的烫伤损伤雪上加霜。”吴正国表示，15至25℃的常温自来水是烫伤降温的最优选择，即便特殊情况下水温略有升高，但只要显著低于人

体体温，就能有效带走余热，满足急救需求。

不过，科学的烫伤急救标准有五大步，除了冲水之外，还有脱、泡、盖、送。

吴正国介绍，冷水降温后，可以在湿润状态下小心脱去或剪开烫伤部位的衣物、手镯、戒指等饰品。但若衣物已经粘连皮肤，严禁强行撕扯，只需剪开周边衣物，粘连部分保留，交由专业医护人员处理。

“泡”仅适用于四肢小面积烫伤，冲水后若依旧痛感强烈，可冷水浸泡5~10分钟辅助舒缓。“如果无法判断烧伤程度，保持干净状态下，暂无需覆盖。”

干净敷料保护创面降温完成后，视情况用无菌纱布等轻轻覆盖创面，隔绝外界细菌、减少摩擦刺激，缓解疼痛，切忌紧绷包裹。

轻微烫伤可自行护理，符合重症指征的烫伤，完成基础急救后，需立刻前往医院就诊。

“如果患者出现大水疱或大面积水疱、剧烈疼痛超过2小时不缓解等情况，建议立即就医。”吴正国提醒，烫伤急救黄金时间为受伤即刻，及时规范降温是减轻损伤的关键。轻症科学护理、重症及时就医，才能有效避免损伤加重、减少留疤风险。此外，生活中流传的各类烫伤偏方，比如涂牙膏、香油、碘伏、红药水等，不仅没有修复效果，还会加重损伤、干扰治疗，一定要坚决避开，也不能自行挑破水疱。

据《扬子晚报》

东野圭吾因结肠癌去世

这种癌为何发现多是中晚期？

据多家媒体报道，日本知名作家东野圭吾（代表作《嫌疑人X的献身》《白夜行》）于7月23日因结肠癌去世，终年68岁。他的离世，让结肠癌——这一“沉默的癌症”再引关注。

结肠癌与直肠癌统称结直肠癌（大肠癌），是我国第二大高发恶性肿瘤。2022年新发病例约51.71万例，且呈两大特点：发病年轻化，首次确诊时83%已处中晚期，44%已发生转移。

江苏省肿瘤医院主任医师朱梁军指出，发病是遗传与后天环境共同作用：直系亲属有病史者风险增高；饮食“三高一低”（高脂、高蛋白、高热量、低纤维）及红肉、加工肉摄入上升，加上久坐、少动、熬夜等，都在加速肠道健康透支。

为何发现即晚期？北京大学首钢医院副主任医师牛鹏飞解释，早期肿瘤不影响肠道功能，也无明显症状，常规体检难发现，等到剧烈腹痛、明显消瘦时往往已非早期。

身体出现四个“求救信号”需警惕：

便血——易误作痔疮。痔疮

血鲜红、附于表面或滴落；肠癌血多暗红或果酱色，与黏液混合。

排便习惯改变——便秘、腹泻交替，或里急后重，持续两周以上。

大便变细——呈细条或扁平状，提示肿瘤挤压。

不明原因体重下降、贫血、乏力、腹痛。

专家强调，肠镜是最直观、准确的筛查手段，发现癌前病变可当即切除。普通人群45岁起筛查，高危人群40岁起，极高危（如林奇综合征）20-25岁起。约90%大肠癌由腺瘤性息肉经5-10年演变而来，完全有充足时间阻断。

早期发现并治疗，5年生存率可达80%~90%，晚期仅约10%。无痛肠镜已普及，无需恐惧。

预防核心：管住嘴（增加膳食纤维，减少红肉、腌炸食品）、迈开腿（每周至少150分钟有氧运动）、戒陋习（戒烟限酒）、早筛查（40岁以上应做一次肠镜）。出现便血、排便异常切勿盲目按痔疮处理，应尽快明确病因。早筛是性价比最高的防癌手段。

据中新网

江苏南京：环卫工穿上“空调马甲”



7月28日，环卫工人身穿“空调马甲”在街头工作。

近日，江苏省南京市玄武区应对夏季高温天气，为环卫工人配备了降温“空调马甲”。马甲腰间两侧装有微型风扇，向内送风形成内部气流循环，加速汗液蒸发实现散热，让高温下的劳动者多一份清凉。

新华社记者 李博 摄

夏天动不动想发火？

警惕大脑“中暑” 这三招请收好

夏天是否总感到心烦意乱，坐立不安，看谁都不顺眼，甚至对家人发完火又后悔？这并非你脾气变差，而很可能是大脑“中暑”了——医学上称为“情绪中暑”。高温天不仅让人体感不适，更会直接影响大脑下丘脑的调节功能，该区域负责体温和情绪调控，高温下容易“过载”，导致神经递质紊乱，使人难以自控。

别把“情绪中暑”当小事。长期处于这种状态，交感神经持续兴奋，会加快心率、升高血压，增加心血管负担；同时削弱免疫力，引发失眠、胃肠功能紊乱，甚至诱发旧疾，可谓“全身遭殃”。典型症状包括：情绪烦躁易怒、疲惫乏力、注意力不集中、睡眠质量下降，对小事反应过度。如果你在高温天明显比平时更易怒，休息后也难以缓解，就要警惕了。

如何找回好脾气？专家推荐三招：

第一招：物理降温。感觉烦躁时，立即用凉水洗脸或冷敷后颈部，皮肤感受到低温会迅速向大脑发送“降温信号”；同时转移到阴凉通风处，喝一杯常温的菊花茶或绿豆汤。切记不要喝冰饮，因为冰饮会使血管收缩，反而阻碍散热，且易伤脾胃。

第二招：4-7-8呼吸法。吸气4秒，屏息7秒，缓慢呼气8秒，重复3至5个循环。当你准备发火时，先别开口，做几组呼吸，心率会逐渐平稳，火气自然消减。

第三招：日常预防。规律作息，尽量晚上11点前入睡；上午11点至下午3点紫外线最强，减少外出，也不要做重要决策；饮食上多吃绿豆、莲子、百合、苦瓜以及西瓜翠衣（西瓜白瓢，可凉拌或煮水），清心解暑。适当午休、保持心情舒畅，也能有效预防情绪中暑。

据 CCTV 生活圈

截至6月底

我国电动汽车充电基础设施(枪)达2305.7万个

新华社北京7月28日电 记者7月28日从国家能源局获悉，截至2026年6月底，我国电动汽车充电基础设施(枪)总数达到2305.7万个，同比增长43.2%。

其中，公共充电设施(枪)500.9万个，同比增长22.3%，额定总功率达到2.47亿千瓦，单枪平均功率约为49.35千瓦；私人充电设施(枪)1804.8万个，同比增长50.4%，私人充电设施报装用电容量达到1.55亿千瓦安。

今年上半年，电动汽车充电网络快速发展，服务能力显著提升。

在节假日出行充电需求保障方面，以今年“五一”假期为例，全国高

速公路充电次数共计397.84万次，充电量达到9493.14万千瓦时，日均充电量1898.63万千瓦时，较春节期间增长14.09%，再创历史新高，节假日出行充电需求得到有效保障。

在大功率充电设施建设方面，截至2026年6月底，全国已建成大功率充电枪超过18万个，布局合理、技术先进的大功率充电基础设施体系加速构建。

在县乡充电网络布局方面，截至2026年6月底，县域充电设施覆盖率提升至98.61%，县乡充电网络加快织密，乡镇区域充电服务保障能力稳步增强。